

План-конспект открытого занятия по плаванию.

Группы начальной подготовки.

Состав учебной группы: 16 чел.

Возраст: 7-9 лет.

Форма проведения занятия: групповая.

Место проведения: Плавательный бассейн, большая ванна

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

Тема учебно-тренировочного занятия: "Плавание способом дельфин (баттерфляй)"

Техника плавания баттерфляем или дельфином предусматривает одновременные и симметричные движения рук и ног и волнообразными движениями туловища. По скорости дельфин занимает второе место после кроля на груди. В прикладном плавании баттерфляй не используется.

Техника плавания баттерфляем разделяется на циклы, каждый цикл состоит из одного движения руками, два движения ногами и одного вдоха\выдоха.

Техника плавания дельфином в отдельных элементах мало отличается от кроля на груди, основное отличие — это одновременная работа обеих рук и ног.

Цель: "Учить технике плавания способом дельфин"

- 1.Привлечение ребят к систематическим занятиям плаванием.
- 2.Пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом "дельфин".
2. Разучить технику поворота в "дельфине", скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения.
3. Совершенствовать технику старта в плавании способом "дельфин" с тумбочки.

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

1. Развитие общей выносливости, координации движений.
2. Развитие жизненной емкости легких.

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность.
2. Формирование осмысленного отношения к учебной деятельности.

Форма учебного занятия: беседа - теоретическое объяснение общих характеристик способа плавания дельфин и показа имитационных упражнений для его освоения. Практическое занятие - разучивание элементов техники способа плавания дельфин.

Тип урока: комплексный.

Форма организации работы: индивидуальная, поточная, групповая,

Оборудование: колобашки.

Форма одежды: шорты, футболка, купальный костюм (купальник, плавки), шапочка, резиновые тапочки.

Часть урока	Содержание занятий	Дозировка.		Организационно-методические указания.
I. Подготовительная часть 30 мин. (суша)				
1. Организовать воспитанников к уроку 2. Обеспечить профилактику травматизма	1) построение, приветствие; 2) сообщение задач урока; 3) рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейн			Обратить внимание на внешний вид
3. Подготовить организм воспитанника к работе в основной части урока.	Разминка на суше: 1. Ходьба 2. Бег 3. Выполнение упражнений по длине зала а) приставные шаги б) прыжки на двух ногах с вращением рук вперед в) прыжки на правой (левой) ноге г) ускорение д) перестроение 4) Выполнение упражнений на месте а) и.п. – узкая стойка, руки	10-15с 5кругов 2раза 2раза 2раза 4раза 1мин 4раза		Локти не сгибать, кисти соединены в замок

	<p>вниз соединены в замок 1 – поднять руки встать на носки посмотреть на кисти рук, 2 – исходное положение, 3 – 4 – повторение упражнения</p> <p>б) и.п. - узкая стойка, руки вниз соединены в замок 1-2-3 – рывки руками вверх – за голову, 4 – и.п.</p> <p>в) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-8 – круговые движения вперед в плечевых суставах, 1-8 – круговые движения назад в плечевых суставах</p> <p>г) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-наклон вперед, 2- наклон влево, 3 – прогнуться назад, 4 – наклон вправо.</p> <p>д) и.п.– стойка, ноги на ширине плеч руки вверх соединены в положении «стрелочка» 1-2-3- глубокий наклон с пружинистыми движениями, 4 – и.п.</p> <p>е) и.п.– стойка, ноги на ширине плеч наклон вперед, правая рука вытянута вперед, левая – назад - за спину. 1 – согласованно круговые движения руками вперед (имитация гребковых движений кроль на груди)</p> <p>Теоретическое объяснение общих характеристик способа плавания и показа имитационных упражнений для его освоения</p> <p>5. Упражнения для совершенствования движений ног дельфином</p> <p>а) Стоя руки вверх ладонями вперед, голова между руками: упругие движения тазом вперед и назад, как при плавании дельфином.</p> <p>б) То же, но стоя на носках. При движении таза вперед ноги немного сгибаются в коленных суставах, при движении назад – выпрямляются. Плечевой пояс и руки остаются неподвижными.</p> <p>в) Стоя на одной ноге боком к стенке, одна рукаверху, другая опирается о стенку: имитация волнообразных движений туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.</p>	<p>4 раза</p> <p>5-6 раз в каждую сторону</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>15сек.</p> <p>10-15раз</p> <p>10-15раз</p> <p>10-15раз</p> <p>10-15раз</p>	<p>локти поднимать как можно выше, максимальная амплитуда движения</p> <p>выполнять упражнения с большой амплитудой, колени не сгибать</p> <p>Наклон глубже, не сгибая колени</p> <p>Колени не сгибать, голову при выполнении наклона не поднимать, голова «зажата» между руками.</p> <p>Руки не сгибать максимальная амплитуда движения, пальцы рук вместе Выполнять круговые движения руками под заданный темп «хлопки»</p> <p>Удар ногой выполняется от бедра</p>
--	---	---	--

	<p>з) <i>То же, но руки у бедер.</i> д) И.п.— стоя наклонившись, руки вытянуть вперед. На счет «раз» сделать одновременно гребок двумя руками назад, как в дельфине, на счет «два» через стороны руки пронести вперед в исходное положение. е)И. п. — стоя наклониться, руки вытянуть вперед, голову опустить. На счет «раз» гребок руками, в конце гребка отвести голову и сделать вдох. На счет «два» опустить голову и пронести через стороны руки вперед</p> <p>6.Мытье в душе. Распределение по дорожкам Разминка.</p>	<p>10-15 раз</p> <p>10-15 раз</p> <p>10мин</p> <p>100м на спине</p>		<p>Выполняется под счет тренера</p> <p>Вход в воду по команде, прыжком с бортика</p>
II. Основная часть 45 мин.				
<p>1. Совершенствовать технику плавания способом дельфин</p>	<p>1. Плавание ноги “дельфин” руки с колобашкой вытянуты вперед с одним вдохом на каждые 2–4 удара ногами.</p> <p>2. Плавание ноги дельфин в одной руке колобашка, второй - гребок;. - то же- другой рукой.</p> <p>3. Плавание ноги “дельфин” руки брасс.</p> <p>4. Плавание на руках дельфином с дыханием с колобашкой между ног.</p> <p>5. Плавание на спине с одновременным движением руками, колобашка между ног.</p> <p>6. Упражнение на дыхание.</p> <p>7. Плавание способом</p>	<p>4x25</p> <p>2x25</p> <p>2x25</p> <p>2x25</p> <p>2x25</p> <p>2x25</p> <p>10 раз</p> <p>4x25</p>	<p>.</p> <p>.</p>	<p>Носки ног оттянуты, а стопы повернуты вовнутрь, чтобы сгибание ног в коленных суставах было умеренным и движение начиналось бы “от бедра”</p> <p>Гребок до бедра, Один вдох, два гребка выдох. Плечи удерживать на уровне воды, во время удара ногами вниз давить ладонями на колобашку.</p> <p>Прямые руки проносятся через стороны вперед, лицо опущено в воду, Выполнять “гребок” до бедер и без остановки.</p> <p>Руки должны входить в воду прямыми. Акцент делать на отталкивание назад во второй части гребка.</p> <p>Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох.</p> <p>Прямые руки проносятся через стороны вперед, лицо опущено в</p>

	<p>“дельфин” на согласование движений ногами, руками и дыхания.</p> <p>8. Плавание способом брасс на спине.</p>	100м		<p>воду. Выполнять “гребок” до бедер. Вдох выполнять во время паузы, когда руки вытянуты вперед, через 2 удара стопами ног вниз.</p> <p>Из положения лежа на спине руки выполняют гребок, в конце которого делаются вдох и подтягивание ног для толчка (ноги сгибаются, разводятся в стороны и подготавливаются к толчку). Одновременно, с толчком ногами руки завершают пронос по воздуху, возвращаясь в и. п., и опускаются в воду.</p>
2. Разучить технику поворота в “дельфине”, скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения.	<p>9. Упражнения для разучивания поворота “маятник” при плавании дельфином:</p> <p>– И.П. лежа на боку, держась за бортик одной рукой.</p> <p>Сгибание опорной руки, группировка, поворот на 180 градусов с движением рукой над водой, выполнить отталкивание от стенки.</p> <p>– То же – другой рукой.</p> <p>– То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением первых плавательных движений ногами дельфином.</p> <p>– Предыдущее упражнение, но с подплыванием к бортику бассейна.</p> <p>10. Плавательные движения с выполнением толчка и скольжения, после которого выполнить первые плавательные движения под водой ногами дельфин, и проплыванием способом «Дельфин»</p> <p>11. Упражнение на дыхание.</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4раза</p> <p>3 - 4раза</p> <p>2x12,5</p> <p>10 раз</p>		<p>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 рука 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.</p> <p>Стенки касаться одновременно двумя руками</p> <p>Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох.</p>

3. Совершенствовать технику выполнения старта при плавании дельфином	12. Стартовый прыжок. Упражнения для совершенствования элемента “скольжения и первых плавательных движений при плавании способом дельфин:	4x12,5		Необходимо сделать акцент на возможность дольше поддерживать с помощью движений ногами и туловищем ту высокую скорость, которую обучающиеся приобретают за счет стартового прыжка
	13. Упражнение на дыхание.	10 раз		Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох.

III. Заключительная часть (10-15 мин)				
<p>1. Восстановить дыхание после нагрузки</p> <p>2. Организовано завершить урок</p>	<p>Расслабление «звездочка» на спине</p> <p>4) организованный выход из бассейна, уборка инвентаря.</p> <p>5) построение, подведение итогов урока, домашнее задание</p>			<p>Тянем подбородок. глубокий вдох, выдох</p> <p>выход из бассейна по лестнице, не толкаясь</p> <p>оценить работу воспитанников на уроке, их активность, самостоятельность, зачитать выставленные отметки.</p>