**План – конспект**

**открытого урока по плаванию в спортивно оздоровительной группе**

**в МБОУ ДО ДЮСШ №2 г. Северодвинск.**

**тренер-преподаватель Охитина Софья Сергеевна**

**Дата проведения:**03.03.2016 год

**Тема занятия**: «Согласование движений и дыхания при плавании способом кроль на груди»

**Цель:** Создание условий для формирования навыка согласования движений при плавании кролем на груди

**Задачи:**

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

* Создать условия для обучения технике  гребка руками в плавании кролем на груди;
* Создать условия для обучения дыханию при плавании кролем на груди

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

* Способствовать развитию дыхательной системы организма;
* Способствовать развитию координации движений

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

* Способствовать воспитанию настойчивости, трудолюбия;

**Место проведения:** бассейн МБОУ ДО ДЮСШ №2

**Инвентарь:** плавательные доски, калабашки, , мяч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно- методические указания** |
| **I. Подготовительная часть (12 мин)** | | | |
| 1. Организовать  детей к занятию    2.Обеспечить профилактику травматизма | 1) построение, приветствие; 2) сообщение задач урока;  3) рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейне | 30 сек  40 сек  1мин | Обратить внимание на внешний вид |
| 3. Подготовить организм  детей к  работе в  основной  части урока.        4. Организовать учеников для входа в воду | Разминка на суше:  1) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-8 – вращение вперед в плечевых суставах, 1-8 - вращение назад в плечевых суставах  2) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-2 наклоны вправо, левая рука над головой, 3-4 - наклоны влево, правя рука над головой  3) и.п.– наклон вперед, руки вверху «стрелочкой», 1- «гребок» правой рукой, в конце «гребка» - вдох, с поворотом головы вправо, 2,4 - пронос руки в и.п.- выдох, 3 - то же другой рукой  4 стоя – вращения прямыми руками вперед, назад  5) и.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади – работа ногами кролем  Вход в воду | 2 раза  5-6 раз в каждую сторону    4-5 раз в каждую сторону  7-8 раз  30 сек  1-2 мин | перестроить класс в шеренгу по два  локти поднимать как можно выше, максимальная амплитуда движения  наклоны ниже, колени не сгибать  «гребок» заканчивается у бедра  максимальная амплитуда движения, пальцы рук вместе носки ног оттянуты |
| **II. Основная часть (25 мин)** | | | |
| Обучить правильному гребку кролем на груди и дыханию | 1) плавание кролем на груди с доской руки вверху, шесть ударов ногами - гребок правой рукой – вдох, пронос руки над водой, рука на доску- выдох в воду – 25м, то же левой рукой – 25м  2) то же - без доски, на «сцеплении» рук  3) выдохи в воду  4) руки вверху с доской, чередование - два гребка правой рукой, два - левой  5) плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания  6) игра «Поплавок» - по свистку учащиеся принимают положение «поплавок», плавают на поверхности – кто дольше  7) кроль на груди в координации с калабашкой, вдох на каждый второй гребок  8) кроль на груди в координации с калабашкой вдох на каждый третий гребок | 50м  50м  10 раз  50м  50м  2-3мин  25м  25м | вдох выполняется поворотом головы, в сторону гребка  ноги работают без остановки, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь  продолжительные выдохи с погружением под воду  вдох выполняется после второго гребка  вдох можно делать, приподнимая голову, но лучше выполнять поворотом головы в конце гребка  игра на задержку дыхания  голова опущена в воду, вдох выполнять поворотом головы в сторону гребка |
| **III. Заключительная часть (8 мин)** | | | |
| 1. Восстановить дыхание после нагрузки  2. Организо-  ванно  завершить  занятие | 1) выдохи в воду  2) игра «Мяч на воде» - играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги друг напротив друга ( на расстоянии 1м), педагог подбрасывает между шеренгами мяч, играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее обусловленную зону  4) организованный выход из бассейна  5) построение, подведение итогов урока, домашнее задание | 10 раз  5 мин  2 мин        1мин | выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох.  бросать мяч в зону соперников разрешается не ближе установленной отметки, отнимать мяч можно произвольно, но не разрешается умышленно притапливать друг друга  выход из бассейна по лестнице, не толкаясь  оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность, зачитать выставленные отметки. |