

План-конспект занятия по плаванию для учащихся 7-8 лет.

Тренер-преподаватель: Фалеев Виктор Алексеевич

Тема: Обучение технике плавания кролем на груди.

Цель: Овладение навыками плавания.

Задачи урока:

Образовательные:

1. Закрепить навык погружения в воду.
2. Учить работе ног, как при плавании кролем на груди.

Оздоровительные:

1. Развитие поперечного и продольного свода стопы.
2. Поддерживать мышечный корсет позвоночника.
3. Коррекция осанки.
4. Закаливание организма.
5. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.

Развивающие:

1. Развитие дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
2. Развитие координационных способностей.
3. Развитие гибкости, ловкости.

Воспитательные:

1. Воспитать потребность к здоровому образу жизни.
2. Соблюдение техники безопасности.

Место проведения: бассейн.

Время проведения: 45 мин.

Тип занятия: смешанный.

Методы обучения: рассказ, показ, объяснение, команда.

Методы ведения урока: групповой.

Инвентарь и оборудование: гимнастические скамейки, массажные коврики, доски для плавания.

Описание материала: Занятие для учащихся 7-8 лет.

Подготовительная часть урока на бортике бассейна и направлена на коррекцию осанки и выполнению дыхательных упражнений. Основная часть проводится в плавательном детском бассейне и направлена на обучение скольжению по воде.

Подготовительная часть. – 10 мин.

Разминка проводится в сухом зале, зал оборудован для занятий лечебной физкультурой.

1. Организация учащихся к уроку

- Построение.
- Выполнение строевых упражнений "Равняйся!", "Смирно!".
- Сообщение задач урока.

Организационно-методические указания: Обратит внимание на внешний вид.

Выполнять все задания правильно.

2. Упражнения в ходьбе направленные на разогрев мышц стопы:

- Руки вверх на носках.
- Руки за голову на пятках.
- Приставными шагами правым, левым боком.
- Упражнения на дыхание: вдох, руки вверх, выдох, руки опустить.

Организационно-методические указания: Ноги в коленном суставе не сгибать, локти в стороны, следить за осанкой. Дышать равномерно. При выполнении дыхательных упражнений глубокий вдох носом, выдох ртом.

3. Упражнения на гимнастической скамейке:

1. Упражнения направленные на укрепление свода стопы.

- Массаж стопы ног на коврике..

2. Упражнение на дыхание.

- И.п. – сидя на скамейке руки прямые вверх, ноги вместе. Дыхательные упражнения.

Глубокий вдох носом, выдох ртом. (4-браз).

3. Упражнение на гибкость:

- «Упражнение бабочка». В положении сидя, подошвы стоп вместе, колени врозь. Руками прижимать колени в стороны. (4-браз).

Организационно-методические указания: Колени разводить максимально до появления напряжения в паху.

4. Упражнение направленные на разогрев мышц туловища и ног.

- И.п. сидя на скамейке ноги справа от скамейки, руки на пояс. Переносим ноги влево, вправо. (4-6раз).

Организационно методические указания: Ноги поднимать выше, спина прямая.

5. Упражнение направленно на разогрев мышцы туловища и ног.

- И.п. – «Упражнение велосипед». Сидя на скамейке, руки на пол за скамейкой, одна нога прямая, другая согнута в коленном суставе. Смена ног.

Организационно методические указания: Ноги выпрямлять поочередно, полностью.

4. Подводящие упражнения для плавания.

- И.п. – Лёжа на скамейке руки на пол, ноги прямые, носочки натянуты. Работа ног как при плавании кролем.

(4-6раз).

- И.п. – Лёжа на скамейке руки вверх, ноги прямые, носочки натянуты. «Упражнение стрелочка».

(4раза по 15 секунд).

- И.п. – Стоя перед скамейкой ноги вместе, руки на пояс. Наступаем на скамейку поочередно правой левой ногой.

(4-6раз).

Основная часть- 25 мин.

1. Организовать учащихся для занятия в бассейне.

- Спуск в воду, передвижение к противоположному бортику шагом.

- Прыжки в воде на двух ногах.

Организационно методические указания: Спускаться организованно. Прыжки из воды выполнять, как можно выше.

2. Дыхательные упражнения.

- И.п. - руки на бортик, упражнение «Задержка дыхания, погружение в воду, выдох в воду». (4-6раз).

- Упражнение «Поплавок». (4-6раз).

Организационно методические указания: В положении «Поплавок» находиться на плаву.

3. Выработка навыка лежать на воде.

- Упражнение «Звездочка». (2-4 раза).

- Упражнение «Стрела». (2-4 раза).

- Скользящая стрела - с работой ног, руки вперёд;

Организационно методические указания: Лежать на воде, надо не прогибаясь.

Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, горизонтальном положении. Голова опущена в воду (лицом вниз) настолько, чтобы уровень воды находился примерно у верхней части лба.

4. Игра закрепляющая навык держаться на воде.

Игра "Перевертыши". Дети стоят на дне бассейна, взявшись за руки. Игроки принимают положение "морской звездочки" на груди, лежат три счета, затем плавно переворачиваются на спину, разводят руки и ноги и считают до трех; затем встают на ноги.

5. Свободное плавание с доской.

Заключительная часть – 5 мин.

1. Игра «Будь внимательным».

Дети стоят лицом к учителю. Руководитель делает различные условные движения руками (вверх, в стороны, за голову и т.д.). В соответствии с определенным положением рук руководящего, дети выполняют то или иное упражнение (выпрыгивание из воды, приседания под воду, наклоны и т.д.).

Правила: за неправильное выполнение упражнений - штрафное очко. Побеждает тот, у кого нет или меньше всех штрафных очков.

3. Домашнее задание. (Выполнять имитационные упражнения, изученные на уроке).

4. Подведение итогов урока. (Отметить лучших детей, которые улучшили технику выполнения упражнений).