План-конспект урока по плаванию для учащихся 3А класса 18.12.2013г.

Тема урока:   Изучение техники плавания кроль на груди.

  Цель урока: 1.Обучение согласованию движения рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди.

2.Повторение согласование работы ног и дыхания в кроле на спине.

3.Развитие специальной выносливости.

4.Воспитание морально- волевых качеств посредством игры «Кто быстрее достанет до дна»

Место проведения: маленький бассейн школы №59

Инвентарь: плавательные доски, мелкие игрушки.

Время:45 минут.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | Дозировка | ОМУ |
| I.Подгото -вительная часть(12минут) | 1. Организовать детей к уроку1) построение, приветствие;2) сообщение задач урока;2.Обеспечить профилактику травматизмаРазминка на суше:1) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-4 – вращение вперед вплечевых сустав,1-4-вращение назад в плечевых суст2) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, вращения прямыми руками вперед, назад3) и.п.– наклон вперед, руки вверху «стрелочкой», 1- «гребок» правой рукой, в конце «гребка» - вдох, с поворотом головы вправо,  2,4 -  пронос руки в и.п.- выдох,  3 - то же другой рукой (Расчет на 1-2) Организовать учеников для входа в водуВход в воду 4)Выдохи в воду5) «Поплавок» - по свистку учителя учащиеся принимают положение «поплавок», плавают на поверхности – кто дольше6) «Медуза» «Звезда»7) и.п. – сидя на бортике, руки в упоре сзади – работа ногами кролем8)Сколжение на груди9) Сколжение на спине | 30 сек40 сек1мин 4-5  раз в каждую сторону4-5  раз в каждую сторону7-8 раз1-2раза 10 сек1-2 мин2-3раза2-3раза | Обратить внимание на внешний вид рассказ о  правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейне.Следить за осанкой, локти поднимать выше мак амплит движРуки проходят мимо ушейКруговые движения рук. как при плавании кролем «мельница»Попеременное движение рукамиРуки вверху касаются плечом ухо,внизу-косаются кистью рук ногиПерестроить класс в шеренгу по дваВход в воду спин. держась заперил Вдох(ртом),лицо -выше воды, выдох в воду (пузыри!), лицо водеОтрывают ноги со дна,держаться на плаву в группировкеСделав вдох лечь на воду,горизон-тальное положение тела (лицо опущено в воду)Движения ногамиритмичные,носки слегка повернуты внутрьРуки вверх прижаты к ушам оттолкнуться от бортика, горизон-тальное положение тела,работа ногот бедра |
|   II. Основная часть(25минут) | Обучить правильному гребку кролем на груди и дыханию 1)Держась за бортик вдох-выполняется поворотом головы в сторону гребка,выдох в воду2)  плавание кролем на груди с  доской руки вверху– вдох над водой поворотом головы в сторону гребка, руки за доску- выдох в воду  3) Держась за бортик гребок правой рукой – вдох над водой поворотом головы в сторону гребка пронос руки над водой,выдох в воду 4)  плавание кролем на груди с  доской руки вверху, -  гребок правой рукой – вдох над водой поворотом головы в сторону гребка пронос руки над водой, рука за доску- выдох в воду5)   чередование - гребка правой рукой, левой рукой кроль на груди с доской в согласовании с дыханием6)Плавание кролем на спине с доской- с доской под головой на спине -с доской на вытянутых руках на спине -без доски на спине | 7-8 раз2 бассейна7-8 раз3-4 бассейна3-4 бассейна2бассейна2 бассейна3бассейна | Горизонтальное положение тела, длиный выдох в воду протяжно произносить(ф-у-у-у) . Ноги выполняют ритмичные поочередные движения вверх-вниз. Следить , чтобы ноги работали от бедра.Вдох короткий,выдох длинный ртом-носом в воду,шесть ударов ногамиГоризонтальное положение телавдох короткий,выдох длинный,руки работают как мельница Максимальная амплитуда движения, пальцы рук вместевдох выполняется поворотом головы, в сторону гребка Прямые руки лежат на доске. Кркговые движение руками.Доску при сменеруки не "топить"и не крутить влево -вправо. Обратить внимание на правильное выполнение вдоха : вдох выполнять поворотом головы в сторону гребущейрукисмотреть на плечо (подбородок на воде)Гребок заканчивается у бедраТело горизонтальное,лицом вверх(держать носом потолок) Движения ногами ритмичные,следить чтобы колени из воды не торчали,а стопы остовляли след(«фонтаном») |
| III.Заключи-тельная часть(8минут) | 1. Восстановить дыхание после нагрузки1) игра «Кто быстрее достанет до дна»играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги друг напротив друга ( на расстоянии 5м), педагог бросает мелкие игрушки на дно бассейна 3)  организованный выход  из бассейна по лестнице, не толкаясь4)  построение, подведение итогов урока | 5 мин1 мин2 мин | Продолжительные выдохи в воду с погружением под водуигра на задержку дыханияСообщение отметокУказать на ошибкиЗадание на домВход в душевуюПереодевание |

Учитель физической культуры МБОУ СОШ №59 Фурасева Светлана Ивановна