

План-конспект занятия по плаванию

Тема: «Совершенствование техники плавания способом баттерфляй»

Тип занятия: Обучающий

Цель: Закрепление знаний, навыков и умений плыть способом баттерфляй

Задачи:

1. Совершенствование согласования движения рук, ног и дыхания при плавании способом дельфин.
2. Совершенствование техники поворота способом дельфин, скольжения после толчка от бортика и первых плавательных движений.
3. Совершенствование техники старта в плавании способом дельфин с бортика.

Продолжительность: 60 минут

Место проведения: Бассейн МКОУ «Медынская СОШ»

Метод обучения: Словесный (объяснение), наглядный (показ)

Инвентарь: Плавательные доски, колобашки.

Форма одежды: купальный костюм (купальник, плавки), шапочка, сланцы.

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть (10 мин.)	Вход, построение и проверка присутствующих по журналу	2 мин.	Постановка цели и задач тренировочного занятия
ОРУ на суше	Ходьба по кругу в колонне по одному	2 мин.	Разминка
	Наклоны вперед	8-10 раз	Упражнение выполняется, не сгибая коленей, ноги на ширине плеч, при этом попытаться дотронуться руками до пола. Растягиваем заднюю поверхность бедра
	«Мельница»	8-10 раз	И.П. – стоя в наклоне вперед, правая рука касается левой ноги и наоборот. Разминаем плечевой пояс.
	Поднимание ног	8-10 раз	И.П. – стоя, руки вытянуты вперед, необходимо коснуться левой ногой кончика правой руки и наоборот. Растягиваем поверхность бедер.
Имитационные упражнения	Движения тазом вперед и назад	15 раз	И.П. – стоя, руки вверх, ладони вперед, голова между руками: упругие движения тазом вперед и назад, как при плавании дельфином.
	Движения тазом вперед и назад стоя на носках	15 раз	И.П. – стоя, руки вверх, ладони вперед, голова между руками: при движении таза вперед ноги немного сгибаются в коленных суставах, при движении назад – выпрямляются. Плечевой пояс и руки остаются неподвижными.
	Одновременные гребки руками	15 раз	И.П. – стоя, в наклоне вперед прогнуться, руки выпрямлены вперед на ширине плеч ладонями вниз, лицо опущено вниз – выполняем круговые движения руками. Разминаем плечевой пояс.
	Имитация движений рук дельфином	15 раз	И.П. – стоя, в наклоне вперед прогнуться, руки выпрямлены вперед ладонями вниз и касаются стенки пальцами несколько выше плеч: имитация движения рук дельфином с небольшим раскачиванием туловища в ритме

			двух - ударной координации и небольшой паузой в момент касания пальцами стенки.
	Имитация движения рук и свободной ноги	15 раз	И.П. – стоя на одной ноге, руки вытянуты вперед: соблюдается правильная траектория движений – начало гребка – первый удар стопами вниз, окончание гребка рукой – второй удар ногами вниз.
	Выдохи	5 раз	Упражнение выполняется, взявшись всем за руки, образовать круг. Сделать вдох, присесть и сделать выдох через рот. Тренировка выдоха под воду.
Основная часть (45 мин.)	Вход в воду	1 мин.	
ОРУ в воде	Работа ног дельфином	2 x15 сек.	И.П. – лежа на груди, руками взяться за бортик: выполняем волнообразные движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином
	Выдох в воду	5 раз	И.П. – стоя около бортика, взяться руками за него. Сделать полный вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть воздух через рот. Закончив выдох, поднять голову. Необходимо следить за тем, чтобы происходил полный выдох в воду.
	Работа ног дельфином и согласование с дыханием	2 x15 сек.	И.П. – руками взяться за бортик, начать движение ногами, и сделать вдох над водой, опустить голову в воду, сделать выдох на 2 удара ногами, поднять голову. Необходимо следить за согласованием движений и дыхания.
	Работа ногами дельфин руки вытянуты впереди	50 м	Плавание на груди с помощью движения ног дельфином, руки находятся впереди. Движения ног осуществляются на поверхности воды, с наименьшим сгибанием ног в коленных суставах.
	Работа ногами дельфин руки у бедер	50 м	Плавание на груди с помощью движения ног дельфином, руки находятся у бедер. Должно быть ровное положение плеч у поверхности воды.
	Выдох в воду	5 раз	Восстанавливаем работу сердца и мышц
	Работа ног дельфином с доской	50 м	Упражнение выполняется с доской, в согласовании с дыханием: один вдох на каждые 2-4 удара ногами. Главным в упражнении является, чтобы ноги в коленях сильно не сгибались. Необходимо следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды. При этом во время выполнения вдоха – голова должна подниматься лишь при помощи движений шеи. Подбородок от воды не отрывать.
	Работа ног дельфином на боку	50 м	Упражнение выполняется в положении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя находится у бедер: 25м – на правом боку, 25 м – на левом боку.
	Выдох в воду	5 раз	Восстанавливаем работу сердца и мышц
	Движение ног дельфином и гребок левой руки кролем	50 м	Упражнение выполняется в двух - ударной координации, одна рука вытянута впереди. Соблюдается правильная траектория движений: разгибание рук во время входа в воду, захват

	Движение ног дельфином и гребок правой руки кролем	50 м	воды, гребок. В конце гребка руки голова поворачивается на бок – делается быстрый вдох, голова поворачивается вниз – постепенный выдох – пронос руки над водой и вход в воду и т.д. Вдох осуществляется в сторону работающей руки одновременно с окончанием гребка рукой и вторым ударом ногами вниз.
	Движение ног дельфином и поочередные гребки руками кролем	100 м	Упражнение выполняется в двух - ударной координации: одна рука вытянута впереди, выполняется гребок одной рукой, согласование с дыханием, гребок заканчивается и начинается гребок другой рукой и т.д.
	Выдох в воду	5 раз	Восстанавливаем работу сердца и мышц
	Непрерывные движения рук дельфином	100 м	Упражнение выполняется с помощью непрерывных движений рук дельфином после скольжения на груди – дыхание задержано.
	Работа рук дельфином	6 x 50 м отдых 5 выдохов в воду	Упражнение выполняется серией упражнений: 25 м – работа рук дельфином выполняется с помощью колобашки, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности. Особое внимание уделяется рациональной форме гребка, траектория которого напоминает форму «песочных часов». Совершенствуется начало гребка с высоким положением локтя. 25 м - работа рук кролем выполняется с помощью колобашки, гребок правой рукой, делается вдох, рука заканчивает гребок – выдох, при этом выполняется гребок левой рукой, без дыхания. Главное следить за тем, чтобы руки впереди не смыкались, а находились на ширине плеч, за длинным гребком и правильным дыханием
	Работа рук кролем		
	Выдох в воду	5 раз	Восстанавливаем работу сердца и мышц
	Работа рук брассом, а ног дельфином	100 м	Упражнение выполняется с помощью движения ног дельфином, руки двигаются как в фазе захвата при плавании дельфином (в исходное положение руки возвращаются, как при плавании брассом). Движение бедер и таза непрерывны. Плечи удерживаются на уровне воды, во время удара ногами вниз, выводим руки вперед и тянемся. В это время выполняется небольшое скольжение и вдох.
	Работа рук кролем, а ног дельфином	100 м	Упражнение применяется для совершенствования окончания гребка руками и согласования этой фазы движений с ударом стопами вниз.
	Выдох в воду	5 раз	Восстанавливаем работу сердца и мышц
	Работа рук дельфином, а ног кролем	6 x 50 м отдых 5 выдохов в воду	Упражнение выполняется серией упражнений: 25 м – руки дельфин, ноги кроль. Плечи не раскачивать, длинный и энергичный гребок руками, а также удержание плечевого пояса, таза и ног у поверхности воды. 25м – ноги кроль на спине, руки вытянуты за головой. Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Не допускать подъема головы
	Работа ногами кролем на спине		

			и сильного сгибания ног – появления коленей из воды.
	Выдох в воду	5 раз	Восстанавливаем работу сердца и мышц
	Дельфин на согласование движений ногами, руками и дыхания.	4 x 50 отдых 5 выдохов в воду	Упражнение выполняется серией упражнений: 25 м – плавание дельфином в полной координации, но с паузой, когда руки входят в воду и вытягиваются вперед (в этот же момент выполняется дополнительный удар ногами и вдох). Важный момент рациональной техники является удержание горизонтального положения туловища и бедер во время вдоха. 25 м – скольжение на спине с одновременными движениями ногами брассом. Обратить внимание на плавное подтягивание ног, хороший разворот стоп носками в стороны, энергичное, но мягкое отталкивание ногами, устойчивое положение таза во время движения ногами, скольжение после толчка.
	Работа ног брассом на спине		
	Выдох в воду	5 раз	Восстанавливаем работу сердца и мышц
	Поворота «маятник» при плавании способом дельфином	10 раз	При выполнении поворота дельфином касание стенки осуществляется двумя руками одновременно на одном уровне, плечи в горизонтальном положении. Сгибание рук в локтевых суставах начинается одновременно, затем одна руками сильно отталкивается от стенки, начинается поворот туловища в сторону противоположной руки. Ноги ставятся на стенку бассейна, руки соединяются за головой, выполняются толчок и скольжение. Во время вращения выполняется вдох. При плавании дельфином первые движения под водой начинаются ногами на задержке дыхания.
	Стартовый прыжок	5 раз	Совершенствование элемента скольжения и первых плавательных движений при плавании способом дельфин: старт из воды с последующим скольжением на дальность; старт из воды и первые плавательные движения способом дельфин; старт с бортика бассейна с движениями способом дельфин. Здесь необходимо сделать акцент на возможность дольше поддерживать с помощью движений ногами и туловищем ту высокую скорость, которую обучающиеся приобретают за счет стартового прыжка.
Заключительная часть (5 мин.)	Выдох в воду	5 раз	Восстанавливаем работу сердца и мышц
	Игра: «Водолазы»	2 мин.	Игра направлена на отработку навыка задержки дыхания под водой. Задержка дыхания длится 5 сек, далее до 10 сек и до 15 сек. А потом кто дольше продержится под водой.
	Выход из воды. Построение и подведение итогов тренировки	1-2 мин.	Анализ тренировки.