**План – конспект** **открытого урока по плаванию**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Лицей 121» города Казани**

**Инструктор:** Казаков Александр Сергеевич

**Класс**: 3А

**Дата проведения:**10.10.2015 год

**Тема урока**: Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и на спине в полной координации.

**Тип урока:**Обучающий.

**Цель урока:** Сформировать знания,  навыки и умение плавать способом кроль на груди и спине.

**Задачи урока:**

 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

* Совершенствование техники  гребка руками с дыханием в плавании кролем на груди и спине.
* Совершенствование работы ног при плавании кролем на груди и спине.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

* Развить  гибкость, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц.

 ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

* Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

**Место проведения:** бассейн

**Инвентарь:** плавательные доски, колобашки, мяч и кольца для игры

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно- методические указания** |
| **I. Подготовительная часть (8-10 мин)** |
| 1. Организовать детей к уроку 2.Обеспечить профилактику травматизма | 1) построение, приветствие;2) сообщение задач урока;3) рассказ о  правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейне  | 30 сек40 сек1мин  | Обратить внимание на внешний видОпрос домашнего заданияОпрос правил техники безопасности |
| 3. Подготовитьорганизм детей к работе косновной части урока.   | 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 суставах2) 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  головой3) и.п.– наклон вперед, руки вверху «стрелочкой», 1- «гребок» правой рукой, в конце «гребка» - вдох, с поворотом головы вправо,  2, -  пронос руки в и.п.- выдох, 3,4 – другой рукой5) и.п. – сидя на бортике, руки в упоре сзади – работа ногами кролемВход в воду |   4-6 раз в каждую сторону  4-6 раз в каждую сторону 6-8 раз 30-40 сек1-2 мин | Перестроить класс в шеренгу по дваЛокти поднимать как можно выше, максимальная амплитуда движенияНаклоны ниже, ноги в коленном не сгибать. Рука над головой прямая. Работа руки кроль на груди, локоть направлен в верх. Вдох и максимальный выдох.   Работа ноги кроль. Ноги в коленном суставе не сгибать, носки ног оттянуты.Организованный вход в воду с дальнейшим построением в воде бассейна. |
| **II. Основная часть (25 мин)** |
| Подготовительные упражнения в водеСовершенствование техники плавания способом кроль на спине Восстановить дыхание после нагрузки | 1. «Стрелочка» на спине2. «Стрелочка» на груди3. Скольжение на спине с доской и попеременной работой рук и ног кроль - 6Х12,54. Скольжение на груди с доской и попеременной работой рук и ног кроль - 6Х12,55. Скольжение на спине с попеременной работой рук и ног кроль - 6Х12,56. Скольжение на груди с попеременной работой рук и ног кроль - 6Х12,7.Кроль на спине 8. Упражнение «Пузыри» | 1 мин.1 мин.4 мин.4 мин. 4мин.4 мин.2 мин.1 мин.  | Скольжение на спине в исходном положении.Скольжение на груди в исходном положении.Упражнение начинается с исходного положения стрелочка руки вверх. Дыхание произвольное.Упражнение начинается с исходного положения стрелочка руки спереди.Вдох в сторону выдох в воду.Правая рука спереди, левая опущена, ноги кроль. После шести ударов смена положения рук.Правая рука спереди, левая опущена, ноги кроль. После шести ударов вдох в сторону выдох в воду.Работа кролем на спине в полной координации.Погружение лица в воду с задержкой дыхания и выдох в воду |
| **III. Заключительная часть (8 - 10мин)** |
| 1. Прыжки в воду2.Организованно завершить урок | Выполнение стартового прыжка1. Организованный выход  из бассейна2.  Построение, подведение итогов урока, домашнее задание  | 5 мин2 мин   1мин | Правильная постановка ног и положение рук перед прыжком.Выход из бассейна по лестнице, не толкаясьОценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность, зачитать выставленные отметкиПовторить технику движения ног и рук кроль.  |