**План-конспект учебно-тренировочного занятия (УТЗ)**

**В секции «Плавания» для учащихся 2класса**

**Дата проведения** - 19.04.2013г**.**

**Время** – 15:45

**ТЕМА:** Обучение согласованию движений рук, ног и дыхания в плавании  кроль на груди.

**Задачи урока:**

1.Обучение технике плавания кроль на груди в полной координации

2.Совершенствование техники скольжения на спине.

3.Воспитание ловкости, ориентировки в воде средством игры.

**Место проведения:** Бассейн МАОУ СОШ № 6 г.о.Троицка.

**Инвентарь и оборудование**: свисток, плавательные доски, ласты, мячи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части****урока** | **Содержание** | **Дози-****ровка** | **Организационно- методические указания** |
|   **I. Подготовительная часть (12 мин)**  | 1. Организовать детей к урокуА) построение, приветствие;Б) сообщение задач урока;2.Обеспечить профилактику травматизмаА) рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейне. | 30 сек40 сек1мин | 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) а. и.п.– наклон вперед, руки вверху «стрелочкой», 1- «гребок» правой рукой, в конце «гребка» - вдох, с поворотом головы вправо, 2 - пронос руки в и.п.- выдох.б. - то же другой рукой1. стоя – вращения прямыми руками вперед, назад(«мельница»)
2. и.п. – сидя на бортике, руки в упоре сзади – работа ногами кролем

Вход в воду из положения сидя с поворотом в правую сторону |   2 раза   5-6 раз в каждую сторону 8-10 раз 7-8 раз 30 сек | перестроить класс в шеренгу по двЛокти поднимать как можно выше, максимальная амплитуда движенияСпина прямая, наклоны ниже, колени не сгибать «Гребок» заканчивается у бедрамаксимальная амплитуда движения, пальцы рук вместеноски ног оттянуты левую руку ставим рядом с правой |
|  **II. Основная часть (25 мин)** | Обучить правильному гребку кролем на груди и дыханию1) а. плавание кролем на груди с доской в ластах руки вверху, шесть ударов ногами - гребок правой рукой – вдох, пронос руки над водой, рука за доску- выдох в воду 1) б. то же левой рукой 2) то же - без доски, на «сцеплении» рук3) выдохи в воду1. доска в прямых вытянутых руках, чередование — два гребка правой рукой, два левой
2. плавание кролем на груди, на задержке дыхания
3. выдохи в воду

7) игра «Поплавок» - по свистку учителя учащиеся принимают положение «поплавок», плавают на поверхности – кто дольше8) кроль на груди при помощи работы рук, ноги удерживать у поверхности воды. Вдох на каждый второй гребок8) кроль на груди вдох на каждый третий гребок |  2 Х 25 м 2 Х 25 м10 раз2x252x2510 раз2-3мин25м25м | вдох выполняется поворотом головы, в сторону гребка ноги работают без остановки, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь продолжительные выдохи с погружением под водувдох выполняется после второго гребкана одну смену положения рук, 3 удара ногами,доплывать на спине при помощи работы ногвдох через рот, выдох через нос и рот одновременноигра на задержке дыханияголова опущена в воду, вдох выполнятьс поворотом головы в конце гребка, в сторону гребущей руки |
| **III.** **Заключительная часть** **(8 мин)** | 1. Восстановить дыхание после нагрузки 1) выдохи в воду1. игра «Мяч на воде» - играющие делятся на 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

3) организованный выход из бассейна1. Домашнее заданиеи.п.– наклон вперед, руки вверху «стрелочкой», 1- «гребок» правой рукой, в конце «гребка» - вдох, с поворотом головы вправо, 2 - пронос руки в и.п.- выдох, 3) то же другой рукой
 | 10 раз5 мин8-10 раз | выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох.бросать мяч в зону соперников разрешается не ближе установленной отметки, отнимать мяч можно произвольно, но не разрешается умышленно притапливать друг другаОрганизованно завершить урок построение, подведение итогов урока. «Гребок» заканчивается у бедравыход из бассейна по лестнице, не толкаясь |