|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Нагрузка | Время  (мин.) | Организационно-методические указания | Коррекционные задачи |
| 1 | Орг. момент. Построение.  Краткий инструктаж по технике безопасности |  | 1 | Проверить чистоту кожного покрова. | Способствовать умению применять гигиенические навыки, умению правильного ухода за своим телом и одеждой. |
| 2 | Просмотр видеоролика «Техника плавания кролем на груди» |  | 3 | Обратить внимание на:  -обтекаемое положение спортсменки  - работу широчайшей мышцы спины при развороте плеч и высоко поднятом локте  - положение плеча локтя, кисти при входе в воду.  - положение головы во время вдоха и выдоха.  - разворот плеча во время выполнения вдоха | Способствовать концентрации внимания. |
| 3 | Проход в воду.  Выдохи в воду.  Самостоятельное измерение ЧСС в теч.10 сек. | 5 раз | 2 | Глубокий вдох через рот, присед в воду, продолжительный выдох через нос. | Способствовать подготовке организма к работе в водной среде. |
| 4 | Кроль на спине в полной координации. | 50 м. | 3 | Самостоятельная работа в режиме 1 мин.  Старт через 10 сек. | Способствовать закреплению пройденного материала, умению использовать секундомер в работе. Развивать внимание, мышление. |
| 5 | Выдох в воду. | 5 раз | 1 | Глубокий вдох через рот, присед в воду, продолжительный выдох через нос. | Способствовать восстановлению дыхания. |
| 6 | Кроль на груди в полной координации с высоко поднятой головой. | 25 м. | 2 | Акцент на вход в воду плоской кисти в фазе захвата. | Способствовать умению максимально задействовать крупные мышцы в работе. |
| 7 | Прыжок вверх с опорой руками о бортик с последующим погружением в воду, руки вверх и отталкиванием от дна ногами с гребком двух рук | 5 раз | 1 | Обратить внимание на мощное отталкивание при опоре предплечья о воду, высокое положении локтя при гребке. | Способствовать умению преодолевать страх перед глубиной, сохранять равновесие, прямое положение тела. |
| 8 | Кроль на груди в полной координации с высоко поднятой головой | 25 м. | 2 | Дать почувствовать ускорение движения тела при смене рук, добиться высокого положения локтя во время гребка и проноса. | Способствовать укреплению мышц спины, пояса верхних конечностей. |
| 9 | Скольжение на спине Самостоятельное измерение ЧСС в теч.10 сек. | 5 м. от бортика | 2 | Контролировать правильное положение головы, плеч, высоко поднятого живота. | Расслабить мышцы, восстановить дыхание. |
| 10 | Кроль на груди. Работа в скольжении, руки вперед. Гребок правой – три удара ногами в скольжении. Гребок правой, вдох – три удара ногами в скольжении. | 25 м. | 3 | Акцент на развороте плеча при вдохе и выдохе, правильное выравнивание головы в момент дыхания. | Способствовать развитию ЖЕЛ, умению правильного расчета времени вдоха и выдоха. |
| 11 | Выдох в воду. | 5 раз | 0,5 | Глубокий вдох через рот, присед в воду, продолжительный выдох через нос. | Способствовать восстановлению дыхания. |
| 12 | То же левой рукой | 25 м. | 3 | Обратить внимание на ошибки, допущенные при выполнении упражнения на предыдущем отрезке. | Способствовать умению контролировать работу своих мышц. |
| 13 | Упражнение «Отдание чести»  Кроль на груди. Скольжение с работой ног, руки вперед.  Гребок правой рукой, пронос, присоединить, гребок левой, вдох, пронос, присоединить. | 25 м. | 3 | Объяснение упражнения фронтальным методом, стоя на бортике бассейна. На проносе «отдать честь», т.е. коснуться и задержать руку у уха. Способствовать умению держать голову на вдохе пока предплечье не дошло до линии головы. Добиваться высокого положения локтя при проносе руки. | Создать условия для развития зрительного восприятия с опорой на ориентир. |
| 14 | То же, вдох на гребке правой рукой. | 25 м. | 3 | Акцент на разворот плеча при вдохе под «гребущую» руку. | Способствовать развитию знаний в области анатомии человека. |
| 15 | Стоя спиной к бортику удары от груди правой, левой рукой с высоко поднятым локтем и сжатой в кулак кистью. | 16 раз | 2 | Плечо и локоть поднять высоко. Два удара кулаком в воду, выдох, на третий удар выдох. | Способствовать снятию агрессии, умению дышать в определенном ритме. |
| 16 | Кроль на груди, дыхание один к трем. | 25 м. | 2 | Обратить внимание на выполнение полной длины гребка во время вдоха. Учить выдерживать полную длину гребка в процессе дыхания. Учить двустороннему дыханию. | Способствовать развитию выносливости, ЖЕЛ. |
| 17 | Выдох в воду | 5 раз | 0,5 | Глубокий вдох через рот, присед в воду, продолжительный выдох через нос | Способствовать восстановлению дыхания |
| 18 | Свободное плавание.  Самостоятельное измерение ЧСС в теч.10 сек. |  | 5 | Использовать надувные мячи, нудлсы, др. оборудование для самостоятельных игр на воде | Способствовать проявлению положительных эмоций, повышению настроения учащихся. |
| 19 | Построение. Подведение итогов.  Выставление отметок. |  | 0,5 | Напомнить о правилах поведения в помещении бассейна. | Способствовать укреплению дисциплины, доброжелательного отношения к своим одноклассникам |
| 20 | Просмотр видеоролика «Майкл Фэлпс – легенда плавания 21 века»» |  | 2 | Обратить внимание на строение фигуры пловца, развитые мышцы пояса верхних конечностей и спины. Обратить внимание на технику поворотов спортсмена, которую ребята будут изучать на следующем уроке. | Рассказать ребятам о проблемах здоровья Майкла Фэлпса, которые он успешно преодолел благодаря занятиям плаванием. |

Тема урока: Плавание способом кроль на груди

Цель урока: Создание условий для применения техники дыхания при плавании кролем на груди.

Форма проведения: групповая.

Время проведения: 17.04.2012. 14.50.

Место проведения: бассейн школы №271 Красносельского района.

Методы: наглядный, фронтальный, поточный, игровой.

Задачи:

* Способствовать умению правильного выравнивания головы в момент дыхания;
* Совершенствовать технику проноса и гребка при работе рук в плавании кролем на груди;
* Способствовать укреплению мышц спины, пояса верхних конечностей, свода стопы;
* Способствовать формированию уверенности в своих силах при плавании на воде;
* Способствовать снятию психического напряжения в конце учебного дня.