**План – конспект**

**открытого урока по плаванию**

**Составил учитель физической культуры СОШ №26 г. Улан-Удэ:** Михненко Анатолий Николаевич

**Место проведения:** бассейн ФСК г. Улан-Удэ

**Время проведения:** 15.00-15.45

**Класс**: 11 «Б»

**Инвентарь:** плавательные доски, шайбы, обруч, свисток.

**Форма одежды:** плавки, шапочка, сланцы.

**Тема урока**: Прикладное плавание. Ныряние в длину.

**Тип урока:**Обучающий, комбинированный

**Цель урока:** Сформировать знания,  умение и навыки двигательных действий техники ныряния способом брасс и способом кроль.

**Задачи урока:**

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

* Закрепление  техники плавания брассом.
* Обучение технике  выполнения ныряния способом брасс и способом кроль.
* Обучение общему согласованию движений (непрерывно чередуемые гребки руками, движение ногами в сочетании с правильным дыханием).
* Способствовать повышению уровня общей физической подготовленности.

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

* Развитие общей выносливости, координации движений.
* Развитие жизненной емкости легких.
* Закаливание организма.

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

* Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность, формирование осмысленного отношения к учебной деятельности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно- методические указания** |

|  |
| --- |
| **I. Подготовительная часть (12 мин)** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.Организовать уч-ся  к уроку 2.Обеспечить профилактику травматизма 3. Подготовка  уч-ся к работе в  чаше бассейна. 4. Подготовитьорганизм  уч-ся к работе в основной части урока. | 1) Построение, приветствие;2) Сообщение задач урока;3) Рассказ о  правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейне 4) Проход в раздевалки и душевые, затем в чашу бассейнаРазминка на суше:1) и.п. – узкая стойка, руки  вниз соединены в замок 1 – поднять руки  встать на носки посмотреть на кисти рук, 2 – исходное положение, 3 – 4 – повторение упражнения2) и.п. - узкая стойка, руки  вниз соединены в замок 1-2-3 – рывки руками вверх – за голову, 4 – и.п.3) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-8 – круговые движения  вперед в плечевых суставах, 1-8 – круговые движения  назад в плечевых суставах4) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон  вперед, 2-  наклон  влево, 3 – прогнуться назад, 4 – наклон вправо.5) и.п.– стойка, ноги на ширине плеч руки вверх соединены в положении «стрелочка»  1-2-3- глубокий наклон с пружинистыми движениями, 4 – и.п. 6) и.п.– стойка, ноги на ширине плеч  наклон вперед,  руки  вытянуты вперед1 – Развернуть кисти ладонями кнаружи и энергично развести  руки в стороны-назад-вниз.2 – Руки сгибаются в локтях, кисти соединяются, локти опускаются вниз.3 – Быстрое выведение рук вперед в обтекаемое положение.4 – И.п. | 2 мин.5-7 мин.2 раза4 раза5-6 раз в каждую сторону4  раза4  раза4-5 раз | Проверка присутствующих.Инструктаж по ТБ.Построение класса в шеренгу  по бортику бассейна Локти не сгибать, кисти соединены в замок Локти поднимать как можно выше, максимальная амплитуда движенияВыполнять упражнения с большой амплитудой, колени не сгибать  Колени не сгибать, голову при выполнении наклона не поднимать, голова «зажата»  между руками. Согласованные  движения руками (имитация  гребковых движений брасс на груди) и дыхания. Гребок выполняется прямыми руками и заканчивается у линии плеч.Ладони обращены вниз.Вдох выполняется на счет 2, на счет 3-4 выполняется выдох. |

|  |
| --- |
| **II. Основная часть (28 мин)** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Организовать учеников для входа в воду Развитие жизненной емкости легких.Подготовитьорганизм  уч-ся к последующей нагрузки.Обучить правильному нырянию способом брасс  Восстановить дыхание после нагрузкиОбучить правильному нырянию способом кроль | Вход в воду: спад  в воду из положения сед на бортике в сторону опорной руки.Выдохи в водуПлавание брассом на груди   1) Выполнение движений ногами брассом и кролем с подвижной опорой (плавательной доской)2) Выполнение гребковых движений руками брассом в и/п. - стоя в наклоне3) Ныряние способом брасс.4)  Вдох – выдох в воду (с опусканием на дно в упор присев и выпрыгиванием вверх)5) игра «Кораллы» - играющие стоят у бортика бассейна спиной к ванне бассейна. На дно кидаются 10 шайб. Игрок поднявший со дна большее количество шайб выигрывает.6) Ныряние способом кроль* Руки вытянув вперед
* Руки работают брассом

7) Ныряние  в обруч (расстояние 15 метров)8)  Вдох – выдох в воду (с опорой руками на бортик)9) Игра «Тоннель» Играющие выстраиваются в колонну: и.п. стойка ноги на ширине плеч,  руки на плечи впереди стоящего.  | 1 раз10 раз        100 м.100 м.(25 м. брасс, 25 м. кроль)6-8 раз4 по 10 м.10 раз3 мин.4 по 10 м.4 по 10 м.По 2 раза10 раз2 мин. | Выполнение по номерам.Следить за правильным положением рук.Руки на бортике, приседание  с погружением. Выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох.Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием.Пульсовая нагрузка 120-130 уд.мин.Чередование работы ног брассом и кролем.Показ техники работы рук брассом при нырянии.Гребок руками значительно удлиняется и выполняется до бедра. Гребок делается значительно более вниз, по сравнению с плаванием этим способом (см.*приложение*)Выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох. Нельзя толкать соперников, отнимать шайбу.Упражнение выполняется фронтально всеми уч-сяНоги не сгибать – движения выполняются от бедра. Ноги работают без остановки, носки оттянуты, слегка  повернуты внутрь.Обруч  на глубине 1,5 метра. Выполнив задание уч-ся  меняет того, кто держал обруч.Выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох. Один игрок должен пронырнуть под ногами  впереди стоящих. Упражнение выполняется поточно. |

|  |
| --- |
| **III. Заключительная часть (5 мин)** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Восстановить дыхание после нагрузки2.Организованно завершить урок | 1) Вдох – выдох в воду  2) Упражнение «звездочка» - лечь на воду на спине руки и ноги расставить шире.3)  Организованный выход  из бассейна, уборка инвентаря.4)  Построение, подведение итогов урока, домашнее задание | 5раз1 мин.1,5-2 мин1,5-2 мин | Выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох. Дыхание свободноеВыход из бассейна по лестнице, не толкаясьОценить работу уч-ся на уроке, их активность, самостоятельность. |