

**План – конспект
урока по плаванию в бассейне**

Учитель: Болотов А.В.

**Пномпень
2014-2015 уч. год**

План – конспект урока по плаванию в бассейне

Класс: 1

Тема урока: Кроль на груди. Закрепление согласования техники ног и дыхания. ОРУ. Игры на воде.

Тип урока: Комбинированный

Цель урока: Закрепить знания, умение и навыки двигательных действий техники ног и дыхания в кроле на груди:

1. техника дыхательных циклов;
2. движения ног кролем на груди у опоры в согласовании с дыханием;
3. движения ног кролем на груди с подвижной опорой в согласовании с дыханием.

Закрепить знания, умение и навыки двигательных действий техники кролем на груди в полной координации:

Задачи урока:

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- Закрепление техники движений ног кролем на груди.
- Закрепление согласования техники движений ног и дыхания в кроле на груди.
- Закрепление согласования техники движений ног, рук и дыхания.
- Способствовать повышению уровня общей физической подготовленности.

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

- Развитие общей выносливости, силы и координации движений.
- Развитие жизненной емкости легких.
- Закаливание организма.

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность, формирование осмысленного отношения к учебной деятельности.

Место проведения: малая чаша бассейна, большая чаша бассейна.

Инвентарь: плавательные доски, мал. плавательные доски, мал. мячи, свисток.

Форма одежды: плавки, шапочка, сланцы.

Частные задачи	Содержание	Дозирован ие нагрузки	Организационн о- методические указания
I. Подготовительная часть (12 мин)			
1. Организовать уч-ся к уроку 2. Обеспечить профилактику травматизма 3. Подготовка уч-ся к работе в чаше бассейна.	1). Проход в раздевалки и душевые, затем к чаше бассейна 2) Построение, приветствие; 3) Сообщение задач урока; 4) Рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейне	5-7 мин 2 мин.	Проверка присутствующих Инструктаж по ТБ.



Разминка на суше:

1) и.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс
 1-2-3-4 – круговые движения головой вправо,
 1-2-3-4 – тоже в левую сторону.

2) 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

3) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, правая рука вверх,
 левая внизу
 1-2 – рывки руками назад с одновременным подъемом на носки;
 3-4 – тоже со сменой рук

4) и.п.– стойка, ноги на ширине плеч
 10-16 приседаний



2 раза в каждую сторону

5-6 раз в каждую сторону

4 раза

10-16 раз

Построение класса в две шеренгу около бассейна
 Локти не сгибать, кисти соединены в замок

Локти поднимать как можно выше, максимальная амплитуда движения

Выполнять упражнения с большой амплитудой, колени не сгибать

Согласованные движения руками (имитация гребковых движений брасс на груди) и дыхания. Пятки не отрывать от пола.

4. Подготовить организм уч-ся к работе в основной части урока.



5) прыжки на внимание

5-6 раз

Руки при приседании выносить вперед. Спина прямая.

II. Основная часть (25 мин)

1. Организовать учеников для входа в воду
2. Развитие жизненной емкости легких.



Вход в воду: спад в воду из положения, сидя на бортике в сторону опорной руки.

Выдохи в воду

Бег по периметру бассейна в воде

1 раз

10 раз

6 кругов

Следить за правильным положением рук.

Приседание с погружением. Выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох.

Имитация гребковых движений кролем
Первые 6м. на задержке дыхания.

3.Подготовить организм учащихся к последующей нагрузке.



4.Закрепить технику дыхания



1).Скольжение в стрелочке на груди с движениями ног кролем бм и бм.- плавание кролем на груди;

2). Движения ногами кролем в положение сидя на бортике.

3). Дыхание с 4 сек. задержкой дыхания (поплавок)

4). Лежание на поверхности воды с задержкой дыхания «Звездочка»

5). Движения ногами кролем у опоры

2 по 12 м.

1,5-2 мин.
5 раз

15-20 сек.

2 раза
по 20-30
сек.

2 раза
по 20-30
сек.

Контроль за движениями ног.

Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием.
Мощный короткий вдох
долгий удлиненный выдох.
1. с опорой
2. после 4 сек.
без опоры

Ноги, руки в стороны, голова в воде.

Ноги прямые, большие пальцы ног соединяем, пятки врозь.
Исключить сгибание в коленных



5. Закрепление согласования техники ног и дыхания



6). Движения ногами кролем с плавательной доской

3 по 10 м.

суставах.

Согласованная работа ног и дыхания.

7). Движения ногами кролем с плавательной доской

1 по 10м

Стараемся не потерять доску.

8). «Стрелочка» правой рукой
10 м. - проплыть с дыхательными циклами в левую сторону
«Стрелочка» левой рукой

3 по 10 м.

Обратно кролем на груди в полной координации

9). работа в паре:
Первый – широкая стойка,
второй – проплыть между ног у первого.

5 раз

Упражнение выполняется поочередно

6.Игровые упражнения.



10) Игра «Рыбаки и рыбки»

3 мин

Играют две команды- мальчиков и девочек. Выявить победителей в играх.

11)Игра «Карпы и караси»

3 мин

III. Заключительная часть (3 мин)

1. Восстановить дыхание после нагрузки



2. Организованно завершить урок

1) Вдох – выдох в воду

5раз
1 мин.

Выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох. Дыхание свободное

2) Организованный выход из бассейна, уборка инвентаря.

1 мин

Выход из бассейна по лестнице, не толкаясь

3) Построение, подведение итогов урока, домашнее задание

1 мин

Оценить работу уч-ся на уроке, их активность, самостоятельность.