Тренер -преподаватель Караджич И.В

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

Тема: развития гибкости суставов

Задачи:

1.Содействовать развитию гибкости у детей

2. воспитание волевых качеств

Теория :правила поведения при выполнении упражнений (5 минут)

| Разминка 10 минут

1.Ходьба, бег на месте

2.Упражнения общеразвивающие

3.Прыжки на месте

|| Основная часть 25 минут

1.Имитация спортивных способов плавания

2.Приседания с различным положением рук

3.Упражнения «мостик»

4.Упражнения «берёзка»

||| Заключительная часть 10 минут

1.Дыхательные упражнения

2.Ходьба на месте

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