|  |
| --- |
| **План – конспект**  **Открытого  занятия   по плаванию в бассейне гимназии № 622 Выборгского  района Санкт-Петербурга**  **Учитель физкультуры: Иванова Светлана Анатольевна.**  **Класс**: параллель 9- х  классов. **П**  **Тема урока**: Прикладное плавание.  **Тип урока:**Обучающий, комбинированный  **Цель урока:** Сформировать знания,  умение и навыки  в  прикладном  плавании с использованием  спасательных средств.  **Задачи урока:**  I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:          Закрепление  техники плавания  способом «брасс», «кроль».          Обучение  технике  выполнения  ныряния  в ластах,  в  спасательных  жилетах.          Закрепление  навыка  спасения  на  воде   различными  способами : (на спине, на боку, с помощью подручных средств).          Способствовать повышению уровня общей физической подготовленности.  II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:          Развитие специальной ( плавательной ) выносливости,  координации движений.          Развитие  жизненной  емкости  легких.          Закаливание организма.          Повышение  уровня  общей физической  подготовленности.  III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:          Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность, формирование осмысленного отношения к   учебной деятельности.          Воспитание  чувства товарищества, взаимовыручки.          Формировать умение  анализировать свою деятельность.          Способствовать развитию  интереса к  предмету.  **Место проведения:** большая чаша бассейна  15\*25м.    **Инвентарь:** Плавательные доски, груз 10 кг.(4 ),спасательные жилеты (4), ласты (4 комплекта), подручное  «конец Александрова», свисток.    **Карточки с заданиями, музыкальный центр, микрофон, комплекс для проведения реанимационных мероприятий « Александр», карточки – задания.**    **Форма одежды:** плавки, купальник, шапочка, сланцы.          Техника  безопасности  при  проведении  занятия  на  воде.  1.В бассейне  нельзя  бегать, прыгать с бортика спиной  вперёд. Толкать своего  товарища. Переход с одной станции на другую осуществляется шагом, по  команде  учителя.  2. При недомогании, головокружении, либо каких то других проблемах- прекратить погружение под воду и поставить в известность учителя.  3.Станция № 1. Груз не поднимать над головой, не бросать его на дно бассейна.  4. Станция № 2 Ласты должны подходить вам по размеру. Старт  только  по команде учителя.  5.Станция № 3 Плавательный жилет  застёгиваем на все крепления.  Поднявшись на бортик бассейна. Необходимо зацепиться пальцами за край бортика, «юбку» жилета придерживаем двумя руками.  5.Во  время  плавания нельзя  притапливать друг друга, особенно  в тот момент. Когда  вы транспортируете «уставшего»  пловца.  РЕФЛЕКСИЯ.    1.      Что вам  было выполнять сложнее  всего.  2.      Что  вам было выполнять легко.  3.      Как  вы  считаете, какие  умения вы приобрели  в процессе урока.  4.      Что  нового вы открыли  для  себя  в процессе занятия.  5.      Стали бы вы применять полученные знания, если бы увидели тонущего  человека.  6.      Хотели бы вы стать  профессиональными  спасателями.  7.      Понравилось ли вам занятие.          5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно- методические указания** |
| **I. Подготовительная часть (10 мин.)** | | | |
| 1.Организовать  уч-ся  к уроку    2.Обеспечить профилактику травматизма    3. Подготовка   уч-ся к работе в  чаше бассейна.    4. Подготовить организм  уч-ся к работе в  основной  части урока. | 1) Построение, приветствие; 2) Сообщение задач урока; Разделить  учащихся по 4-5 человек  по  станциям. Выдать карточки - задания каждой  команде.  3) Вход в чашу бассейна. Рассказ о  правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейне              Разминка на суше:    1) и.п. – стойка ноги врозь, руки  вниз соединены в замок  1 – правую ногу назад на носок. Руки вверх, посмотреть на кисти рук, 2 – исходное положение,  3 – 4 – повторение упражнения    2) и.п. – О.С. руки  перед грудью: рывки руками в различных направлениях: 1-перед собой, в стороны, в диагональ.  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,  руки  вытянуты вперед  1 – Развернуть кисти ладонями кнаружи и энергично развести  руки в стороны-назад-вниз.  2 – Руки сгибаются в локтях, подтягиваются к грудной клетке.  3 – Быстрое выведение рук вперед в обтекаемое положение.  4 – И.п. | 5-7 мин.        2 мин.                    4 раза      5-6 раз в каждую сторону        4  раза          4  раза      4-5 раз | Проверка присутствующих. Вход  осуществляется под муз. Сопровождение песня « Герои спорта» в исполнении М. Магомаева.        Инструктаж по ТБ.                  Построение класса в шеренгу  вдоль  бортика бассейна    Локти не сгибать, кисти соединены в замок                Локти не опускать, максимальная амплитуда движения.    Выполнять упражнения с большой амплитудой, колени не сгибать        Колени не сгибать, голову при выполнении наклона не поднимать, голова «зажата»  между руками.        Согласованные  движения руками (имитация  гребковых движений брасс на груди) и дыхания. Гребок выполняется прямыми руками и заканчивается у линии плеч.      Ладони обращены вниз.    Вдох выполняется на счет 1-2, на счет 3-4 выполняется выдох. |
| **II. Основная часть (45 мин.)** | | | |
| Организовать учащихся  для   работы. Подготовить организм  к предстоящей нагрузке.      Развитие жизненной емкости легких.     Закрепить умение проныривания способом «брасс».   Формировать умение проплывать способом «кроль» в ластах.  Формировать  умение  транспортировать  человека  в положении  на спине, удерживая голову  потерпевшего на поверхности  воды (имитация с мячом).      Формировать умение спасения уставшего на воде  человека с помощью плав. средств.  Формировать умение плавать на боку.  Способствовать повышению уровня ОФП.      Способствовать формированию умения  транспортировать человека  способом «брасс»      Способствовать развитию познавательного интереса к предмету, умению сопереживать.  Формировать умение правильно выполнять искусственное дыхание  и проводить реанимационные мероприятия. | Проплывание  в чаше бассейна стилем «баттерфляй, кролем н\сп., кролем н\гр., брасс».    Учащиеся с хорошей физической  подготовкой  работают на станциях  1,2,3. Учащиеся со  слабой  физ. Подготовкой  на станциях: 2,3.        1-я СТАНЦИЯ  выполняет: а). Погружение с грузом под воду, задержка дыхания под водой 30 -40 сек. Оставить  груз под водой .Выход на  поверхность  и ныряние за грузом.  Б). Проныривание  под  водой на расстояние 20 – 25 м.             По окончании времени(12 мин.) осуществляется переход на другую СТАНЦИЮ.        2-я СТАНЦИЯ: Вход в воду «солдатиком» в ластах, проплывание  способом «кроль» на груди с поднятой головой для того чтобы видеть «потерпевшего».  Проплывание  способом «кроль» на  спине  одними  ногами, в  руках  мяч.                      3-я СТАНЦИЯ:    1). Одеть  спасательные жилеты. Прыжок «солдатиком», проплывание  способом «кроль» на груди до пострадавшего и транспортировка его на спине за ворот его спасательного средства.      2). Снять спас. Жилеты, взять плав. Средство «конец Александрова» .Старт «солдатиком» способом «кроль» н\гр  доплыть  до «уставшего» транспортировать любым  из изученных способов.          3). Стартовый прыжок, проплывание  способом «кроль н\гр.», обратно транспортируем человека способом «брасс».        По окончании контрольного времени 12 мин. Осуществляется переход на другую станцию.                4-я СТАНЦИЯ :извлечение пострадавшего из воды и оказание ему помощи . На грудную клетку тренажёра , в районе грудины – выполнить 6 ритмичных нажатий двумя руками, затем вдох в рот, накрытый марлей и так несколько раз, пока на дисплее не зажгётся  красный сигнал( читай инструкцию). | 100 м.      Работа на каждой станции 12 мин.          1-2 раза  .                150 м.          150 м.                          2\*25 м.              2\*25 м.              2\*25 м.  .                      12 мин. | Выполнение по номерам. Старт по свистку стартовым прыжком.  Следить за правильным выполнением задания.   Работа по станциям ведётся дифференцировано,  учитывая  физические возможности учащихся.      Перед  погружением провентилировать лёгкие несколько раз  выдохнуть и выдохнуть  воздух. Взять груз и опуститься под воду медленно, по истечении  времени оставить груз на дне и подняться на поверхность.    Чередование работы ног брассом и кролем. Руки выполняют гребок  брассом до бёдер.  Показ техники работы рук брассом при нырянии.  Гребок руками значительно удлиняется и выполняется до бедра.      Перед входом  в воду выполнить вдох, по дистанции слишком высоко голову не поднимать.  Восстановить дыхание после нагрузки.  2-3 выдоха в воду.      Руки  с мячом на уровне  бёдер.                          Перед входом в воду придержать «юбку» спасательного жилета. Обратно при транспортировке плыть работая ногами и одной рукой  брассом на боку. Приплыв к бортику – поменяться ролями.        Выполняя старт- прижать «морковку» к груди, затем, когда вход в воду осуществлён, отпустить плав. Средство.  Транспортируемый  держиться за «морковку» двумя руками.        Транспортируемый берётся двумя руками за плечи товарища и помогает ему двигаться вперёд  выполняя ногами движение кролем. Затем участники меняются ролями и один из них  уплывает на противоположную сторону бассейна.                  Достают пострадавшего 2 человека. Которые находятся на суше (с двух сторон под мышки) и сажают на бортик.Далее проводятся  реанимац. мероприятия с помощью  реанимационного комплекса комплекса «Александр». |
| **III. Заключительная часть (5 мин)** | | | |
| 1. Восстановить дыхание после нагрузки        2.Организованно  завершить  урок | 1) Вдох – выдох в воду      2) Упражнение «звездочка» - лечь на воду на спине руки и ноги расставить шире.  3)  Организованный выход  из бассейна, уборка инвентаря.    4)  Построение, подведение итогов занятия,  рефлексия см. приложение № 2. | 5раз      1 мин.        1,5-2 мин      1,5-2 мин | Выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох.  Дыхание свободное        Выход из бассейна по лестнице, не толкаясь, под музыкальное  сопровождение  слова И. Кваша « Санкт-Петербург».    Оценить работу учащихся на занятии, их  активность. Самостоятельность. |
|  |  |  |  |

https://yandex.st/mail/neo2/_/7NvvSiTLaQR_Prvqxkh-vpWuBSI.gif