

План-конспект тренировочного занятия по плаванию

Группа: №1

Цель: Привлечение школьников к систематическим занятиям плаванием, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. обучение умению продвигаться в скольжении на груди с помощью гребковых движений руками, с помощью движений ногами кролем;
2. совершенствование навыков плавания на спине, с помощью работы одних ног;
3. разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вверх, голова между руками (следить за правильным входом в воду).

Продолжительность: 90 минут.

Инвентарь: плавательные доски, свисток.

Место проведения: Бассейн МКОУ «Медынская СОШ»

Форма проведения: групповая.

Методы обучения: словесный (объяснение), наглядный (показ).

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть на суше (20 мин.)	Вход и построение	2 мин.	Построение, объяснение задач урока
Общеразвивающие упражнения	Ходьба и бег в колонну по одному в обход помещения	3 мин	Следить за темпом движения
	Наклоны вперед, И.п. ноги на ширине плеч, сделать наклон вперед и коснуться руками пола	8 раз	Колени сгибать нельзя
	«Мельница» - И.п. ноги на ширине плеч, стоя в наклоне вперед, правой рукой коснуться левой стопы и наоборот.	10 раз	Следить за темпом движений, прямыми коленями и прямыми руками
	Махи ногами, И.п. ноги на ширине плеч, руки вытянуть вперед, сделать мах левой ногой и коснуться правой руки, и наоборот.	10 раз	Не сгибать колени
Имитационные упражнения	И.п. ноги на ширине плеч, в наклоне вперед имитация гребков руками, как при плавании кролем на груди	20 раз	Рука делает полный круг до бедра
	И.п. ноги на ширине плеч, имитация гребков руками, как при плавании кролем на спине	20 раз	Рука прямая, делает полный круг
	И.п. ноги на ширине плеч, в наклоне вперед круговые одновременные гребки руками	15 раз	Руки прямые, делают полный круг
	И.п. ноги на ширине плеч, круговые одновременные движения руками назад	15 раз	Руки прямые, делают полный круг
	Встать в круг, взяться всем за руки, сделать вдох, присесть и сделать выдох через рот.	5 раз	При вдохе набрать воздух в легкие, а не в щеки; делать правильный цикл дыхания
Основная часть в воде (40-45 мин.)	Вход в воду, построение вдоль бортика	2-3 мин.	
Подготовительные упражнения в воде	Выдох в воду	5 раз	Вдох над водой, выдох в воду – лицо опущено в воду. Упражнение выполняется стоя у бортика, руками держаться за бортик

	Держась руками за бортик – работа ног	2 x 10-15 сек	Руки и ноги должны быть прямыми, не должно быть много брызг
Упражнения	Скольжение на груди с помощью движений ногами кролем с плавательной доской в вытянутых руках	4x25 м	Следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. Следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности тела у поверхности воды.
	Скольжение на груди с помощью движений ногами кролем с плавательной доской, одна рука лежит на доске, другой выполняются гребки	2x25 м	Следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. Следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности тела у поверхности воды. Добиться длинного гребка до бедра.
	Скольжение на груди с помощью движений ногами кролем с плавательной доской, с попеременными гребками	2x25 м	Следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. Следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности тела у поверхности воды. Добиться длинного гребка до бедра.
	Скольжение на спине с помощью движений ногами кролем с плавательной доской, прижатой к животу	4x25 м	Следить за ровным, вытянутым положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности.
	Скольжение на спине с помощью движений ногами кролем, руки прижаты к бедрам	2x25 м	Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.
	Разучивание спада в воду с низкого	7-10 мин	Следить за плоским входом учеников в воду

	бортика из положения приседа, руки вверх, голова между руками		
Заключительная часть (7 мин.)	Игра «Шайбы»	По секунд омеру.	
	Выдохи в воду	5 раз	Вдох над водой, выдох в воду – лицо опущено в воду. Упражнение выполняется стоя у бортика, руками держаться за бортик
	Выход из воды. Построение и подведение итогов	2 мин.	Тренер подводит итоги