

**План-конспект занятия  
(2 год обучения)  
Тренер-преподаватель: Фалеев Виктор Алексеевич**

**Тема урока:** «Совершенствование техники плавания кролем на спине».

**Цель:**

1. Привлечение занимающихся 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 кролем на спине.

Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине.

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:** 9-12 лет

**Форма проведения занятий:** групповая

**Время:** продолжительность занятия 45 минут

**Место проведения:** плавательный бассейн МАУ ДО ДЮСШ

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

**Оборудование:** плавательные доски.

№	Содержание урока	Время	Метод. приёмы
1	<b>Подготовительная часть (суша):</b> Орг. момент: 1. Построение, расчёт, приветствие. 2. Сообщение цели урока. Разминка. 1. На суше: ОФП «комплекс упражнений»: а) вращение двух рук вперёд и назад; б) вращение попеременно двух рук вперёд и назад; в) вращение туловища; г) приседание «пружинка»; д) прыжки «обезьяна за бананом».		Обратить внимание на технику безопасности на занятиях плаванием.
	2. Разминка на воде: а) прыжки лицом вперед; б) прыжки спиной вперед; в) «вертушка» (вращение с гребком рук и работой ног); г) «дельфинчик» - ныряние под воду, толчком двух ног, д) кувырок вперед; ж) кувырок назад.	10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз  2 x 12,5 м. 2 x 12,5 м. 2 x 12,5 м. 2 x 12,5 м. 2 X 25 м. 2 X 25 м.	Комплекс выполняется на бортике бассейна.  Руки должны быть прямыми, спина прямая, пятки на полу. Соблюдение техники безопасности при прыжках в воду, помощь при поднятии из воды - «вылез сам, помоги другому». выдох в воду, без остановки выдох в воду, без остановки касание дна вдох и выдох во время вращения вдох и при кувырке выдох

		10 мин.	через рот и нос
2.	<p><b>Основная часть:</b></p> <p>1.Плавание ногами кролем на спине с доской руках,</p> <p>2Плавание руками кролем на спине, доска в ногах,</p> <p>3 Плавание кролем на спине в полной координации</p> <p>4.Повороты – стоя спиной к бортику – руку поднять вверх, лечь на спину, коснуться стенки рукой, ноги подтянуть к груди и выполнить поворот вправо или влево, поставить ноги на стенку и оттолкнутся ногами, выбросив руки вперед и скольжение без работы ног.</p> <p>5.С работой ног.</p> <p>6.Старт руки на бортике, все команды, но после толчка выход с работой ногами.</p> <p>7. Повороты кролем на спине с проплыванием, на мелкой части бассейна:</p> <p>И.п. – стоя справа у дорожки, плыть кролем на спине к бортику. Касание одной рукой бортика и подтягивание 2 ног к груди, выполнить поворот в сторону прижатой руки. Затем оттолкнуться от бортика ногами, выбросить руки вперед в замок и скользить без работы ног (вправо и влево). Затем тоже, но с работой ног.</p>	<p>6 x 12,5 м.</p> <p>6 x 1,25 м.</p> <p>6 x 12,5 м.</p> <p>5 раз</p> <p>5x12,5м.</p> <p>5 раз</p> <p>5x12,5м.</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5x12,5м.</p> <p>30 мин.</p>	<p>Плавать с прямыми ногами</p> <p>Дыхание привольное.</p> <p>Таз во время отталкивания поднимать.</p> <p>Движения стопами ног, мелкие и частые.</p> <p>Ноги работают способом баттерфляй, для выхода на поверхность.</p> <p>Рукой потянутся вперед.</p> <p>Гребок сильный, ноги сгибаются в тазобедренном суставе.</p> <p>Носки ног во время постановки на бортик, смотрят вверх.</p> <p>Переворот на грудь запрещен.</p>
	<p>Заключительная часть:</p> <p>Веселые прыжки с бортика:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. прыжок с бортика спиной,</li> <li>2. прыжок с бортика, руками достать дорожку,</li> <li>3. прыжок с бортика спиной «сесть на стульчик»,</li> <li>4. прыжок с бортика спиной «лечь на спину»,</li> </ol> <p>2.Организованный выход из воды, построение, подведение итогов занятия, выход детей в душевые.</p>	<p>10 минут</p>	<p>Соблюдение техники безопасности при прыжках в воду, помощь при поднятии из воды - «вылез сам, помоги другому».</p> <p>Замечания по выполнению заданий, поощрение.</p> <p>Похвалит тех, у кого получилось лучше всех.</p>