**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 уроку  А) построение, приветствие; Б) сообщение задач урока;  2.Обеспечить профилактику травматизма  А) рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейне. | 30 сек  40 сек  1мин | 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 рукой   1. 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 дв  Локти поднимать как можно выше, максимальная амплитуда движения  Спина прямая, наклоны ниже, колени не сгибать  «Гребок» заканчивается у бедра  максимальная амплитуда движения, пальцы рук вместе  носки ног оттянуты   левую руку ставим рядом с правой |
| **II. Основная часть (25 мин)** | Обучить правильному гребку кролем на груди и дыханию 1) 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» рук  3) выдохи в воду   1. 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 дольше  8) кроль на груди при помощи работы рук, ноги удерживать у поверхности воды. Вдох на каждый второй гребок  8) кроль на груди вдох на каждый третий гребок | 2 Х 25 м  2 Х 25 м  10 раз  2x25  2x25  10 раз  2-3мин  25м  25м | вдох выполняется поворотом головы, в сторону гребка  ноги работают без остановки, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь  продолжительные выдохи с погружением под воду  вдох выполняется после второго гребка  на одну смену положения рук, 3 удара ногами,доплывать на спине при помощи работы ног  вдох через рот, выдох через нос и рот одновременно  игра на задержке дыхания  голова опущена в воду, вдох выполнять  с поворотом головы в конце гребка, в сторону гребущей руки |
| **III.**  **Заключительная часть**  **(8 мин)** | 1. Восстановить дыхание после нагрузки  1) выдохи в воду   1. 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 бассейна   1. Домашнее задание 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, 3) то же другой рукой | 10 раз  5 мин  8-10 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 друга  Организованно   завершить урок построение, подведение итогов урока.   «Гребок» заканчивается у бедра  выход из бассейна по лестнице, не толкаясь |