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 уроку  1) построение, приветствие; 2) сообщение задач урока; 2.Обеспечить профилактику травматизма  Разминка 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 суст  2) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, вращения прямыми руками вперед, назад  3) 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 воду  Вход в воду  4)Выдохи в воду  5) «Поплавок» - по свистку учителя учащиеся принимают положение «поплавок», плавают на поверхности – кто дольше  6) «Медуза» «Звезда»  7) и.п. – сидя на бортике, руки в упоре сзади – работа ногами кролем  8)Сколжение на груди  9) Сколжение на спине | 30 сек  40 сек  1мин  4-5  раз в каждую сторону  4-5  раз в каждую сторону  7-8 раз  1-2раза   10 сек  1-2 мин  2-3раза  2-3раза | Обратить внимание на внешний вид  рассказ о  правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейне.  Следить за осанкой, локти поднимать выше мак амплит движ  Руки проходят мимо ушей  Круговые движения рук. как при плавании кролем «мельница»  Попеременное движение руками  Руки вверху касаются плечом ухо,внизу-косаются кистью рук ноги  Перестроить класс в шеренгу по два  Вход в воду спин. держась заперил  Вдох(ртом),лицо -выше воды, выдох в воду (пузыри!), лицо воде  Отрывают ноги со дна,держаться на плаву в группировке  Сделав вдох лечь на воду,горизон-  тальное положение тела (лицо опущено в воду)  Движения ногамиритмичные,носки слегка повернуты внутрь  Руки вверх прижаты к ушам оттолкнуться от бортика, горизон-  тальное положение тела,работа ног  от 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 воду  2)  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 воду  5)   чередование - гребка правой рукой, левой рукой кроль на груди с доской в согласовании с дыханием  6)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 раз  2 бассейна  7-8 раз  3-4 бассейна  3-4 бассейна  2бассейна  2 бассейна  3бассейна | 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 ногами  Горизонтальное положение тела  вдох короткий,выдох длинный,руки работают как мельница  Максимальная амплитуда движения, пальцы рук вместе  вдох выполняется поворотом головы, в сторону гребка Прямые руки лежат на доске. Кркговые движение руками.Доску при смене  руки 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 бедра  Тело 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 нагрузки  1) 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 толкаясь  4)  построение, подведение итогов урока | 5 мин  1 мин  2 мин | Продолжительные выдохи в воду с погружением под воду  игра на задержку дыхания  Сообщение отметок  Указать на ошибки  Задание на дом  Вход в душевую  Переодевание |

Учитель физической культуры МБОУ СОШ №59 Фурасева Светлана Ивановна