

Практическое занятие № 10

Задачи:

совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами,

совершенствование умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

На суше и в воде используются соответствующие упражнения из уроков 7–9, а также новые:

в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедра двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой в и. п., проскользить еще немного вперед;

то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед; то же, но в скольжении на спине.

В подвижных играх с движениями ногами кролем можно использовать ласты.