**План – конспект**

**урока по плаванию**

**Учитель: Лисютин Игорь Николаевич**

**Класс**: 4 класс

**Дата проведения:**16.04.2014 год

**Тема урока**: Согласование движений рук и ног с правильным дыханием в плавании кролем на груди

**Тип урока:**Обучающий, комбинированный

**Цель урока:** Сформировать знания, умение и навыки двигательных действий техники плавания кролем на груди

**Задачи урока:**

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

* Обучение технике  выполнения правильного дыхания в плавании кролем на груди.
* Обучение общему согласованию движений (непрерывно чередуемые гребки руками, движение ногами в сочетании с правильным дыханием).
* Способствовать повышению уровня общей физической подготовленности.

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

* Развитие общей выносливости, координации движений.
* Развитие жизненной емкости легких.

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

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

**Место проведения:** г.Красногорск, МБОУ лицей №4, бассейн

**Инвентарь:** плавательные доски, мяч, дорожка

**Форма одежды:** плавки, шапочка, сланцы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно- методические указания** |
| **I. Подготовительная часть (13 мин)** | | | |
| 1. Организовать  воспитанников к уроку    2.Обеспечить профилактику травматизма | 1) построение, приветствие; 2) сообщение задач урока;  3) рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейне | 30 сек  30 сек  1 мин | Обратить внимание на внешний вид |
| 3. Подготовить организм  воспитанника к  работе в  основной  части урока. | Разминка на суше:  1)и.п. – узкая стойка, руки вниз соединены в замок 1 – поднять руки встать на носки посмотреть на кисти рук, 2 – исходное положение, 3 – 4 – повторение упражнения  2)и.п. - узкая стойка, руки вниз соединены в замок 1-2-3 – рывки руками вверх – за голову, 4 – и.п.  3) 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  4) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вперед, 2- наклон влево, 3 – прогнуться назад, 4 – наклон вправо.  5) и.п.– стойка, ноги на ширине плеч руки вверх соединены в положении «стрелочка» 1-2-3- глубокий наклон с пружинистыми движениями, 4 – и.п.  6) и.п.– стойка, ноги на ширине плеч наклон вперед, правая рука вытянута вперед, левая – назад - за спину. 1 – согласованно круговые движения руками вперед (имитация гребковых движений кроль на груди) | 2 раза    4 раза    4 раза  4 раза  4 раза  4 раза | перестроить класс в шеренгу по бортику бассейна  Локти не сгибать, кисти соединены в замок  локти поднимать как можно выше, максимальная амплитуда движения  выполнять упражнения с большой амплитудой, колени не сгибать Колени не сгибать, голову при выполнении наклона не поднимать, голова «зажата» между руками.Руки не сгибать максимальная амплитуда движения, пальцы рук вместе  Выполнять круговые движения руками под заданный темп «хлопки» |
| 4. Организовать учеников для входа в воду | Спуск в бассейн по лестнице | 30 с | Спиной к бассейну, строго по одному |
| **II. Основная часть (25 мин)** | | | |
| Обучить правильному гребку кролем на груди и дыханию | 1) плавание кролем на груди с помощью ног с доской в руках  2) плавание кролем на груди с помощью ног с доской в руках выполнять вдох-выдох в воду.  3)выдохи в воду  4) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной правой рукой.  5) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной левой рукой.  6)выдохи в воду  7) игра «Коснись дна»  8) плавание кролем на груди с доской в руках с работой ногами и гребковыми движениями рукой поочередно правой-левой через шесть ударов ногами.  9) плавание кролем на груди в полной координации. | 2 басс  2 басс  10 раз  2 басс  2 басс    10 раз  2 мин.  2 басс  2 басс | Дыхание произвольно ноги не сгибать – движения выполняются от бедра.  ноги работают без остановки, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь , выдох в воду выполнять полностью.  Голову не поднимать – вдох выполняется поворотом головы под работающую руку в конце гребка.  Выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох.  Доску держать за нижний край. |
| **III. Заключительная часть (7 мин)** | | | |
| 1. Восстановить дыхание после нагрузки  2. Организованно  завершить  урок | 1) упражнение «звездочка» - лечь на воду на спине руки и ноги расставить шире.  3) игра «водное поло»    4) организованный выход из бассейна, уборка инвентаря.  5) построение, подведение итогов урока, домашнее задание | 1 мин.  3 мин        3 мин | Выполнить вдох, аккуратно лечь на воду «морской звездой»  Разделить учащихся на 2 команды. Разделить дорожкой бассейн, поставить ворота. Играем по правилам водного пола, делаем не менее 3-х пасов и бросаем по воротам.  выход из бассейна по лестнице, не толкаясь  оценить работу воспитанников на уроке, их активность, самостоятельность, зачитать выставленные отметки. |