**Конспект занятия по плаванию**

**Тема:** Обще-развивающие упражнения.

**Тренер-преподаватель:** Зуйкова Е.В.

**Дата проведения:**

12-19 мая 2020

**Содержание**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ. «Движение к здоровью»**

Комплекс № 1 ОРУ на месте.

1. Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.

2. Исходное положение - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.

3. Исходное положение - правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.

4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.

6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение

8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение

9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10. Исходное положение - выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

11. Исходное положение -стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

Комплекс № 2 ОРУ без предметов.

1. Исходное положение - о. с., на счет 1 - 2 - 3 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

2. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - исходное положение, вдох;3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - исходное положение, вдох. 4 раза.

3. Исходное положение - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же налево. 4 раза.

4. Исходное положение - о. с., I - присесть, руки на колени, выдох; 2 - исходное положение; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - исходное положение, вдох 4 раза.

5. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - исходное положение 4 раза.

6. Исходное положение - лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

7. Исходное положение - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 - 3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 - вдох, выпячивая живот; 7 - пауза. 3

8. Исходное положение - ноги врозь руки па пояс, 1 - наклон влево, руки 2- 3 - то же вправо. 4 раза.

9. Исходное положение - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - исходное положение; 3-4 - то же другой ногой. 4 раза.

10. Исходное положение - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - исходное положение 4 раза.

Комплекс № 3 ОРУ на месте (в колоннах).

1. Исходное положение – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1- руки в стороны, 2,4 - Исходное положение, 3- руки вверх.
2. Исходное положение – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1-3 отведение прямых рук назад, 4 –И.п
3. Исходное положение – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1- руки вверх, правую ногу назад на носок, 2,4- Исходное положение, 3- руки вверх, левую ногу назад на носок.
4. Исходное положение – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1-3 наклон вперед, руки отводить назад, 4- Исходное положение
5. Исходное положение – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1- руки вверх, прогнуться, 2- наклон вперед, 3- присед, 4 – встать.
6. Исходное положение – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 10 наклонов вперед под собственный счет.
7. Исходное положение – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1,2 – наклон вправо, 3,4 – наклон влево.
8. Исходное положение – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1 – выпад вправо, 2,4 – Исходное положение, 3 – выпад влево.
9. Исходное положение –стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 – выпад вперед правой ногой, руки вперед, 2,4 – Исходное положение, 3 –выпад вперед левой ногой.
10. Исходное положение – стоя в шеренгах, в выпаде правой ногой вперед, руки на плечах рядом стоящего. 20 прыжков со сменой положения ног в выпаде, под собственный счет.
11. Исходное положение – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 12 приседаний под собственный счет.
12. Исходное положение – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1-3 – подскоки на месте, 4 - поворот на 180 градусов.

Комплекс № 4 ОРУ с большим мячом.

1. Исходное положение - глубокий присед, мяч в руках на полу. 1-2 - встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох; 3-4 - исходное положение, выдох. То же, но левую ногу назад. 6-8 раз.

2. Исходное положение - широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 - поворот туловища направо, мяч 'в левую руку, выдох; 2 - поворот туловища в исходное положение, левую руку с мячом в сторону, вдох; 3-4 - то же, но поворот налево. 8-10 раз.

3. И. л.-стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1-3 - наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, выдох; 4 - взять мяч, вернуться в исходное положение, вдох. Выполнять с прямыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз - вправо. 6-8 раз в каждую сторону.

4. Исходное положение - стойка ноги вместе, мяч в руках внизу.1 - дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, выдох; 2-выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, вдох; 3-4--то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. 8-10 раз.

5. Исходное положение - лежа на спине, мяч между стоп. 1-2 - поднять прямые ноги с мячом вперед, вдох; 3-4 - выдох. В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета. 12-15 раз.

6. Исходное положение - стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить. 6-8 раз.

7. Дыхательное упражнение. 3-4 раза.

8. Исходное положение - ноги на ширине ступни, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. По 8-10 раз каждой рукой. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот. Дыхание равномерное (20-30 с).

Комплекс № 5 ОРУ с гимнастической палкой.

1. Исходное положение - стойка ноги вместе, палка внизу. 1-2-палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3-4 - исходное положение, выдох. 6-8 раз.

2. Исходное положение - стойка ноги врозь, палка внизу. 1 - наклон вперед, руками коснуться пола, выдох; 2- исходное положение, вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12-15 раз.

3. И. п.- стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1 - поворот туловища направо; 2- исходное положение; 3-4 -то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10-12 раз.

4. Исходное положение - стойка ноги вместе, палка внизу. 1-4 - поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5-8-встать, не касаясь руками и палкой пола. 10-15 раз.

5. Исходное положение - стойка ноги вместе, палка горизонтально вверху. 1- правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 - исходное положение; 3-4 - то же в левую сторону. При наклоне - выдох, при выпрямлении- вдох. 10-12 раз.

6. Исходное положение - лежа на груди, палка вверху (руки свободно лежат на полу). 1 - 2 - прогнуться, поднимая палку повыше, вдох; 3-4 - исходное положение, выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6-8 раз.

7. Исходное положение - лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1-2 - сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног); 3-4 - исходное положение Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10-12 раз.

8. Исходное положение - о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20-30 с).

Комплекс №6 ОРУ с обручем.

1. Исходное положение -о. с., обруч держать внизу, 1 - поднять обруч вперед, посмотреть в него; 2- исходное положение 6-8 раз.

2. Исходное положение - ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1 - поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 - исходное положение; 3-4 - то же в другую сторону. 6-8 раз.

3. Исходное положение - ноги врозь, обруч оставить перед собой. 1 --наклон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2-выпрямиться, вдох; 3 - наклон вперед, взять обруч; 4 - исходное положение 6-8 раз.

4. Исходное положение - о. с., обруч держать внизу, изнутри. 1 - обруч вверх; 2 - опустить обруч за спину; 3 - поднять вверх, 4 - исходное положение 6-8 раз.

5. Исходное положение - о. с., обруч держать впереди. 1- опуская обруч вниз-назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 - перешагнуть правой; 8 - опуская обруч вниз-вперед, перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 - то же правой. 4-6 раз.

6. И. п,- ноги врозь, обруч вверх. 1 - наклон влево; 2 - исходное положение; 3-4 - то же вправо. 6 раз.

7. Исходное положение - ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1 - наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 - исходное положение 6 раз.

8. Исходное положение - о. с. в центре обруча, лежащего на полу. 1 - присесть, взять обруч двумя руками, выдох; 2 - встать, поднять обруч двумя руками, вдох; 3 -присесть, положить обруч; 4 - исходное положение 6-8 раз.

9. Исходное положение - о. с., руки с обручем вперед. 1 - мах левой ногой, коснуться обруча; 2 - исходное положение; 3-4 -то же правой ногой. 6- 8 раз.

10. Исходное положение - о. с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1 - мах левой ногой назад, прогнуться; 2 - исходное положение; 3-4 – то же правой ногой. 6-8 раз.

11. Исходное положение - лежа на полу, обруч на полу за головой, держать двумя руками. 1- поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча; 2-3 – держать; 4 - исходное положение 6-8 раз.

12. Исходное положение – лежа на полу, обруч впереди держать согнутыми руками. 1-2 - поднять обруч, выпятить живот вперед, вдох; 3-4 - исходное положение - втянуть живот в себя, выдох. 3-5 раз.

Комплекс №7 ОРУ «Зарядка лыжника».

1. Ходьба на месте с махами руками.

2. В стойке «ноги врозь» пружинящие полуприседы с различными положениями рук.

3. Наклоны туловища в стороны, вперед, назад, руки на пояс.

4. Круговые движения руками вперед, назад.

5. Поочередные выпады вперед, руки в стороны.

6. Прыжки со сменой положения ног из стойки ноги врозь правой с разноименными движениями рук.

Комплекс №8 ОРУ силовой направленности.

1)

И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – подняться на носках

2 – И.П.

30 раз

Эффективнее выполнять упражнение, стоя на возвышении (например, на ступеньке), пятка на весу

2)

И.П. – выпад правой ногой, руки на пояс.

1 – согнуть левую ногу

2 – И.П.

То же с левой ноги

По 25–30 раз

Медленно сгибать и не полностью разгибать сзади стоящую ногу; в нижней точке колено практически касается пола

3)

И.П. – стойка на правой, левая нога назад, руки на поясе

1 – опустить левую ногу на 10–25 см к полу

2 – И.П.

15–20 раз;

Повторить упр. 4, 5, 6 для правой ноги