План - конспект урока по плаванию для 9 класса

Место проведения: бассейн «СШ№1 г.п. Россь».

**Время проведения:** 12.35.

Инвентарь: *п*оплавки, доски, шест

Цель:овладение способом плавания «кроль на груди»

Задачи: 1. Совершенствовать координацию движений рук и ног при плавании способом «кроль на груди»;

1. Разучить упражнения для отработки поворотов при плавании способом «кроль на груди».
2. Воспитывать ловкость, общую выносливость, чувство товарищества, дисциплину.
3. Способствовать закаливанию организма, развитию дыхательной и сердечно- сосудистой системы.

Ход урока

Вход в раздевалку, переодевание.

Помывка в душе.

Построение, проверка занимающихся.

Ознакомление с темой и целью урока.

ОРУ и СФУ на суше.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание урока | Дозировка | Методическиерекомендации |
| ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ |  |  |
| Плавание с помощь ног с доской в руках | 50 м | В низком темпе |
| Плавание руками с доской на ногах | 50 м | В среднем темпе |
| Оттолкнувшись ногами от дна или другой опоры, ученик плывет с движениями ног и рук, опустив лицо в воду и задержав дыхание. Затем, не |  | Продолжительность плавания с поднятой головой увеличивается постепенно и вначале выполняется с задержкой дыхания. |

прекращая движения, приподнимает голову над водой и проплывает еще небольшое расстояние (рис. 10).



Рис. 10.

2 х 50 м(м). 2 х 25м (д)

Плавание кролем на груди в полной координации.

Методические указания:при плавании с поднятой головой нарушается горизонтальное положение тела и уменьшается его плавучесть. Это и вызывает затруднения для обучаемого при выполнении упражнений.. Приподнимая голову, обучаемый нередко сразу же прекращает движения и становится на дно. Иногда движения руками резко учащаются и укорачиваются, тело принимает сильно прогнутое положение, ноги опускаются. Для предотвращения этих ошибок нужно следить, чтобы новичок не сразу поднимал голову над водой, а делал это постепенно: вначале только глаза, затем нос и потом рот.

Подбородок из воды приподнимать вообще не следует ,даже когда

новичок научится свободно дышать. Дыхание рекомендуется выполнять следующим образом: вдох только ртом и быстро, выдох ртом и частично носом, но в 2-3 раза медленнее. Расстояние плавания с поднятой головой нужно увеличивать постепенно и следить, чтобы новичок видел каждый раз цель своего проплыва, например протянутые к нему руки партнера.

Разучивание поворота «маятник»

5,5 мин.

1 мин

1. Показ по разделениям:

«И. п.— стоя на расстоянии одного шага от стенки бассейна, положить на нее руки или взяться за сливной желоб». «На счет «раз» сделать шаг правой ногой вперед, согнуть руки»; «На счет «два», держась правой рукой за желоб, повернуться налево и вытянуть левую руку вперед, правой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ногой упереться в стенку бассейна, сделать вдох»; «На счет «три» задержать дыхание, опустить лицо в воду, правую руку соединить с левой», «На счет «четыре» выполнить толчок, скольжение, выдох». |  |  |
| Выполнение по разделениям: «Принять и. п.» «Делай раз — сделать шаг правой ногой, согнуть руки»; «Делай два — держась правой рукой за желоб, повернуться налево и вытянуть левую руку вперед, правой ногой упереться в стенку бассейна, сделать вдох»; «Делай три — задержка дыхания, лицо в воду, правую руку к левой»; «Делай четыре — толчок, скольжение, выдох». «Закончить упражнение. Встать». | 2 мин | При необходимости шестом-указкой помочь исправить ошибочные положения. |
| Показ в целом: «Принять и. п.» «Раз — шаг правой»; «Два — поворот, ногу на стенку, вдох»; «Три — задержка дыхания»; «Четыре — толчок, скольжение, выдох». | 0,5 мин |  |
| Выполнение в целом | 2 мин | «Принять и. п.» Выполнить. «Закончить упражнение. Встать». |
| Заключительная часть (на суше) | 2 мин |  |
| 1. Выход из воды — 1 мин.
2. Построение, расчет группы, подведение итогов занятия — 1 мин.

Построить обучаемых в одну шеренгу (впереди — умеющие плавать) и сделать расчет. Подвести кратко итоги занятия. |  |  |

Учитель: ЯнушкоВ.В.