

Практическое занятие № 6

Задачи:

совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде;

оценка умения скользить на груди и на спине, выполнять соскок в воду с низкого бортика, дышать в воде (два варианта дыхания).

На суше: разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).

В воде: 1) разминка (бег, прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением и дыхательными упражнениями);

2) закрепление умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении на груди и на спине и дышать в воде (повторить соответствующие упражнения уроков 3 – 5);

3) подвижные игры в воде с волейбольной камерой или надувными шарами («охотники и утки», «оса», эстафета в скольжении с мячом в руках).