

Приложение 1 к ДООП физкультурно-спортивной
направленности «Здоровячок».

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова»
с.Ольговка Добринского муниципального района Липецкой области

Утверждена в составе ДООП физкультурно-спортивной
направленности «Здоровячок».
Приказ от 01.09.2022г. № 217

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»

Педагог:
Некрасова В.Н.,
высшая
квалификационная
категория

2022- 2023 учебный год

1. Планируемые результаты.

По окончании курса «Здоровячок» обучающиеся научатся

- жизненно важным двигательным навыкам и умениям, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- методам и средствам ОФП; правилам поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правилам подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Личностные:

- У учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью;
- Учащиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека;
- Учащиеся имеют первоначальное представление о роли физической культуры для здоровья человека;
- Учащиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности.

Метапредметные результаты:

познавательные УУД:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- Находить выход из критического положения;
- учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию полученную из разных источников.

коммуникативные УУД:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
- анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оказывать товарищескую поддержку;
- добиваться достижения общей цели.

регулятивные УУД:

- самостоятельно в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать самостоятельно игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- управлять эмоциями, сохранять сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- обогащение личного опыта общения детей;
- ориентация на выполнение нравственных норм - заповедей в процессе общения;
- овладение основными двигательными навыками и умениями;
- проявление уважения, дружелюбия, доброжелательности, порядочности;

- умение делать всё красиво, вызывая своим поведением эстетическое наслаждение у окружающих;
- соблюдение национальных обычаев и традиций.

2. Содержание программы

2 год обучения

Современные Олимпийские игры-1ч.

Подвижные игры в спортивном зале и на свежем воздухе. 35-ч

Подвижные игры: «Точный расчёт», «Передай мяч», «Волк во рву», «Карусель», «У медведя во бору», «Воробьи – попрыгунчики», «Тропинка», «Колесо», «Караси и щука», «Где позвонили?», «Конники – спортсмены», «Кошка и мышка», подвижные игры и эстафеты. Комплексы упражнений: №1, №2, №3. Спортивные эстафеты: «Попади в цель», «Передал - садись».

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Дата	Примечание
1	Подвижная игра «Точный расчёт»		
2	Подвижная игра «Точный расчёт»		
3	Подвижная игра «Точный расчёт»		
4	Подвижная игра «Передай мяч»		
5	Подвижная игра «Передай мяч»		
6	Подвижная игра «Передай мяч»		
7	Подвижная игра «Волк во рву»		
8	Подвижная игра «Волк во рву»		
9	Подвижная игра «Волк во рву»		
10	Комплексное занятие в каникулярное время. Эстафета «Попади в цель»		
11	Подвижная игра «Карусель»		
12	Подвижная игра «Карусель»		
13	Подвижная игра «Карусель»		
14	Подвижная игра «У медведя во бору»		
15	Подвижная игра «У медведя во бору»		
16	Подвижная игра «У медведя во бору»		
17	Подвижная игра «Где позвонили?»		
18	Эстафет: «Попади в цель», «Передал – садись»		
19	Подвижная игра «Воробьи – попрыгунчики» Комплекс упраж. №1.		
20	Подвижная игра «Воробьи – попрыгунчики» Комплекс упраж. №1.		
21	Подвижная игра «Воробьи – попрыгунчики» Комплекс упраж. №1.		
22	Подвижная игра «Тропинка». Комплекс упражнений №2.		

23	Подвижная игра «Тропинка». Комплекс упражнений №2.		
24	Подвижная игра «Тропинка». Комплекс упражнений №2.		
25	Подвижная игра «Колесо». Комплекс упражнений №3.		
26	Подвижная игра «Колесо». Комплекс упражнений №3.		
27	Подвижная игра «Колесо». Комплекс упражнений №3.		
28	Подвижная игра «Караси и щука		
29	Подвижная игра «Караси и щука		
30	Подвижная игра «Караси и щука		
31	Подвижная игра «Конники – спортсмены»		
32	Подвижная игра «Конники – спортсмены»		
33	Подвижная игра «Кошка и мышка»		
34	Подвижная игра «Кошка и мышка»		
35	Подвижные игры и эстафеты		
36	Подвижные игры и эстафеты		

Описание игр.

«Не ошибись»

На листах картона заранее делают рисунки: - мельница, дерево, мяч, дровосек, мост, аист, лягушка, бабочка, кошка и т.д.

Игроки строятся в одну шеренгу или образуют полукруг. Руководитель поочередно показывает рисунки, а дети должны изобразить их в позе. Например: рисунок «мельница» - одну руку поднять, другую опустить и прижать к телу. Дети показывают, как мельница работает – меняют положение рук. Рисунок «мяч» - присесть, (спина круглая), делать подскоки. При этом стопы ног соединить, колени при подскоках поднимать высоко вверх. Рисунок «дровосек» - соединенные пальцы рук поднять над головой, ноги поставить прямо. Затем глубоким взмахом имитировать, как рубить дрова.

Можно договориться о том, чтобы по первому сигналу дети лишь изображали тот или иной предмет рисунка, а по второму – делали соответствующие движения. После каждого задания руководитель отмечает тех, кто удачнее других выполнил упражнение.

«Стоп!»

На одной стороне площадки в одну шеренгу выстраиваются играющие, на другой – спиной к игрокам становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!». Пока водящий произносит эти слова, все играющие должны как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и выполнить одно небольшое движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять принимает исходное положение и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и осалить его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою линию, водящий преследует их и старается кого-нибудь запятнать. Осаленный становится водящим.

«Челнок»

Играющие делятся на команды и становятся шеренгами одна против другой. В середине площадки проводится стартовая черта для прыжков. Первый в шеренге игрок одной из команд прыгает с места от черты как можно дальше. Место его приземления отмечается черточкой. Игрок второй команды становится на том месте, где приземлился его предшественник, и делает прыжок в обратном направлении, стараясь приземлиться за стартовой чертой, то есть прыгнуть дальше своего противника. Следующий игрок делает прыжок с новой отметки и т.д. В результате игроки одной команды прыгают в одну сторону, а игроки другой команды – в другую, создается как бы челночное движение. Длину прыжка и соответственно отметку делают по месту отметки пяткой. Победа присуждается той команде, игроки которой в конечном итоге окажутся за линией старта.

«Выставка картин»

Руководитель выбирает трех входящих – директора выставки и посетителей, остальные дети – картины. По сигналу руководителя: «Выставку - готовь!» - дети (кроме водящих), советуются друг с другом и директором, какие картины они будут изображать (лыжника, конькобежца, вратаря, пограничника, пловца и т.д.). Картину можно изобразить вдвоем – елочка, под ней зайчик, или троим – три богатыря.

Через 20-30 секунд директор объявляет: «Открыть выставку!». По этому сигналу дети становятся вдоль площадки и принимают задуманные позы. Когда все готовы, по команде директора дети хором дружно произносят: «Выставка открыта!».

Посетители осматривают выставку не более 15 секунд. В это время никто не должен шевелиться, а также нарушать или изменять принятую позу. По команде директора «Три-

четыре!» все игроки произносят: «Выставка закрыта», и принимают свободные позы, оставаясь на своих местах. Выигрывают те, у которых после закрытия выставки соберется больше посетителей. Затем игра начинается сначала.

«Второй – лишний»

Игроки образуют круг, став на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может стать впереди любого из игроков, и тогда тот, кто оказывается позади, становится убегающим. Бегать можно как внутри круга, так и за его пределами. Если, догонявший запяtnает убегающего, то они меняются ролями.

Если играющих много, они становятся по кругу парами в затылок друг другу. В этом случае убегающий становится впереди любой из пар, а оказывающийся третьим – убегает (в этом случае игра называется «Третий – лишний»).

Вариант. Тот, кто оказывается лишним, не убегает, а становится догоняющим, а тот, кто догоняет, - убегающим.

«Мяч – среднему»

Играющие делятся на три-четыре равные команды. Игроки каждой команды становятся в круг на расстоянии вытянутых рук в стороны.

В середине каждого круга стоит водящий с волейбольным мячом. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и, получив его обратно, передает его другому. Так водящие бросают мяч всем игрокам и, получив его от последнего игрока, поднимают мяч вверх. Кто из водящих это раньше сделает, команда того становится победительницей. Игра повторяется несколько раз.

«Группа, смирно!»

Игроки становятся в одну шеренгу. Руководитель, поворачиваясь лицом к детям, подает различные строевые команды, которые они должны исполнить, только в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово не произнесено, исполнить команду нельзя. Кто ошибется – делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д.

Игра продолжается около трех минут. По окончании игры отмечают самых внимательных, т.е. тех, кто остался стоять в исходном положении. Согласно правилам, шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

Вместо шага вперед игрокам можно начислять штрафные очки. В этом случае победителями считаются те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

«Эстафета с обручами»

На пол кладут обручи, в десяти шагах от которого становятся участники. Каждый участник должен добежать до обруча, взять его в руки, вернуться на исходное положение. Второй участник должен выполнить задание наоборот.

Эстафета «Посади картошку»

Команды выстраиваются в колонну по одному. По команде учителя первый игрок сажает картофель (кубики), второй собирает и т. д.

Эстафета «Бег пингвинов».

Команды выстраиваются в колонну по одному. Игроки стоящие первыми зажимают мяч между ног. В таком положении они должны добежать до флажка и вернуться обратно. В таком порядке выполняет следующий ученик.

«Точный расчет»

На полу чертят несколько кругов диаметром 40-60 см. В круг с завязанными глазами становятся играющие. Их задача – выйти из круга, сделать восемь шагов и уловить играющих.

«Передай мяч»

Команды строятся в одну колонну. Мяч находится у направляющего. Передача мяча по верху, внизу между ногами, справа, слева.

«Волк во рву»

На площадке чертится коридор (ров). Во рву располагаются водящие- «волки» Все остальные учащиеся- «зайцы». Они перепрыгивают ров и стараются оказаться не «запятнанными». Если «зайца» запятнали, он выбывает из игры.

«Карусель»

Играющие становятся в круг. На полу лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны). Ребята поднимают ее с земли и, держась за нее правой или левой рукой, ходят по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле,

Завертелись карусели,

А потом кругом,

А потом кругом-кругом, все бегом-бегом-бегом.

Дети двигаются сначала медленно, а после слова «Бегом» - бегут. По команде руководителя «Поворот!» они быстро берут веревку

другой рукой и бегут в противоположную сторону со словами:

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите.

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается.

Игроки, кладут веревку на пол и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на карусели можно только до третьего «звонка». Опоздавший на карусель, в игре не участвует.

Вариант. На веревке может быть на три метки меньше общего количества участников.

При посадке в карусель дети должны хвататься за метку. Кто не успеет ухватиться за метку, в игре не участвует.

«У медведя во бору»

Все играющие стоят свободно группируясь на одной стороне площадки, на противоположной стороне проводится линия – опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее, находится «берлога медведя».

Дети подходят к берлоге медведя и начинают делать движения, имитирующие сбор ягод, грибов и в то же время все вместе приговаривают:

У медведя во - бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь сидит -

И на нас рычит.

Когда дети произносят последнее слово «рычит», медведь с рычанием выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать. Пойманного, отводит к берлоге. Игра кончается, когда пойманы трое-пятеро ребят.

«Воробьи-попрыгунчики»

На полу площадки рисуют такой круг, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих – «кот» - находится в центре круга. Остальные играющие – «воробьи-попрыгунчики» - становятся за кругом у самой черты. По сигналу руководителя воробьи-попрыгунчики начинают выпрыгивать из круга, а кот старается кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого он поймал, становится котом, а кот – воробьем-попрыгунчиком, и игра продолжается. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

Вариант. Воробьи-попрыгунчики прыгают только на одной ноге.

«Тропинка»

Играющие делятся на команды. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. Игра начинается с бега детей вправо по кругу. По сигналу «Тропинка!» играющие каждого круга должны построиться в колонну и присесть. Когда руководитель подает команду

«Копна!», каждый круг делится на две подгруппы, игроки соединяют руки и поднимают их вверх. По сигналу «Гора» ребята снова строятся в цепочку (колонну), при этом первая пара встает во весь рост, вторая приседает.

После каждого выполненного задания игра продолжается с бега детей по кругу вправо. Руководитель каждый раз отмечает, какая группа точнее выполнила задание, за что ей начисляется выигрышное очко.

«Колесо»

На полу чертят круг диаметром 2 м. Играющие делятся на несколько групп по 6-8 человек в каждой и выбирают водящего. Каждая группа выстраивается по одному в затылок друг другу. Группа становится кругообразно, как спицы в колесе, лицом к центру, на одинаковом расстоянии друг от друга. Первый игрок каждой колонны стоит на линии круга, водящий – в стороне.

Первый игрок бежит вокруг колеса, становится в затылок последнему игроку и дотрагивается до него. Тот передает таким же образом сигнал вперед и т.д. когда первый игрок получает сигнал, он кричит: «Есть!», бежит вдоль своей колонны и выбегает за колесо, обегает его снаружи и возвращается на свое место. Все игроки этой колонны и водящий бегут за ним, стараясь обогнать друг друга. Игрок, оказавшийся в колонне последним, становится водящим.

«Попади в цель»

Учащиеся строятся по командам. У каждой команде мяч и корзина на расстоянии 3 метра. Каждый игрок должен забросить мяч в корзину. Выигрывает та команда которая больше набрала очков.

«Передал, садись»

Команды выстраиваются в колонну по одному. Направляющий - становится вперед лицом к команде на расстоянии одного метра. Мяч передал первому, первый обратно направляющему и садится, и т.д. Последний получает мяч и бежит на место направляющего. Игра продолжается. И только тогда, когда последний получает мяч, вся команда встает.

«Конники-спортсмены»

Дети располагаются произвольно на площадке – «манеже». Изображается выезд спортивных лошадей. «Шаг коня» - руки согнуть в локтях, ладони опустить книзу, идти по кругу, стараясь касаться ладонями коленей. «Повторы»: по хлопку руководителя в ладони изменить направление движения (продвигаться по кругу, но в другую сторону). «Переходы на рысь и обратно на шаг»: взять в руки «поводья», перейти на бег, высоко поднимая колени, затем по условному знаку руководителя перейти на ходьбу. Вдоль одной стороны площадки линиями отмечают «стойла» для лошадей, их число должно быть на три меньше, чем число участников игры. Изображая «всадников на спортивных лошадях» следует разбегаться в стороны и выполнять команды руководителя. Например: по сигналу руководителя «По местам!» - бежать к обозначенным местам. Оставшиеся без «стойл» - выбывают из игры. Игра повторяется три-четыре раза. Побеждают те всадники, которые не остались без стойла.

«Пустое место».

Все играющие, за исключением водящего, становятся в круг не более чем на полшага один от другого, руки за спину. Водящий бежит с внешней стороны круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в ту или другую сторону. Игрок, которого коснулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь раньше водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, играющие здороваются, поднимая руки вверх, приседают друг перед другом и т.п. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

«Попади в цель!»

Каждый из участников лепит для участия в игре 10 снежков. Определяется цель. За каждое попадание в цель начисляется 1 балл. Побеждает тот, кто больше наберёт всего

баллов.

«Воробышки»

Посередине площадки чертятся (или прокладываются шнурками) на расстоянии 3-4 м две параллельные линии. Это дорожка, с одной стороны которой поле, с другой – луг. Воробышки (дети), махая руками, как крыльями, свободно передвигаются по полю. Учитель говорит: «Воробышки, спускайтесь на землю и прыгайте по дорожке!». Дети прыгают на двух ногах через дорожку на луг. Когда все ребята окажутся по другую сторону дорожки, учитель вновь разрешает летать, не переходя черту. Игра повторяется. В конце учитель отмечает лучших воробьев.

«С бережка на бережок».

Посередине площадки на землю кладут шнур – это ручеек. Школьники идут в колонне, подходят к ручейку и становятся на одном его берегу. Учитель предлагает попрыгать с бережка на бережок и предупреждает, что прыгать нужно очень хорошо, иначе можно попасть ногами в ручей.

Дети с места толчком двух ног перепрыгивают через ручей по 5-6 раз туда и обратно. Учитель останавливает детей, называет хорошо выполнивших упражнение. Игра повторяется 3-4 раза.

«Рыболов!»

«Рыболов» может быть несколько. Выигрывает тот рыбак, кто больше наловит «рыбок»

«Защити товарища!»

Ребята стоят в кругу. Выбирают двух водящих. Один из них встает в центр круга. Учащиеся стараются попасть мячом в водящего (в голову целиться запрещается). Второй водящий защищает своего товарища, отбивая мяч руками и ногами, прикрывая туловищем. При попадании мячом в первого водящего попавший занимает его место, первый водящий защищает товарища, а второй (допустивший попадание) становится в круг, продолжается игра.

«Догони свою пару!»

Ребята стоят парами у двух линий на расстоянии 2-3 м друг от друга. По сигналу руководителя они бегут до противоположного края площадки (2-3-м). Стоящий сзади старается догнать впереди бегущего. Обрато дети идут шагом. После трех пробежек они меняются местами. Побеждает тот, кто большее количество раз догнал впереди стоящего.

«Эстафета со скакалкой»

Школьники стоят у черты в четыре колонны. В руках стоящих впереди скакалки. По команде руководителя они бегут, прыгая через скакалки, до мячей, лежащих у противоположного конца площадки, и обратно. Подбежав к колонне, передают скакалку следующему школьнику, а сами занимают место в конце колонны. Упражнение выполняют следующие ребята.

Побеждает колонна, игроки которой лучше выполнили упражнение или закончили первыми. Повторяется 3-4 раза.

«Загони льдинку».

Дети перебегают с одной стороны площадки на другую, подталкивая льдинку ногой. Выигрывает тот, кто первым достигнет противоположной стороны.

«Эстафета переправа»

Каждая команда переправляется с одного берега на другой по кочкам (листы) . Игрок каждой команды оббегает препятствие и возвращается на своё место. Следующий игрок выполняет тоже задание. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету.

«Прыжок за прыжком».

Играющие делятся на несколько команды. На земле (полу) чертится линия. Игрок одной команды подходит к линии и прыгает от нее, оттолкнувшись двумя ногами. Место приземления отмечается. От этой отметки игрок другой команды прыгает по направлению к линии. То же выполняют следующие игроки. Выигрывает команда, сумевшая

перепрыгнуть через линии в сторону соперника.

«Коршун» и «наседка»

Один играющий - «коршун», другой - «наседка», остальные – «цыплята». В углу площадки гнездо «коршуна». По сигналу, «коршун» вылетает из гнезда и ловит «цыплят». Цыплята с «наседкой» стоят в колонне, взявшись за руки. «Наседка» быстро передвигается и не даёт схватить «цыплят». Разрывать сцепление нельзя.

«Игры с кеглями»

Игроки выстраиваются по командам. Участники поочередно выполняют бег вокруг кеглей. Победит та команда, которая первыми закончит игру.

«Ястреб и утки»

Площадку делим на три части: два озера и поле. «Ястреб» находится на поле. Остальные дети- «утки» плавают в своих озёрах. По сигналу «утки» перелетают из одного озера в другое, а «ястреб» ловит уток. «Ястреб» может ловить уток только в поле.

«Боевые петухи»

Все игроки разбиваются по парам. Класс играет на класс. Становятся на одну ногу, проводится линия. Каждый игрок должен вытолкнуть за линию своего соперника. Побеждает та команда, которая больше наберёт очков.

«Охотники и утки»

Поле делится на 3 части. В середине поля находятся утки, по краям охотники. Начинается перестрелка. Выбившие утки помогают охотникам. Игра заканчивается, когда остаётся 2-3 утки. Потом меняются местами.

«Поезда»

Дети стоят в колонне. Направляющий обегает предмет, подбегает к следующему стоящему, подцепляет его и так до последнего. Побеждает та команда, которая первая закончит игру.

«День и ночь»

Команды строятся спиной друг к другу на расстоянии двух шагов. Одной команде даётся название «ночь», а другой «день». По команде учителя если он произносит «день», то эта команда убегает в свой «дом», а команда «ночь» догоняет. И наоборот.

Комплексы упражнений:

Комплекс: 1

И.п. - сидя за партой, руки внизу: 1 - руки к плечам, 2 - руки вверх - потянуться, посмотреть на кисти - вдох; 3 - руки к плечам; 4 - и.п., расслабиться - выдох.

И.п.: о.с. 1 - руки вверх, левую назад на носок; 2 - и.п.; 3-4 - то же, но правую назад.

И.п.: о.с., руки вперед. 1 - поворот налево, левую руку в сторону - назад, посмотреть на пальцы; 3-4 - то же с поворотом направо. Выполнить 2-4 раза, темп медленный.

Комплекс способствует обучению правильному глубокому дыханию, формированию правильной осанки.

Комплекс: 2

И.п.: о.в., руки вперед. Одновременные движения рук вперед-назад.

И.п.: о.с., правую руку вперед, левую назад. Попеременная смена положения рук.

И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Слегка приседая, правую руку вперед, левую назад, затем наоборот. Каждое упражнение комплекса выполнить 4 раза в медленном темпе в течение 1 мин.

Упражнения выполняются плавно, неторопливо. Следить за осанкой, выразительностью движений.

Комплекс: 3

Счет 1-4 (имитация движений плавания брассом).

И.п.: стойка ноги врозь, руки, согнутые в локтях, прижаты к туловищу ладонями вниз. 1 -

руки вперед; 2 - руки в стороны; 3-4 - и.п. 4 раза. Счет 5-8 (имитация движений плавания кролем).

И.п.: о.с. 1-4 - попеременные круговые движения рук вперед. 4 раза.

И.п.: о.с. 1-4 - одновременные круговые движения рук вперед. 4 раза.

И.п.: присед, руки через стороны вверх; 2 - и.п. 4 раза.

И.п.: о.с. - 1 - руки вперед, поворот налево, имитируя хлопки по воде; 2 - и.п.; 3-4 то же самое.