РАЙОННЫЙ КОНКУРС-ФЕСТИВАЛЬ «ОТКРЫТЫЙ УРОК» 2014

Конспект занятия по плаванию для группы третьего года обучения

Тема занятия:

«Применение фитнес - технологий для развития

двигательных качеств пловцов».

Основные задачи:

1. Учить технике гребка при плавании кролем на груди.

2. Развивать силу и силовую выносливость. Содействовать развитию гибкости и координационных способностей и скоростных способностей. Способствовать увеличению жизненной емкости легких.

3.Способствовать воспитанию самостоятельности и ответственности, способности к самооценке и самоанализу.

4.Содействовать усвоению учащимися знаний о технике плавания кролем на груди. Совершенствовать навыки ныряния, скольжения на груди и открывания глаз в воде.

Время проведения урока: 14.00-14.45

Место проведения: чаша бассейна 25 метров.

Необходимое оборудование и инвентарь: гимнастические маты, музыкальное сопровождение, монитор, плакат «мышечная система человека», нудлсы.

Дата проведения урока: 14.04.2014

Конспект составил: Медведева Светлана Геннадьевна, учитель ГБОУ гимназии №271 Красносельского района СПб

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их продолжительность | Частные задачи к конкретным видам упражнений | | Содержание учебного материала. | Дози  ровка | Организационно- методические  указания. |
| Вводно-подготовительная часть 10 – 12 мин. | Организовать занимающихся для урока и нацелить их на решение предстоящих задач. | | 1. Построение в шеренгу перед матами, приветствие , сообщение задач занятия. Размыкание по длине матов . | 2 мин. | Размыкание по распоряжению тренера. |
|  | Подготовить организм к основной работе. Содействовать развитию гибкости, подготовить связки плечевого пояса к работе.  Содействовать развитию гибкости плечевого сустава  Содействовать развитию гибкости плечевого сустава и спины | | 2.Комплекс ОРУ  l) и.п. - о.с  1 – 10 - 10 круговых движений плечами вперед  10 – 20 – тоже назад  ll) то же, что а, но прямыми руками  lll) и.п. - о.с.  1- махом рук стойка на носках, руки вверх.  2 – махом рук, через о.с, ст. на носках, руки вниз - назад.  г) и.п. – ст. ноги врозь, руки сзади в замок  1 2–3 – 3 наклона вперед, руки назад  4 – и.п. | 15 -20 раз  15 -20 ра3  То же  То же | Выполнять под музыку  Упражнения выполняется с максимальной амплитудой.  Туловище не подвижно.  Руки не сгибать Приподниматься на носки.  Руки расслаблены, как можно дальше отводить назад.  Выполнять с максимальной амплитудой |
|  | Содействовать развитию гибкости и силы спины в косых направлениях, а также силы косых мышц живота. | | lV) и.п. – ст. ноги врозь, руки в «стрелочке»  1 - 2 – 2 наклона вправо  3 - 4 – дугой вправо – вниз и.п.  5 – 8 – то же, что 1 – 4 в др. сторону. | То же | «Стрелочку» сохранять постоянно. Руки прямые.  При наклоне в сторону рука над ухом. |
|  | Содействовать развитию гибкости спины сверху в косых направлениях | | V) и.п.- ст. ноги врозь руки вперед в «стрелочке»  1 – ст. ноги врозь правая согнута, поворот вправо  2) – то же в другую сторону. | То же. | Ноги шире плеч  Скручивание в грудном отделе, руки прямые, смотреть вперед. |
|  | Содействовать развитию силы живота сверху и гибкости спины | | Vl) и.п. – лежа на спине ноги согнутые врозь, руки за головой.  1 – 2 – 2 сгибания туловища  3 – сед согнувшись руки вверх в «стрелочке» | То же | Поясница прижата к мату  Руками потянуться за стопу. |
|  | Содействовать развитию силы животы в косых направлениях | | Vll) и.п. – то же, что VI  1 – лежа на спине согнувшись с поворотом вправо, левая согнута, правая согнута вперед, руки за головой  2 – и.п.  3 – то же, что 1 , но в др. ст. | То же | При сгибании туловища разноименные колено и локоть касаются, при поднимании плеча не опираться на др. плечо, голову не поворачивать. |
|  | Содействовать развитию силы живота снизу в косых направлениях. | | Vlll) и.п. – лежа на спине, ноги согнуты справа на боку.  1 – лежа на спине ноги вперед.  2 – и.п. ноги в др. сторону  3 – 4 – то же, что 1–2, но в др. сторону | То же | Ноги вперед прямые. При сгибе ног – туловище к бедру и бедро к голени под прямым углом. |
|  | Содействовать формированию навыка проноса руки в плавание кролем. Содействовать развитию силы спины и гибкости плечевого сустава. | | lX) и.п. – лежа на животе правая рука вверх  1 – то же, но другая вверх  2 – и.п. | То же | Руки прямые, голова приподнята взгляд вперед – вниз. При смене руки сгибать. Локоть направлен вверх. |
|  | Содействовать формированию навыка согласования работы руками и ногами в плавание кролем на груди. | | X) то же, что IX, но смена рук после трех ножницеобразных движений ногами | То же | Ноги прямые, носки оттянуты вместе, пятки разведены в стороны. |
|  | Содействовать формированию навыка плавания в полной координации кролем на груди. Содействовать развитию силы спины. | | Xl) то же, что x, но при каждой смене правой руки вниз – поворот головы вправо | То же | Голову на мат не класть Поворот головы выполнять, когда правая рука проходит у головы. Следить за тем, чтобы не поднимали излишне высоко голову. |
|  | Содействовать развитию силы. | | Xll ) и.п. - упор лежа.  1- упор лежа правую ногу назад, левую руку вверх  2 – и.п.  3 – то же, что 1 в др. ст. | То же | Движения рукой и ногой маховые с большой амплитудой. В и.п. не прогибаться. |
|  | Содействовать развитию силы ног, ягодицы, живота и спины. | | Xlll) и.п. – упор сидя сзади, согнув ноги  1 – упор лежа сзади, согнув ноги  2 – и.п. | То же | Упражнение выполняется в быстром темпе с большой амплитудой |
| Основная часть 30 минут | Содействовать развитию силы и силовой выносливости, координационных способностей | | Комплекс упражнений в воде, включающий следующие упражнения: | 8-10 мин | Аквааэробика. Упражнения выполняются под музыку |
|  | Способствовать развитию силы рук. | | I )И.п. – сед на нудлсе  1 - сед на нудлсе, правые рука и нога согнуты  2 - то же, что 1 в др. сторону | 16 раз | Сед «верхом». При смене полностью выпрямлять руку и ногу ,пальцы кисти – вместе, ощущая сопротивление воды. Для увеличения нагрузки можно взять «лопатки». |
|  | Способствовать развитию силы рук. | | II )и.п. – то же  1 - сед на нудлсе, правая нога согнута, левая рука вперед  2 – то же, что 1 в другую сторону | 16 раз | Ногу полностью выпрямлять, рукой «отталкивать» от себя воду. Для отягощения можно взять «лопатку». |
|  | Способствовать развитию силы рук и координации движений. | | III ) и.п. - то же.  1- поворот вправо, правая рука в сторону  2 – поворот влево, правая рука влево. | 2 х 8 раз | При выпрямлении руки кистью «отталкивать» от себя воду. Для отягощения можно взять лопатку. |
|  | Способствовать развитию силы | | IV )И.п. – то же, что II в др. сторону | 2 х 8 раз | То же, что II |
|  | Способствовать развитию силы рук, а также силы грудной мышцы. | | V ) и.п. – сед на нудлсе, правая рука в сторону  1 – сед на нудлсе, дугой правая рука вперед.  2 – и.п. | 2 х 8 раз | Правой рукой выполнять гребковое движение, ощущая сопротивление воды. |
|  | Способствовать развитию силы | | VI ) то же, что V другой рукой. | 2 х 8 раз | То же, что V |
|  | Способствовать развитию силы плечевого пояса и спины сверху. | | VII) и.п. – сед на нудлсе, правая рука вперед  1 – сед на нудлсе, дугой правая рука в сторону – назад. | 2 х 8 раз | Выполнять с силой гребковое движение не глубоко под водой. При гребке в сторону поворот туловища влево. |
|  | Способствовать развитию силы. | | VIII) То же, что VII другой рукой. | 2 х 8 раз | Рука под водой. |
|  | Способствовать развитию силы туловища в косых направлениях | | IX) и.п. – сед на нудлсе, кисти рук в замок  1 – поворот вправо, руки вправо  2 – поворот влево, руки влево | 16 раз | Руки под водой преодолевают сопротивление воды.  Поворот туловища максимальный. |
|  | Способствовать развитию силы бедра спереди и сзади. | | X) и.п. – сед на нудлсе  1 – сед на нудлсе правая вперед, левая назад.  2 – то же, что 1 в др. ст. | 2 х 8 | В первом подходе - движения энергичные с небольшой амплитудой, во втором – амплитуда максимальная темп медленней. Ноги прямые. |
|  | Способствовать развитию силы бедра внутри и сбоку | | XI) и.п. – сед на нудлсе  1 - сед на нудлсе ноги врозь  2 – сед на нудлсе ноги скрестно, правая впереди.  3 – 4 – то же, что 1 – 2, но левая впереди. | 2 х 8 раз | В первом подходе – движения энергичные с небольшой амплитудой, во втором – амплитуда максимальная, темп не высокий. Ноги прямые |
|  | Способствовать развитию силы бедра спереди и координации движений | | XII) и.п. – сед на нудолсе  1 – сед на нудлсе, сгибая – правую в сторону, руки влево  2 – и.п.  3 – 4 – то же, что 1 - 2  5 – сед на нудлсе, сгибая – правую назад, руки вперед  6 – 7 - махом правой, сед на нудлсе правая согнутая вперед.  8 – и.п. | 8 раз | Руки помогают удерживать туловище в вертикальном положении. При махе ногой вперед и плечи – вперед, назад не отклоняться. |
|  | Способствовать развитию силы и гибкости | | XIII) То же, что XII, но другой ногой. | 8 раз | При махе ногой – слегка наклониться вперед, чтобы сохранять вертикальное положение |
|  | Способствовать развитию силы ног и живота. | | XIV) и.п. – вис на нудлсе сзади  1 – вис на нудлсе пол руками, левая согнутая к груди  2 - то же, что 1 но др. ногой | 16 раз | При сгибании ноги плечи слегка наклонять вперед, чтобы сохранять вертикальное положение. Движения энергичные. |
|  | Способствовать развитию силы мышц живота и координации движений. | | XV) и.п. – вис на нудлсе сзади  1 – вис сзади согнув ноги  2 - и.п. | 16 раз | Нудлс лежит на лопатках под руками Колени подтягивать ближе к груди. Движения энергичные. Назад не отклоняться. |
|  | Способствовать развитию силы рук | | XVI) и.п. – на нудлсе вис согнув руки  1 – упор руки вниз  2 - и.п. | 2 х 8 раз | Полностью выпрямлять руки. |
|  | Способствовать развитию силы рук (плеча сзади) | | XVII) и.п.- вис правым боком согнув руки  1 – упор правым боком  2 – и.п. | 8 раз | Полностью выпрямлять руки |
|  | Способствовать развитию силы рук | | XVIII) то же , что XVII в другую сторону | 8 раз | Полностью выпрямлять руки |
|  | Способствовать развитию силы рук и спины сверху.. | XIX) и.п. – вис согнув руки  1 – махом рук дугой кверху, вис руки вперед  2 – упор согнув руки. | | 10 -16 раз | Ноги работают кролем, что бы оставаться на поверхности. С усилием выполнять приведение нудолса к животу в положение упора согнув руки. В упоре согнув руки максимально свести локти. |
|  | Способствовать совершенствованию техники плавания кролем на груди. | | Закончив комплекс упражнений по команде повернуться налево.  1. Попеременно – раздельный кроль с нудлсом.  Сложить нудлсы на бортике | 25 мет  ров | Доплыть до бортика на мелкой части бассейна. При плавании голову не поднимать. Выполнять длинный гребок. Нудлсы положить в стопку напротив каждой дорожки. |
|  | Способствовать совершенствованию «скольжения» на груди | | 2. Раздельно- попеременный кроль на груди. | 25 мет  ров | Сосчитать количество гребков. Опорная рука лежит на поверхности (« не проваливается») |
|  | Способствовать совершенствованию «скольжения» на груди | | 3. Раздельно- попеременный кроль на груди | 25 мет  ров | Добиваться длительного «скольжения» после каждого гребка. Сосчитать гребки. Их должно быть меньше. |
|  | Учить выполнять длинный гребок и вовремя поворачивать голову для вдоха. | | 4.Плавание на груди из стрелочки одной рукой:  На 3 удара ногами скольжение на груди руки в «стрелочке» - гребок правой – вдох – фиксация руки у бедра - пронос. | 25 мет  ров | Вытягиваться при скольжении в «стрелочке», выполнять длинный гребок. Требовать фиксации руки у бедра. Вдох выполнять во второй половине гребка. При фиксации руки у бедра, голову опустить вниз. |
|  | Учить выполнять длинный гребок. | | 5. То же самое, но другой рукой. | 25 мет  ров | После гребка добиваться максимального скольжения. |
|  | Учить «захвату» воды и длинному гребку. | | 6. Скольжение на груди руки вверх – опустить правую руку вниз на 20 – 30 см, зафиксировать на 1 сек – гребок – пронос – скольжение на груди руки вверх – опустить правую руку вниз на 20 – 30 см – зафиксировать – гребок – вдох – бедра – пронос. | 25 мет  ров | После фиксации опущенной прямой руки впереди, предплечье слега согнуть и выполнить гребок, выпрямляя руку у бедра.  После второго гребка – вдох в первой половине гребка. Ногами работать равномерно. |
|  | Учить работе плечами при плавании кролем на груди. | | 7. Плавание кролем на груди в положении руки к плечам. | 25  Мет  ров | Объяснить, что только при хорошей амплитуде движений плечами это упражнение получится. |
|  | Указать на важность работы плечами при плавании кролем на груди. | | 8. Демонстрация учебного пособия: плакат «мышечная система человека» и объяснения педагога. | 1 – 2  Мин. | Указать, что поворачивая плечи при плавании кролем, в гребок вовлекается большее количество мышц. Не только мышцы груди, но и спины. Сравнить большую грудную мышцу с широчайшей мышцей спины по площади и объяснить, что большая мышца может выполнить более мощную работу. Исходя из выше сказанного – при повороте плеч гребок будет сильнее. |
|  | Учить согласованию поворота плеч с гребком | | 9. Скольжение с нудлсом на груди руки вверх – опустить правую руку вниз на 20 – 30 см – гребок – пронос – скольжение на груди руки вверх - опустить правую руку вниз на 20 – 30 см – фиксация – гребок – вдох - пронос руки –скольжение с нудлсом - то же другой рукой | 25 мет  ров | При опускании руки на 20 см повернуть плечи и потянуться за рукой, контролируя свои движения относительно нудлса. После второго гребка вдох выполнять в первой половине проноса руки.  После гребка рука выпрямляется у бедра |
|  | Учить вложению руки в воду (подготовке к гребку) | | 10. Плавание кролем высоко подняв голову над водой. | 25  метров | Лицо направлено вперед, голову вниз не опускать, кисть вкладывать в воду под углом 45 градусов |
|  | Учить согласованию движений в работе руками при плавании кролем | | 11. кролем с фиксацией руки у головы. | 25  метров | Опорная рука лежит до тех пор, пока другая рука при проносе не зафиксирует кратковременную паузу у головы. Вдох делать под гребковую руку на третий гребок. Работать плечами. |
|  | Учить согласованию движений в работе руками при плавании кролем на груди. | | 12. Демонстрация видеоролика: «техника плавания кролем на груди» | 2-3  мин | Обратить внимание на работу плечами, вытягивание вперед руки при захвате воды, на «высокий» локоть при гребке, на длинный гребок доходящий до бедра. |
|  | Совершенствование плавания кролем на груди | | 13. Плавание кролем на груди. | 50 метров | По ходу выполнения упражнения исправлять ошибки. |
|  | Совершенствовать скольжение на груди, поворот «маятником». Подготовить занимающихся к выполнению поворота «сальто». Способствовать развитию скоростной выносливости. | | По команде педагога выйти из воды. Построение в одну колонну и по периметру бассейна шагом пройти к длинному бортику. По команде разомкнуться на вытянутые руки и выслушать следующее задание:  С бортика выполнить «старт» - скольжение под дорожкой №1 – поворот у дорожки №2 - кувырок через дорожку №1 – поворот «маятник» у бортика – скольжение под дорожкой №1 – поворот у дорожки №2 – кувырок через дорожку №! – выход силой на бортик. | 2 раза | Первый раз сделать задание на скорость.  Педагог озвучивает очередность выполнения  задания ребятами. |
| Заключительная часть  3 минуты |  | | 1.Выдохи в воду  2. Выйти из воды по команде педагога. Построение в одну шеренгу. Подведение итогов занятия. | 15 – 20  раз | Вдох делать быстрый ртом, выдох – медленный носом и ртом.  Педагог говорит ч то получилось и над чем еще нужно работать. |