

План конспект урока
Тренера-преподавателя Полянина Г. И.

Тема урока: Методика исправления ошибок в технике плавания кроль на груди.

Задачи: 1. Развитие двигательных качеств - общей выносливости, укрепление сердечнососудистой и дыхательных систем, закаливание, корректировки осанки.

2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, повороты, старты при плавании кролем на груди. Сведения по технике безопасности, личной гигиене на уроках плавания.

3. Понимание значения плавания в жизни человека, формирование морально-волевых качеств: дисциплинированности, смелости, решительности.

Инвентарь: доска для плавания на каждого учащегося, секундомер, свисток, шест для страховки.

№	Содержание	Дозировка	Цель применения	Методические рекомендации
I.	Вводная часть	10 мин.		
1.	Построение, рапорт, приветствие, тема урока	1 мин.		
2.	Сведения по технике безопасности на уроках плавания Упражнения на суше		Предупреждение травматизма	
3.	Общеразвивающие упражнения И.п. – руки на поясе, ноги вместе, приседания Прыжки на месте И.п. – руки в замок за голову, ноги на ширине плеч, наклоны туловища вперед И.п. – аналогично 3.4, поворот туловища в стороны на каждый счет И.п. – О.С. кисти рук к плечам, круговые движения руками вперед, назад И.п. – руки на поясе, круговые движения тазом Специальные упражнения-имитирующие технику плавания	3 мин.	Разогревающие упражнения для мышечных групп корпуса, плечевого корпуса, ног и рук	
4.	И.п. – О.С. одна рука поднята вверх, другая опущена вниз, круговые движения руками вперед, назад от плеча, «мельница» И.п. – ноги на ширине плеч, наклон вперед одна рука впереди, другая сзади у бедра, смотреть прямо перед собой, в этом положении «мельница» И.п. – ноги на ширине плеч, наклон вперед одна рука упирается в колено, другая в положении конца гребка (у бедра). В этом положении гребки одной рукой в сочетании с			

	<p>дыханием И.п. – ноги на ширине плеч, наклон вперед, одна рука вытянута вперед, другая сзади. Грибковые движения руками в сочетании с дыханием</p> <p>И.п. – в положении сидя на бортике, упор сзади руками, ноги прямые, носки вытянуты, движение ног при плавании кролем на груди</p>		<p>Подводящие упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди</p> <p>Совершенствование техники движений рук</p> <p>Совершенствование техники дыхания</p> <p>Совершенствование техники движения ногами</p>	<p>Руки прямые, положение рук в любой момент движения прямо противоположно</p> <p>Контроль положения рук. Внимание на поворот головы без подъема вверх-вниз</p> <p>Исключить поворот плечами, корпусом</p> <p>Упражнения выполняются в быстром темпе от бедра. Высоко от пола ноги не поднимать</p>
<p>II.</p>	<p>Основная часть – в воде</p> <p>И.п. - лежа на груди, взявшись за сливной желоб, движение ног в быстром темпе</p> <p>И.п. – стоя, присесть, погружаясь под воду с головой-«взрывной» вдох</p> <p>И.п. – лежа на груди, взявшись за сливной желоб, работа ног в сочетании с дыханием</p> <p>разделить на группы, слабоплывущие учащиеся на шестой дорожке, ближней к бортику, под постоянным контролем учителя</p> <p>И.п. – доска в вытянутых руках, плавание при помощи движения ног в сочетании с дыханием</p> <p>И.п. – доска между ног, плавание с работой рук в сочетании с дыханием</p> <p>И.п. – доска в вытянутой руке, плавание с работой ног и гребками свободной рукой</p>	<p>30 мин</p> <p>30 сек.</p> <p>10 раз</p> <p>30 сек.</p>	<p>Освоение равновесия, совершенствование техники движения ног, ноги не тонут</p> <p>Совершенствование дыхания</p> <p>Совершенствование дыхания в облегченных условиях</p> <p>Применение разноуровневой нагрузки</p> <p>Освоение экономичности в работе ног, техники дыхания</p>	<p>Ноги прямые, не допускается сгибание в коленях, носки вытянуты, на поверхности воды появляются только пятки</p> <p>Показатель правильного дыхания - избыток пузырей на поверхности воды</p> <p>Голова погружена до уровня лба, поворачивая голову набок – вдох, голова прямо – выдох в воду</p> <p>Дифференцированный подход в обучении</p> <p>Ноги в коленях не сгибать,</p>

	<p>Плавание с задержкой, дыхание на отрезке 12м</p> <p>Плавание с «подменой» на 2-3 гребка</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации</p>	<p>3 по 25 м</p> <p>3 по 25 м</p>		<p>движения от бедра</p> <p>Руки прямые, плечами не раскачивать</p> <p>гребок к противоположной ноге, заканчивая у бедра</p> <p>Вдох выполнять в конце гребка, когда рука находится у бедра</p> <p>Используется в качестве скоростного упражнения</p> <p>Подведение к выполнению цикла движений (один вдох на два гребка)</p> <p>Корпус держать напряженным, вдох выполнять в конце гребка, когда рука закончила гребок и вынимается из воды, голову для вдоха поворачивать, а не поднимать; гребок под себя, вынимая руку из воды у бедра</p>
III.	<p>Заключительная часть</p> <p>Подведение итогов урока по технике плавания кролем на груди, выполнения поворотов, старта</p> <p>Домашнее задание – повторить специальные упражнения, имитирующие технику плавания кролем на груди</p> <p>Техника безопасности по окончанию урока (в душевой, при спуске по лестнице)</p>	5 мин.	<p>Поддержание интереса</p> <p>Продолжить совершенствование техники плавания</p> <p>Предупреждение травматизма</p>	