

План - конспект урока по плаванию.

Совершенствование техники плавания способом «басс»

Цели урока: Формирование научно-методических знаний и основ техники спортивного плавания способом басс.

Задачи урока

1. Образовательная:

Совершенствовать технику работы рук и ног при плавании бассом;

Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании бассом;

2. Оздоровительная:

Способствовать развитию гибкости, силы мышц рук, координации движений, силы дыхательных мышц;

3. Воспитательная:

Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь;

Воспитывать интерес к изучению способов плавания;

Соблюдение техники безопасности на уроке.

Место проведения: Плавательный бассейн МАУ ДО ДЮСШ-2

Тренер-преподаватель: Полянин Геннадий Иванович

Часть урока	Содержание материала	дозировка	Организационно- методические указания
Подготовительная часть 2 Мин.	Построение рапорт дежурного приветствие объяснение задач урока. разминка	2мин. 200 м	Организованный выход учащихся из душевых на бортик бассейна построение в одну шеренгу, обратить внимание на внешний вид
Основная часть 30 -35 мин.	1. Приняв вертикальное положение в воде (без опоры о дно ногами, руки за головой), приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами бассом. (Используется для совершенствования техники движений и силы тяги ногами). 2. Плавание на спине при помощи движений ногами бассом. Используется для совершенствования техники движений ногами и обтекаемого положения тела. 3. Плавание при помощи движений ногами бассом(с доской) на наименьшее количество толчков ногами на отрезке дистанции. (Используется для совершенствования эффективности движений ногами). 4. Нырание на 10 м при помощи	10 раз 2x50 50м 10м 6x50м	Постараться приподняться из воды как можно выше, обратить внимание на работу ног Обратить внимание на правильную работу ног (разворот галеностопных суставов) Сделать как можно меньше толчков ногами, обратить внимание на скольжение, сделать его как можно дальше Обратить внимание на правильную работу ног

	<p>движений ногами брассом, руки вытянуты вперед. (Используется для совершенствования экономичности движений, обтекаемого положения тела, а также ориентирования под водой).</p> <p>5. Плавание при помощи движений руками брасс и ногами кроль(3 удара ногами кроль,гребок руками брасс)</p> <p>6. Плавание при помощи движений руками брасс и ногами дельфином (2 удара ногами дельфин ,гребок руками брасс, затем скольжение)</p> <p>7. Плавание при помощи движений ноги брасс, затем ноги дельфин, руки брасс (один удар ноги брасс, затем один удар ноги дельфин, руки брасс)</p> <p>8.Плавание при помощи ноги брасс , пауза ,руки брасс</p> <p>9.Плавание при помощи ноги брасс, короткая пауза, руки брасс</p> <p>10.Плавание брассом в полной координации</p>	<p>6 х50м</p> <p>4 х50м</p> <p>100м</p> <p>100м</p> <p>100м</p>	<p>Обратить внимание на правильное исполнение гребка(руки отводятся в стороны, но не слишком широко)</p> <p>Обратить внимание на правильное исполнение гребка(руки отводятся в стороны, но не слишком широко)</p> <p>Обратить внимание на правильное исполнение гребка(руки отводятся в стороны, но не слишком широко)</p> <p>Обратить внимание на правильное исполнение работы рук и работы ног ,в момент паузы постараться проскользить как можно дальше</p> <p>Обратить внимание на правильное исполнение работы рук и работы ног, постараться уменьшить паузу</p> <p>Обратить внимание на согласование работы рук и ног</p>
<p>Заключительная часть 5-8 мин</p>	<p>1)Подведение итогов 2)Обращение внимания на правильность выполнения техники упражнения учащимися 3)Домашнее задание</p>		<p>оценить работу учащихся, их активность, зачитать выставленные отметки.</p>