**Конспект урока по плаванию для 4 класса.**

**Тема урока: «Согласование дыхания с движениями руками кролем на груди».**

***Цель:***

1. Привлечение школьников к систематическим занятиям плаванием.
2. Пропаганда здорового образа жизни
3. Развитие умений и навыков, необходимых при плавании

***Задачи урока:***

1. Образовательная:

Обучить технике гребка руками при плавании кролем на груди;

Обучить правильному согласованию дыхания с движениями руками при плавании кролем на груди;

1. Оздоровительная:

Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;

1. Воспитательная:

Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь. Воспитывать интерес к изучению способов плавания. Соблюдение техники безопасности на уроке.

***Возраст:*** 11-12 лет

***Форма проведения занятий:*** групповая

***Время:*** продолжительность занятия 40 минут

***Место проведения:*** плавательный бассейн ГБОУ школа № 655

***Методы обучения***: словесный (объяснение), наглядный (показ)

***Оборудование:*** плавательные доски, колобашки, мяч

**Таблица. Краткое содержание урока**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **урока** | **Частные задачи к конкретным видам упражнений** | **Содержание** | **Дозировка** | | **Организационно-методические указания** | |
| * 1. **I. Подготовительная часть**   **(2 мин)** | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.  Содействовать контролю проверки присутствующих на уроке.  Создать полную безопасность на уроке.  Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в уроке деятельности. | 1. Организовать  детей к уроку  - построение, приветствие - сообщение задач урока  2. Обеспечить профилактику травматизма - рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейне  3.Организовать учеников для входа в воду  - вход в воду |  | | построение в одну шеренгу, расчет по порядку номеров;  обратить внимание на внешний вид; | |
| **II. Основная часть (28 мин)** | Научить выдоху в воду. | 1) выдохи в воду | 10 раз | | продолжительные выдохи с погружением под воду | |
| Научить выдоху в воду. | 2) игра «Поплавок» - по свистку учителя учащиеся принимают положение «поплавок», плавают на поверхности – кто дольше |  | | игра на задержку дыхания | |
| Содействовать правильной работе ног с доской при каждом ударе. | 3) плавание кролем на груди с доской, руки вверху, шесть ударов ногами - гребок правой рукой – вдох, пронос руки над водой, рука за доску - выдох в воду – 25м, то же левой рукой – 25м | 2х25м | | вдох выполняется поворотом головы, в сторону гребка, ноги работают без остановки, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь | |
| Содействовать правильной работе рук с с доской при каждом ударе ногами | 4) руки вверху с доской, чередование - два гребка правой рукой, два - левой | 2х25м | | вдох выполняется после второго гребка | |
| Способствовать полной координации кролем на груди. | 5) плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания | 2х25м | | вдох можно делать, приподнимая голову, но лучше выполнять поворотом головы в конце гребка | |
| Способствовать выполнению движениям руками. | 6) кроль на груди с колобашкой, вдох на каждый второй гребок | 25м | | голова опущена в воду, вдох выполнять поворотом головы в конце гребка, в сторону гребка | |
| Способствовать выполнению движениям руками. | 7) кроль на груди с калабашкой, вдох на каждый третий гребок | 25м | | голова опущена в воду, вдох выполнять поворотом головы в конце гребка, в сторону гребка | |
|  | Способствовать вдоху при каждом поворотом головы в конце гребка | 8) кроль на груди в полной координации, вдох на каждый второй гребок | 25м | | голова опущена в воду, вдох выполнять поворотом головы в конце гребка, в сторону гребка | |
| Способствовать вдоху при каждом поворотом головы в конце гребка | 9) кроль на груди в полной координации, вдох на каждый третий гребок | 25м | | голова опущена в воду, вдох выполнять поворотом головы в конце гребка, в сторону гребка | |
| **III. Заключительная часть (10 мин)** | Содействовать оптимизации ритма дыхания. | 1) выдохи в воду | 10 раз | Восстановить дыхание после нагрузки,  выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох. | |
|  | 2) 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 первыми поймать мяч и доставить его в заранее обговоренную зону на стороне противников |  | бросать мяч в зону соперников разрешается не ближе установленной отметки, отнимать мяч можно произвольно, но не разрешается умышленно притапливать друг друга | |
|  | 3) организованный выход из бассейна |  | выход из бассейна по лестнице, не толкаясь | |
| Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно – познавательной деятельности. | 4) завершение урока: построение, подведение итогов урока, выставление оценок, домашнее задание | оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность, зачитать выставленные отметки | |
|  |  | **Всего:** |  |  | |

**Список литературы:**

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений – М., ЭКСМО, 2011.
2. Викулов А.Д. Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. — М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. — 367 с.
3. Мартынова, Попкова: Игры и развлечения на воде. Издательство: [Педагогическое общество России](http://www.labirint.ru/pubhouse/2365/), 2006 г
4. Плавание. Под общей редакцией профессора Н.Ж. Булгаковой, М.: «Физкультура и спорт» 2001
5. Плавание. Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: «Физкультура и спорт», 2001.
6. Оздоровительное, лечебное, и адаптивное плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр “Академия”, 2006.
7. Н.В. Чертов. Электронный учебник. Плавание. <http://sport.pi.sfedu.ru/>