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 плечам1 – 4 – круговые движения рук вперёд5 – 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 раз5 – 7 раз5 – 7 раз6 – 8 разпо 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 ЧАСТЬ1. 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 12,5м2 – 3 Х 12,5м13 - 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.