

План-конспект тренировочного занятия по плаванию.

Тема урока: Обучение техники плавания кроль на груди, кроль на спине.

Цель: обучить технике плавания способом кроль на груди, кроль на спине.

Задачи урока:

1. Образовательная: обучение техники плавания кроль на груди, обучение техники плавания кроль на спине.
2. Оздоровительная: развитие общей выносливости, координации движений.
3. Воспитательная: воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность.

Этап подготовки: начальная.

Возраст: 7-10 лет.

Место проведения: плавательный бассейн.

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

Оборудование: плавательные доски.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть	23 мин	
	1. Построение, приветствие.	1 мин	Организованный выход детей из душевых на бортик бассейна построение в одну шеренгу, расчет по порядку номеров; повторение правил поведения на воде и на бортике, обратить внимание на внешний вид.
	2. Проверка присутствующих по журналу.	1 мин	
	3. Краткий инструктаж по технике безопасности.	2 мин	
	4. Краткое сообщение целей и задач урока.	2 мин	
	5. Комплекс общеразвивающий упражнений на суше.		Темп медленный, наклон больше, спина прямая.
	1) И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс.	1 мин	
	1-наклон головы вправо	15 мин	Руки прямые, вращение с полной амплитудой, туловище не раскачиваем.
	2-И.п.		
	3- наклон головы влево		
	4- И.п.		
	2) И.п. узкая стойка ноги врозь, руки вверх	6 раз	
	1-4-круговые движения в плечевом суставе вперед		
	5-8- круговые движения в плечевом суставе назад.		

2	Основная часть	25 мин	
	<p>1. Обучение технике плавания кроль на груди.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Объяснение техники. • Показ техники. <p>2. Движение ног кроль на груди с выполнением 2-го типа дыхания с движущей опорой (плав.доска)</p> <p>3. Движение ног кроль на груди, руки вверх с доской, попеременное гребковое движение рук с выполнением 2-го типа дыхания под каждый гребок.</p> <p>4. Движение ног кроль на груди, руки вверх, попеременное гребковое движение рук с выполнением 2-го типа дыхания под каждый гребок.</p> <p>6. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая у бедра, через 6 ударов ногами, выполнить вдох и поменять положение рук.</p> <p>8. Плавание при помощи попеременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.</p>	<p>3 мин</p> <p>2 x 25 2 мин</p>	<p>Рассказать, показать технику, следить за техникой выполнения, корректировать ошибки.</p> <p>Ногами работаем чаще. Руки прямые, выдох произвольный, ноги работают от бедра, носочки оттянуть, колени не сгибать.</p> <p>Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.</p> <p>Вдох выполняется в сторону гребковой руки, руки прямые, большим пальцем руки касаемся бедра, гребок делать под туловищем, ногами работаем чаще, вовремя вдоха туловище не разворачивать, пронос руки через верх.</p> <p>Под водой смотрим вперед, при вдохе туловище не разворачивать, руки в локтевом суставе не сгибать, ноги работают чаще, кисть держим «лопаточкой», вовремя вдоха туловище не разворачивать, пронос руки через верх.</p> <p>Следить за вытянутым, ровным положением тела. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову</p> <p>Рассказать, показать технику, следить за техникой выполнения, корректировать ошибки.</p> <p>Поворот головы для вдоха выполнять в сторону работающей руки, вдох осуществляется в момент выхода руки из воды, туловище не разворачиваем, «гребок»</p>

	<p>9. Обучение технике плавания кроль на спине.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Объяснение техники. • Показ техники. <p>10. Плавание кроль на спине при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой.</p> <p>11. Плавание кролем на спине при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.</p>	<p>2 x 25 2 мин</p> <p>3 мин.</p> <p>2 x 25 2 мин</p>	<p>выполняем прямой рукой, кисть держим «лопаточкой», работа ног чаще, пронос руки через верх.</p> <p>.</p> <p>Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки пронести по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения.</p> <p>Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.</p> <p>Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности.</p>
	<p>10. Плавание кроль на спине в полной координации в согласовании с дыханием.</p> <p>11. Движение ног кроль на спине, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.</p>	<p>2 x 25 2 мин</p>	

		2 x 25 2 мин	
		2 x 25 2 мин	
3	Заключительная часть	10 мин	
	1. Выдохи в воду.	1 мин	Выдохи под воду. Глубокий вдох через рот, приседание под воду с головой продолжительный выдох через нос на счет раз, два, три.
	2. Организованный выход из бассейна.	1 мин	Выход из бассейна по лестнице, не толкаясь
	3. Построение, подведение итогов занятия.	8 мин	Оценить работу занимающихся, их активность, самостоятельность, указать на достижения и ошибки отдельно каждого.