**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 сек  40 сек  1мин | Обратить внимание на внешний вид  Опрос домашнего задания  Опрос правил техники безопасности |
| 3. Подготовить организм  детей к  работе к основной  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 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, -  пронос руки в и.п.- выдох, 3,4 – другой рукой  5) и.п. – сидя на бортике, руки в упоре сзади – работа ногами кролем  Вход в воду | 4-6 раз в каждую сторону    4-6 раз в каждую сторону    6-8 раз  30-40 сек  1-2 мин | Перестроить класс в шеренгу по два  Локти поднимать как можно выше, максимальная амплитуда движения  Наклоны 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 воде  Совершенствование техники плавания способом кроль на спине    Восстановить дыхание после нагрузки | 1. «Стрелочка» на спине  2. «Стрелочка» на груди  3. Скольжение на спине с доской и попеременной работой рук и ног кроль - 6Х12,5  4. Скольжение на груди с доской и попеременной работой рук и ног кроль - 6Х12,5  5. Скольжение на спине с попеременной работой рук и ног кроль - 6Х12,5  6. 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 воду  2.Организованно завершить  урок | Выполнение стартового прыжка  1. Организованный выход  из бассейна  2.  Построение, подведение итогов урока, домашнее задание | 5 мин  2 мин     1мин | Правильная постановка ног и положение рук перед прыжком.  Выход из бассейна по лестнице, не толкаясь  Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность, зачитать выставленные отметки  Повторить технику движения ног и рук кроль. |