Тема: Cогласование рук, ног и дыхания при плавании способом “кроль на груди”, на спине.

Цель: создание условий для привлечения детей школьного возраста к систематическим занятиям плаванием.

Форма проведения занятия: групповая

Время: продолжительность занятия 1ч. 30 мин.

Место проведения: бассейн МБОУ ДО “ДЮСШ№2”

Методы обучения: словесный (объяснение)

Задачи:

1. Совершенствовать согласование рук, ног и дыхания при плавании способом “кроль на груди”, на спине.

2. Совершенствовать кувырок в воде.

3. Развивать выносливость, быстроту.

4. Воспитывать смелость, товарищество.

Инвентарь: плавательные доски, свисток, калабашки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Д.** | **Организационно-методические указания** |
| I. Подготовительная часть  20-25 мин. | Построение  Разминка на суше |  | Проверка готовности к занятию. |
| II Основная часть  45 мин. | Построение, расчет по порядку  Вход в воду.  1.Плавание ноги “кроль на гуди” руки с доской вытянуты вперед с одним вдохом на каждые 2–4 удара ногами:  2.Плавание “кроль на груди” с дыханием с калабашкой между ног.  3.Согласованная работа рук, ног, дыхания при плавании “кроль на груди”          4.Плавание ноги “кроль на спине” руки с доской вытянуты вперед    5. Плавание “кроль на спине” с калабашкой между ног    6.Согласованная работа рук, ног, дыхания          7. Совершенствование стартового прыжка:  8.Совершенствование кувырка в воде:  а) через разделительную дорожку;  б) на месте | 6Х25  4Х25  6Х25  6Х25  4Х25  6Х25            10 раз  10 раз | Носки ног оттянуты, а стопы повернуты вовнутрь, чтобы сгибание ног в коленных суставах было умеренным и движение начиналось бы “от бедра”.         Работа рук.    Согласование работы рук, ног и дыхания. Вдох выполняется в конце гребка правой руки, выполнением головы вправо. Если вдох выполняется поднятием головы - грубая ошибка. Лицо должно постоянно находиться в воде и поворачивается на вдох только в конце гребка. Ноги при вдохе не должны останавливаться, а продолжать движения вверх вниз.  Следить за положением спины. Она должна быть прямая. Никаких движений тазом не допускается. Голову нужно держать свободно, смотреть строго вверх. Не опускать ее на грудь и не запрокидывать.  Лежа на спине, досточку держим на вытянутые руки. Следить за координацией работы ног. Колени не должны выходить из воды. Колени выходят из воды грубая ошибка.  Гребок начинать производить, плавно увеличивая его быстроту и силу к концу гребка, а также быстрое возвращение руки в исходное положение. Следить за синхронностью работы рук, это одно из наиболее распространенных ошибок. Самоконтроль за положением туловища. Движение руки строго над собой. Рука прямая. Вход в воду ладони мизинцем в сторону воды.  Уделить внимание активному вращательному движению плечами и одновременному быстрому движению ногами.  -стартовое положение  -фаза полета  -вход в воду  -скольжение под водой  Главная ошибка- поднятая голова во время фазы полета и входа в воду.    Вращение начинать с движения головой, затем сгруппировать ноги. Подбородок прижать к груди. |
| III. Заключительная часть  10 мин. | 1.Игра “стрела”  2.Выход учащихся из воды.  3.Построение.  4.Подведение итогов занятия.  5.Задание на дом.  6.Выход в душ. | 5мин.  1мин.  1мин.  1мин.  1мин.  1мин. | Кто дальше проскользит на поверхности воды.  Выход из воды по лесенке.    Имитация работы рук и ног кроль на груди и на спине.  Напомнить |