

## План-конспект урока по плаванию

Место проведения: бассейн МБОУ СОШ № 44.

Учитель: Телевной Дмитрий Николаевич

Класс: 4А

Дата проведения: 26.01.2012

Тема урока: Движения рук и дыхание в плавании кролем на груди

Тип урока: Обучающий

Цель урока: Сформировать знания, навыки и умение плыть кролем на груди

Задачи урока:

**I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

Обучить технике гребка руками в плавании кролем на груди.

Обучить правильному дыханию при плавании кролем на груди

**II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:**

Развить гибкость, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц

**III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь

Инвентарь: плавательные доски, калабашки, ласты, мяч для игры.

Частные задачи	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно- методические указания
I. Подготовительная часть (12 мин)			
1. Организовать детей к уроку	1) построение, приветствие; 2) сообщение задач урока;	40 сек	
2. Обеспечить профилактику травматизма	3) рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейне	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
3. Подготовить организм детей к работе в основной части урока.	Разминка на суше: 1) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-8 – вращение вперед в плечевых суставах, 1-8 - вращение назад в плечевых суставах 2) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-2 наклоны вправо, левая рука над головой, 3-4 - наклоны влево, правя рука над головой 3) и.п.– наклон вперед, руки вверх «стрелочкой», 1- «гребок» правой рукой, в конце «гребка» - вдох, с поворотом головы вправо, 2,4 - пронос руки в и.п.- выдох, 3 - то же другой рукой 4) стоя – вращения прямыми руками вперед, назад	2 раза  5-6 раз в каждую сторону	перестроить класс в шеренгу по два  локти поднимать как можно выше, максимальная амплитуда движения  наклоны ниже, колени не сгибать  <b>«гребок» заканчивается у бедра</b>  максимальная амплитуда движения, пальцы рук вместе

	5) и.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади – работа ногами кролем	7-8 раз	носки ног оттянуты
4. Организовать учеников для входа в воду	Вход в воду		
II. Основная часть (25 мин)			
Обучить правильному гребку кролем на груди и дыханию	1) плавание кролем на груди с доской в ластах руки вверх, шесть ударов ногами - гребок правой рукой – вдох, пронос руки над водой, рука за доску- выдох в воду – 25м, то же левой рукой – 25м	50м	вдох выполняется поворотом головы, в сторону гребка
	2) то же - без доски, на «сцеплении» рук	50м	ноги работают без остановки, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь
	3) выдохи в воду	10 раз	продолжительные выдохи с погружением под воду
	4) руки вверх с доской, чередование - два гребка правой рукой, два - левой	50м	вдох выполняется после второго гребка
	5) плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания	50м	вдох можно делать, приподнимая голову, но лучше выполнять поворотом головы в конце гребка
	б) игра «Поплавок» - по свистку учителя учащиеся принимают положение «поплавок», плавают на поверхности – кто дольше	2-3мин	игра на задержку дыхания
	7) кроль на груди в координации с калабашкой без ласт, вдох на каждый второй гребок	25м	голова опущена в воду, вдох выполнять поворотом головы в конце гребка, в сторону гребка
	8) кроль на груди в координации с калабашкой без ласт вдох на каждый третий гребок	25м	голова опущена в воду, вдох выполнять поворотом головы в конце гребка, в сторону гребка
III. Заключительная часть (8 мин)			
1. Восстановить дыхание после нагрузки	1) выдохи в воду	10 раз	выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох.
	2) игра «Мяч на воде» - играющие делятся на	5 мин	

	<p>две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги друг напротив друга ( на расстоянии 1м), педагог подбрасывает между шеренгами мяч, играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее обусловленную зону</p>		<p>бросать мяч в зону соперников разрешается не ближе установленной отметки, отнимать мяч можно произвольно, но не разрешается умышленно притапливать друг друга</p>
<p>2. Организованно завершить урок</p>	<p>4) организованный выход из бассейна</p> <p>5) построение, подведение итогов урока, домашнее задание</p>	<p>1мин</p> <p>2мин</p>	<p>выход из бассейна по лестнице, не толкаясь</p> <p>оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность, зачитать выставленные отметки.</p>