**Тема занятий: «Скоростной поворот при плавание кролем на груди»**

Основные задачи:

1.Учить скоростному повороту при плавание кролем на груди в игровой форме.

2. Совершенствовать плавание кролем на спине и на груди.

3. Развивать координационные и скоростные способности при плавание кролем на спине и на груди.

4. Воспитывать уважительное отношения к сопернику во время подвижных игр.

Место проведения: чаша бассейна 25 метров.

Необходимое оборудование и инвентарь: аудио и видео оборудования (телевизор), маркерная доска, нудолсы, мячи, доски, тонущие игрушки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части занятия и их продолжительность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно- методические  указания |
| Вводно-подготовительная часть 8-10 мин. | Организовать занимающихся для занятия и нацелить их на решение предстоящих задач.  Подготовить организм  занимающегося к работе в основной  части урока.  Способствовать развитию силы туловища.  Способствовать развитию силы ног.  Способствовать развитию силы ног и мышц таза.  Способствовать развитию силы ног.  Способствовать развитию силы мышц живота.  Способствовать развитию силы ног.  Способствовать развитию «чувства воды».  Способствовать развитию силы ног. | 1.Построение в шеренгу, приветствие,  сообщение задач занятия. Расчет на 1 – 3. Перестроение и вход в воду.  2. Ходьба на месте высоко поднимая бедро, с движениями рук.  3.И.п. – стойка руки в стороны. Повороты туловища в стороны.  4. Бег на месте высоко поднимая бедро, с круговыми движениями рук.  5.И.п. - стоя на правой ноге, левая вперед и в сторону под прямым углом. Руки помогают.  6.И.п. - стоя на левой ноге, правая вперед и в сторону под прямым углом. Руки помогают.  7. Бег на месте высоко поднимая бедро, с движениями рук.  8. И.п – основная стоика поднять прямые ноги вперед - вправо и вернуться в исходное положения.  9.И.п – основная стоика поднять прямые ноги вперед - влево и вернуться в исходное положения.  10. Бег на месте высоко поднимая бедро, с движениями рук.  11. И.п. – основная стойка. Поднять прямые ноги до прямого угла лечь на спину, руки махом назад. Поднять прямые ноги до прямого угла назад лечь на грудь, руки вперед. Вернуться в исходное положения.  12.Бег на месте высоко поднимая бедро, с движениями рук. | 1 мин.  30 сек  8 раз  30 сек  8 раз  8 раз  30 сек  8 раз  8 раз  30 сек  8 раз  30 сек | Построение в одну шеренгу вдоль бортика бассейна. Расчет. Проход на свою дорожку соответственно своему номеру. Заходить в воду по одному.  Упражнения выполняются с  Музыкальным сопровождением.  Следить за правильным выполнением упражнений поддерживать средний темп выполнения.  Следить за поворотом туловища на 180\*.Помогать руками.  Следить за вертикальным положениям тела. Руки в воде делают круговые движения предплечьем.  Руки в воде делают круговые движения предплечьем  Следить за вертикальным положениям тела не заваливаться не вперед не на спину.  Следить за правильным выполнениям упражнения. Делать перекат со спина на грудь. Помогать руками. |
| Основная часть 30 мин | Совершенствование способа плавания кролем на спине.  Учить кувырку вперед.  Содействовать развитию координационных способностей.  Создать правильное представление о технике кувырка вперед на месте и в движении с предметами. | 1.Плавание кролем на спине в полной координации.  2.Кувырок вперед на месте с помощью рук.  3.Кувырок вперед на месте с мячом в руках. Упражнение в парах, после кувырка передача мяча партнеру.  4. И.п. – лежа на спине ноги работают кролем, в руках доска на  1- 2 доска – вверху,  3 - 4 дугой вперед опустить доску вниз,  5 - 6 доска внизу,  7 - 12 тоже самое в и.п.  5. И.п – лежа на груди руки вверху с доской ноги работают кролем  На 1 - 6 плывем на груди  На 6 – 12 плывем на спине.  6.Кувырок вперед на месте с нудолсом держа его двумя руками.  7.Плавание кролем на груди руки вверху с нудолсом , на 1 – 2 вдох и кувырок вокруг нудолса, на 6 счетов.  8.Плавание кролем на груди раздельно попеременным способом с опорой на нудолс.  9.Кувырок вперед на месте держа нудолс одной рукой (с начала правой, потом левой рукой.)  10. Плавание кролем на груди раздельно попеременным способом рука вверху с нудолсом , на 1 – 3 гребок, вдох, на 3 гребок вдох и кувырок с нудолсом с помощью одной руки.  11.Плавание кролем на спине раздельно попеременным способом с опорой на нудолс.  12.В колоне по одному на против бортика, скольжение в сторону бортика. Вдох, гребок двумя руками под себя, кувырок и толчок ногами от бортика, скольжения в «стрелочке».  13. В колоне по одному на против бортика плыть в полной координации кролем на груди выполняя скоростной поворот и скольжение в стрелочке.  14.Плавание кролем на груди в полной координации на 3 гребок вдох - кувырок, и т.д. | 50м  5раз  5 раз  25 м  25м  5 раз  25 м  25 м  6 раз  25 м  25 м  5 раз  5 раз  25 м | Следить за правильным горизонтальным положениям тела, грудь и живот должны быть на поверхности воды. Работой ног без остановки.  Следить за правильной группировкой в кувырке.  Не заваливаться на бок и удержать мячик во время кувырка заканчивать кувырок прямыми ногами стараться передать мяч броском в руки партнеру.  Следить за правильным горизонтальным положениям тела, грудь и живот должны быть на поверхности воды.  Во время выполнения задания руки постоянно прямые. Следить, чтоб во время поворота руки не меняли и.п., ноги работают без остановки.  Демонстрация видео.  Следить, чтоб во время кувырка руки в локтях не сгибались,  кувырок выполнять не отрывая рук от нудолса (вокруг него) и заканчивать кувырок на прямых ногах.  Следить за дыханием и скольжением. После короткого вдоха кувырок с прямыми руками и ногами.  Демонстрация видео.  Следить за выполнением длинного гребка, короткого вдоха, работой ног без остановки.  Демонстрация видео.  Уметь группироваться и во время кувырка не заваливаться на бок. Кувырок делать с опорой одной рукой на нудолс, другой рукой делая гребок.Заканчивать кувырок прямыми ногами.  Следить за длинным гребком, коротким вдохам. Кувырок делать без остановки в движении. Работой ног без остановки.  Следить за правильным положениям тела, грудь и живот должны быть на поверхности воды. Скольжения с нудолсом. Работой ног без остановки.  Демонстрация видео.  Упражнение выполнять по команде преподавателя соблюдая т.б. Определить занимающимся расстояния до бортика для выполнения задания. Следить за гребком рук, при выполнении кувырка, толчка ног от бортика и скольжения в «стрелочке».  Демонстрация видео.  Следить за правильным выполнением поворота. Толчка ног от бортика и скольжения в стрелке после поворота.  Демонстрация видео.  Следить за длинным гребком, коротким вдохом. Правильным выполнением кувырка. |
| Заключительная часть 4 – 5 мин. | Организовать учащихся для игры с мячами.  Содействовать осмыслению занимающими-ся результативности собственной учебно-познавательной деятельности. | 1.Игра «Кораллы» команды делятся по дорожкам.  Играющие, стоят на глубокой части бассейна, спиной к бортику. На дно брошены игрушки. Задача игрокам по очереди достать игрушку со дна.  2. Выход из воды, построение в шеренгу. Подведение итогов занятия. Анализ о выполненной работе с выявлением мнений занимающихся. | 3 мин  2 мин | Количество игрушек равно количеству игроков в команде.  Следить, чтоб все игроки по очереди ныряли за игрушкой.  Команда, где игроки подняли со дна все игрушки выигрывают.  Выход из воды по команде педагога. Построение на бортике.  Стимулировать занимающихся к самоанализу результативности собственной деятельности на дополнительных занятиях. |