

Тема урока: «Плавание»

Подготовительная часть (10 минут)


Комплекс упражнений (выполнить)

1. Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).
2. Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).
3. Наклоны вперед и назад (8-10 раз).
4. Круговые движения туловищем (10-12 раз).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).
6. Приседание (10-12 раз).
7. Выпады ногами в стороны (10-12 раз).
8. Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).
9. Ходьба на месте

Основная часть (15 минут)

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ

ЗАПОМНИ!!!



Не заходить в воду (особенно в глубоких местах), не умея плавать.

Купаться только в разрешенных, хорошо известных местах в присутствии взрослых.

Нельзя купаться вблизи водосбросов, шлюзов, пристаней, мостов, водоворотов, стремнин, в судоходном фарватере, вблизи плавсредств, в местах скопления водорослей.


Нельзя резко входить в воду или нырять после длительного пребывания на солнце, сразу после приема пищи, при утомлении.

Запрещается прыгать в воду в незнакомых местах, и играть в игры с захватами.

Не умея плавать, нельзя находиться в воде на надувном матраце или камере.

Нельзя купаться в штормовую погоду и во время грозы.

Нельзя долго находиться в воде, особенно холодной. Если рядом с тобой лодки или катамараны, не приближайся к ним близко.





**НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ И НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ !
ПОСЛЕ ПРИЕМА ПИЩИ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВ 1,5 -
- 2 ЧАСА !**

**НЕ КУПАЙТЕСЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ : воды - НИЖЕ 18⁰
ВОЗДУХА - НИЖЕ 22⁰**

Виды плавания:

Кроль



Кроль на спине



Брасс



Баттерфляй



Стили плавания

- Кроль
- Баттерфляй
- Брасс
- Плавание на спине
- Зимнее плавание
- Синхронное плавание
- Прыжки в воду
- Водное поло
- Дайвинг - подводное плавание со специальным снаряжением



Закаливание организма

- Закаливание – мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм: повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.
- Наиболее распространенной формой закаливания является использование свежего прохладного воздуха и обливание холодной водой.



Кроль на груди



Кроль – стиль плавания, при котором руки совершают попеременно гребки, а ноги попеременное непрерывное поднятие/опускание. Это техника позволяет достичь максимальной скорости плавания.

Домашнее задание

Написать виды закаливания