

Конспект урока по плаванию для 5 класса.

Тема урока: «Совершенствование техники плавания брассом».

Цель:

1. Привлечение школьников к систематическим занятиям плаванием.
2. Пропаганда здорового образа жизни
3. Развитие умений и навыков, необходимых при плавании

Задачи урока:

1. Образовательная:
Совершенствовать технику работы рук и ног при плавании брассом
Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом
2. Оздоровительная:
Способствовать развитию гибкости, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;
3. Воспитательная:
Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь. Воспитывать интерес к изучению способов плавания. Соблюдение техники безопасности на уроке.

Возраст: 11-12 лет

Форма проведения занятий: групповая

Время: продолжительность занятия 40 минут

Место проведения: плавательный бассейн ГБОУ школа № 655

Методы обучения: словесный (объяснение), наглядный (показ)

Оборудование: плавательные доски, теннисные мячи, нуддлс

Части урока	Содержание	Дозиро вка	Время (мин)	Организационно- методические указания
I. Подготовительная часть (2 мин)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение, приветствие. 2. Проверка присутствующих по журналу. 3. Краткий инструктаж по технике безопасности. 4. Краткое сообщение целей и задач урока. 		2	Организованный выход детей из душевых на бортик бассейна построение в одну шеренгу, расчет по порядку номеров; правила поведения на воде и на бортике, обратить внимание на внешний вид
II. Основная часть (30 мин)	1. Упражнение на дыхание	10 раз	0,5	Выдохи под воду. Глубокий вдох, приседание под воду с головой, продолжительный выдох.
	2. Толчок ногами от бортика бассейна, скольжение на груди, руки вдоль туловища, выполнять покачивающие движения вверх-вниз	10 раз	2,5	Отталкивать воду назад подошвами, а не сводами стоп
	3. Толчок ногами брассом лежа на спине, руки вдоль туловища, стопы касаются ладоней	2x25m	3	Пятки должны быть расставлены шире коленей, в конце движения скользить 3-5 секунд
	4. Толчки ногами брассом с поднятой головой, руки лежат на доске	2x25m	3	Постоянно удерживать стопы под водой
	5. Выполнение загребающих движений руками в сторону – во внутрь лежа на груди, ноги кроль	2x25m	3	Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки. Руки - вытянуты, лицо - в воде. Держа руки под водой на глубине минимум 5 см от поверхности, начните

				<p>выполнять загребающие движения руками. При этом запястья должны быть напряженными, а руки - двигаться в зеркальном отражении. Отталкивайте воду в стороны ладонями, располагая большие пальцы ниже мизинцев.</p> <p>Шаг 2. После того как разведете руки в стороны чуть шире плеч, измените положение ладоней так, чтобы большие пальцы находились выше мизинцев. Теперь отталкивайте ладонями воду вовнутрь.</p> <p>Шаг 3. До того как руки встретятся, снова поменяйте положение ладоней (большими пальцами вниз) и отталкивайте воду в стороны. Чтобы сделать вдох, слегка выдвиньте подбородок вперед.</p>
	6. Чередование полных и половинчатых гребков руками брассом, ноги кроль	2x25m	3	<p>Не забывайте выпрямлять руки после каждого гребка. Через каждые четыре гребка уменьшать радиус разведения рук</p>
	7. Выполнение гребка руками брассом, ноги кролем	2x25m	3	<p>Постоянно держите запястья устойчивыми, а локти поднятыми (особенно в уголках).</p>

	8. Плавание брассом, кисти сжаты в кулак	2x25m	3	При выполнении гребка внутренняя часть предплечья должна постоянно давить на воду в обоих направлениях.
	9. Плавание брассом в полной координации, теннисный мячик находится под подбородком	2x25m	3	Чтобы не допустить падения мячика, смотреть на дно бассейна. Начинать выполнять гребок, разводя руки в стороны и ускоряясь при прохождении «уголков». Когда руки совершат быстрое закругляющее движение в «уголках» и вы почувствуете поднятие тела, сделать вдох, не роняя мяча. Снова опустить лицо в воду во время фазы восстановления и выполнить толчок. Выдохнуть.
	11. Плавание брассом по элементам: гребок и дыхание – толчок и скольжение	2x25m	3	Следить за постановкой ног чуть ниже поверхности воды
	12. Плавание брассом в полной координации на минимальное количество гребков	2x25m	3	Представить, что это маленькое отверстие, сквозь которое вы проходите во время фазы скольжения, во время перехода в фазу восстановления находится прямо перед вами. Представьте, будто вам приходится проходить сквозь него, словно нитке сквозь игольное ушко. Образуйте руками узкий ведущий край. Держите подбородок низко. Резко выбрасывайте локти вперед, сводя предплечья

				максимально близко друг к другу и одновременно опуская грудь и голову.
III. Заключительная часть (8 мин)	1) выдохи в воду	10 раз	1	Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох.
	2) Эстафета «плывем в парах». Учащиеся делятся на несколько команд с равным количеством участников, эстафетное плавание с передачей нуддла из рук в руки, двое держаться за нуддл, работают ногами кролем на груди.		5	Участники плывут расстояние 25 м.
	3) организованный выход из бассейна			выход из бассейна по лестнице, не толкаясь
	4) завершение урока: построение, подведение итогов урока, выставление оценок, домашнее задание		2	оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность, зачитать выставленные отметки.
	Всего:		40	

Список литературы:

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений – М., ЭКСМО, 2011.
2. О.А. Двейрина. Учебно-исследовательская работа студента по дисциплине «Теория физической культуры и спорта». Учебно-методическое пособие/СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2006. –с.
3. Оздоровительное, лечебное, и адаптивное плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр “Академия”, 2006.
4. Плавание. Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001.
5. Н.В. Чертов. Электронный учебник. Плавание. <http://sport.pi.sfedu.ru/>