**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. Подготовить организм  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 бассейна  Разминка 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 упражнения  2) 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 суставах  4) 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 вперед  1 – 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 раза  4 раза  5-6 раз в каждую сторону  4  раза  4  раза  4-5 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 движения  Выполнять 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.  Подготовить организм  уч-ся к последующей нагрузки.  Обучить правильному нырянию способом брасс     Восстановить дыхание после нагрузки  Обучить правильному нырянию способом кроль | Вход в воду: спад  в воду из положения сед на бортике в сторону опорной руки.  Выдохи в воду  Плавание 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 наклоне  3) 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 раз  10 раз          100 м.  100 м.(25 м. брасс, 25 м. кроль)  6-8 раз  4 по 10 м.  10 раз  3 мин.  4 по 10 м.  4 по 10 м.  По 2 раза  10 раз  2 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-ся  Ноги 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 нагрузки  2.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 | 5раз  1 мин.  1,5-2 мин  1,5-2 мин | Выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох.  Дыхание свободное  Выход из бассейна по лестнице, не толкаясь  Оценить работу уч-ся на уроке, их активность, самостоятельность. |