

Практическое занятие № 12

Задачи:

выполнять комплекс физических упражнений на суше, спад в воду с низкого бортика из положения приседа, плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, дышать в воде (два варианта дыхания);

совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

На суше: выполнение имитационных упражнений

В воде: 1) разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений ногами и руками в чередовании с дыхательными упражнениями;

2) совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении с движениями ногами кролем (см. соответствующие упражнения в уроках 7 – 10);

3) оценка умения дышать в воде: погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10 – 12 погружений подряд); выпрыгивание из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10 – 12 прыжков подряд);

4) оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем: на груди, руки вытянуты вперед (15 м); на спине, руки вытянуты вперед (15 м); на груди с доской в вытянутых вперед руках (25 м);

5) оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вперед (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду);

6) подвижные игры в воде с мячом.