КОНСПЕКТ

урока физической культуры № 5/53

в 7 - В классе МБОУ «СОШ №5 с уиоп г. Шебекино»

Тема: **«ПЛАВАНИЕ»**

Дата: *20.01.2014 г*. Место проведения: *бассейн школы.*

ЗАДАЧИ: *1. Совершенствовать технику работы ног кролем на груди и на спине .*

*2. Обучить технике работы рук кролем на груди и на спине.*

*3. Развить гибкость и координацию движений.*

ИНВЕНТАРЬ : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Дозировка | Организационно-  методические  указания |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ   1. Построение , сообщение задач урока, краткий инструктаж по охране труда на уроке плавания.      1. Комплекс упражнений на суше:   И.П. – ноги врозь, руки к плечам  1 – 4 – круговые движения рук вперёд  5 – 8 – то же, назад.  И.П.- левая вверху, кисть в кулак;  1-2 – отведение прямых рук назад;  3-4 – то же. правая вверху.  И.П. – руки в замок перед грудью;  1 – руки вперёд, ладони наружу  2 – руки к груди  3 – руки вверх, ладони вверх  4 – И.П.  И.П. – наклон, упор правой рукой об колено,  левая вверх.  Имитация работы рук «кролем» на груди.  То же, правой рукой.  И.п. – наклон, руки вверх, пальцы рук касаются  Поочерёдная работа рук «кролем» на груди.        И.П. – руки вверху, кисти вместе.  Имитация работы рук кролем на «спине».      И.П. – сесть на бортик, упор руками сзади.  Работа ног «кролем». | 10 мин.  1 -2 мин.  5- 7 раз  5 – 7 раз  5 – 7 раз  6 – 8 раз  по необходимости  --- /// ---  ---- /// --- | Фронтальный метод, рассказ, пояснение.  Интервал 1,5-2м.  Следить за дыханием  ------ /// ---------  ------ /// ---------    Работа рук ассиметричная.  Рука немного согнута в локте, кисть сомкнута. Движение выполняется под туловищем, выходит «из воды», касаясь бедра большим пальцем, проносится сбоку с «высоким» локтем, кистью впереди головы вкладывается «в воду»  - рассказ и показ;  - корректировка техники.  Работа рук поочерёдная.  Рука «вкладывается» над головой, мизинцем ввперёд, проходит, согнутая в локте, вдоль туловища, кисть сомкнута. «Из воды» рука вынимается вперёд большим пальцем. Над туловищем проносится прямой, поворачиваясь мизинцем вперёд.  Носки натянуты внутрь, ноги слегка согнуты в коленях, поочерёдная работа сверху-вниз с амплитудой 30 – 40 см. |
| ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ   1. Совершенствовать технику работы ног «кролем» на груди и на спине. Проплывание дистанций по заданию:   - скольжение с работой ног на спине;  - скольжение с работой ног на груди.   1. Обучить технике работы рук кролем на груди и на спине. Проплывание дистанций по заданию:   - скольжение с работой рук на спине;  - скольжение с работой рук на груди. | 20 мин.  5 – 6 мин.  2 - 3 Х 12,5м  2 – 3 Х 12,5м  13 - 15 мин. | - поточный метод;  Положение тела – вытянутое, руки вверху. Работа ног от бедра, колени немного согнуты, носки оттянуты, при работе большие пальцы касаются друг друга. Амплитуда работы ног 40см. При плавании на груди – вдох с поворотом головы всторону, выдох – в воду, медленно.через нос.  Обратить внимание на выход и вкладывание руки длягребка над водой, гребковое движение, положение кисти. *Акцент на работу рук.*  - поточный метод;  - рассказ, пояснение, показ;  - привести пример правильного выполнения задания;  - оценить лучшее выполнение;  - корректировка техники (индивидуально). |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ   1. Построение, подведение итогов урока. 2. Задание на дом. 3. Поведение в душевых. | 2 мин | Фронтальный метод, пояснение, указать типичные ошибки, отметить успешное выполнение упражнения.  ФУпражнения на развитие силы мышц плечевого пояса, имитация работы рук кролем н/г и н/с у зеркала. спомощью родителей. Литература о спортивных способах плавания.  Напомнить о правилах личной гигиены. |

Учитель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Литвиненко В. Н.