Конспект тренировки по плаванию

Тема: Техника плавания кролем на груди и на спине. Прыжки.

Задачи:

1.Закрепление техники плавания кролем на груди и на спине. Изучение различных способов прыжков;
2.Развитие дыхательной и сердечно-сосудистой системы;
3.Развитие выносливости;
4.Оздоровление.

Место проведения: бассейн

Инвентарь: плавательные доски, монетки.

Часть урока	Содержание урока	Время	Оборудование	Методические указания
	Подготовительная часть		Доски монетки	
	Организационный момент.			
1	Построение.Расчет.	1-2		
	Сообщение задач урока;			
2	*Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений на суше*:	8-10мин		
	1 И.п.-о.с., ходьба на месте. Упражнение начинай.	30 сек		Спокойно, с движениями рук
	2И.п.-о.с. 1-руки вверх, правую ногу назад, потянуться-вдох, 2-приставить ногу, руки вниз-выдох.	6-8 раз в каждой ногой		
	3 И.п.- о.стойка, ноги на ширине плеч, вращения прямыми руками вперед, назад на 4 счета.	6-8 раз вперед и назад		Руки прямые, с увеличением темпа. Круговые движения рук, как при плавании кролем «мельница»
	4 И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вправо и влево на 2 счета.	6-8 раз		
	5 И.п.-сед (руки сзади), 1-2- поднять таз, прогнуться, 3-4- и.п.	8-10раз		
	6И.п.-сесть на пол (руки сзади, ноги под углом 45), работать ногами как в кроле.	30с.		Ноги прямые, носки оттянуты
	7И.п.– наклон вперед, руки вверху 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 (Расчет на 1-2)	8-10раз		Руки вверху, касаются плечом уха, внизу-касаются кистью рук ноги
	8 И.п.- ноги шире плеч, руки в стороны. 1-поворот туловища направо, левой рукой коснуться носка правой ноги; 2-и.п.; 3-поворот туловища налево, правой рукой	6-8раз		Ноги прямые, в коленях не сгибать

	коснуться носка левой ноги; 4-и.п. 9 И.п.- о.с. Прыжки со сменой положения ног (30-50 прыжков) и спокойная ходьба 10 И.п.-о.с., 1-руки через стороны вверх-вдох, 2-4 последовательно расслабляя мышцы рук, шеи, туловища, ног, присесть-выдох.	30с. 30с.		
	Основная часть			
1	Вход в воду. *Плавание с доской, работая ногами кролем на груди.*50м. Упражнение «Звезда» Выполнение упражнения для рук, при плавании кролем на груди.Вдох-выполняется поворотом головы в сторону гребка, выдох в воду.	2-3м.		Вход в воду спиной, держась за перила Движения ногами ритмичные, носки слегка повернуты внутрь Лежание на воде, отдых
2	*Проплывание кролем на груди* 50м. Через 25м. Упражнения потягивание 10раз, прыжки с выдохом под водой 10раз. Выдохи в воду. Лежание на воде 15сек., без движения.	2-3м.		Вдох (ртом),лицо -выше воды, выдох в воду (пузыри!), лицо в воде. Показ одним учеником Плыть друг за другом Сколько раз у каждого получилось
3	*Плавание с доской, работая ногами кролем на спине.*50м Лежание на воде, держась за опору ногами. Работа рук, при плавании кролем на спине.	2-3м.		Отдых на воде
4	*Плавание кролем на спине.*50м Отдых на воде. Задержка дыхания под водой «Кто дольше?» Упражнение на дыхание 30раз.	2-3м. .		Образец Колени не выходят из воды, работают носочки
5	*Разучивание прыжков с бортика.*	4-6м.		Техника безопасности при прыжках в воду.
	Заключительная часть			
1	*Игра «Искатели жемчуга».* Играющие делятся на группы с равным числом участников, педагог бросает мелкие монетки на дно бассейна. Кто больше найдет жемчуга?	4-5м.		Игра на задержку дыхания под водой
2	Организованный выход из бассейна по лестнице, не толкаясь. Построение, подведение итогов урока.	1-2м.		Чем занимались на уроке? Сообщение отметок Указать на ошибки Вход в душевую