Тренер- преподаватель Караджич И.В

План-конспект урока по плаванию на суши группа БУ-4

Тема: развитие быстроты и ловкости

Задача: содействовать гармоничному развитию личности

Теория 5 минут правила поведения при выполнении физических упражнений

| Разминка 10 минут

1.Ходьба и бег на месте

2.Общеразвивающие упражнения в ходьбе и на месте

|| Основная часть 30 минут

1.Прыжки на месте и в движении

2.Имитация спортивных способов плавания( брасс/баттерфляй)

3.Приседания с различным положением рук( за головой , на поясе)

4.И.П-Упор сидя

1 упор лёжа

И.П-Упор сидя

2 Упор лёжа

5.Отжимания от Пола

||| Заключительная часть 5 минут

1.Дыхательные упражнения в ходьбе

Контроль и обратная связь с учащимися по телефону 8 909 45 19 839 WhatsApp