**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ**

**Место проведения:** Плавательный бассейн

**Группа:** СС

**Дата проведения:**

**Цель занятия:** Совершенствовать технику плавания кролем на спине в полной координации.

**Задачи урока:**

1. Развивать силу мышц рук, гибкость в плечевых суставах.
2. Формировать потребность в культуре движений, красивого телосложения, оптимальном физическом развитии.

**Место занятий:** плавательный бассейн.

**Инвентарь:** плавательная доска, калабашка, маленькие лопатки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частизанятия | Содержание | Доз-каупр-й | Организационно-методические указания |
| 1.ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ | *На суше:*1.Построение, организационный момент, сообщение задач занятия.*Разминка на суше:***1.** И.п.- стойка, руки на поясе.1– наклон головы вперед,2– наклон головы назад,3– наклон головы влево,4– наклон головы вправо.**2.** И.п.- о.с., руки внизу1-руки через стороны вверх, подняться на носки.2-и.п.**3.** И.п. – то же, руки вверху Вращения двумя руками одновременно назад.**4.** И.п. – то же.Попеременные вращения руками назад.**5.** И.п.- правая рука верху, левая внизу.1-3 – тянуться правой рукой верх, левой вниз;4 – поменять руки как в способе кролем на спине.**6.** То же в сочетании с работой ног.**7.** И.п. – стойка руки сзади в замок.1-3 – руки вверх4 – и.п.**8.** И.п.- стоя спиной к стене, в наклоне, руки упираются в стену на уровне таза.Пружинистые движения вниз, с прогибом в поясничном, грудном отделах | 1 мин6 раз8раз16раз16раз16раз10раз10 раз | Проверить наличие формы, соответствующей занятию по плаванию. Выявить отсутствующих. Спина прямая. Лопатки сведены.Потянуться вверх – Вдох. Опуститься – выдох. Спина прямая.Руки прямые. Взгляд – вперед.Две руки образуют одну прямую – «вращают колесо». Наверху рука касается плечом уха, внизу большим пальцем руки – бедра.Руки должны вернуться в строго в вертикальное положение. Правильным считается одновременное, синхронное движение руками. Демонстрация упражнения учителем. Смена рук выполняется на 6й удар ногами.Эффективнее выполнять упражнение, фиксируя руки на стене. 1-3 - присесть вниз.4-и.п.Спина прямая. Руки выпрямлены, грудная клетка раскрыта.Чем выше поднимаются руки, тем эффективнее воздействие упражнения.Опустить плечи как можно ниже. Упражнение выполняется без резких движений.*Организованный спуск в воду* *на мелкую часть* |
| 2.ОСНОВНАЯ | **1.** Игра «Звездочка на спине»***Задача:*** изучение и совершенствование безопорного горизонтального положения, изучение движений руками и ногами.***Описание игры:*** Участники располагаются произвольно, но не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на спине, руки ноги разведены. По повторному сигналу выполняют сведение и разведение рук и ног. Движение можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно.**2.** Плавание кролем на груди и кролем на спине в полной координации (через 50 м).**3.** И.п. – руки в «стрелочке».Оттолкнуться двумя ногами, лечь на спину с последующими движениями ногами кролем.**4.** Выдохи в воду**5.** Плавание кролем на спине в стрелочке с работой одной рукой, другая прямая, плечом прижата к голове.**6.** И.п.- то же, свободная рука прижата к бедру.**7.** Плавание кролем на спине «в накладку» (выполнить гребок одной рукой и вернуть её в и.п., затем тоже с другой рукой).**8.** Плавание кролем на спине, работая двумя руками одновременно.**9.** Плавание кроль на спине с калабашкой и маленькими лопатками.**10.** Плавание кроль на спине в полной координации.**11.** Комплексное плавание на ногах (через 50 м).**12.** Прыжки в воду с бортика.**13.** Свободное плавание | *2 мин*400 м4х50 м10 раз4х25 м4х25 м 4х25 м100 м200м4х100 м400 м10раз3-5 мин |  Затылок лежит на воде, таз максимально приближен к поверхности воды. При выполнении движений руками удерживать ладони в наклонном положении и менять положение стоп: при разведении – стопы «на себя», при сведении – захлестывающее движение.Тянуться рукой вперед, внизу не задерживать. Не поднимать голову. Ноги работают непрерывно.После отталкивания стараться скользить по поверхности воды (не погружаться в воду); лицо и живот должны быть на поверхности воды; движения ногами выполнять от бедра; следить, чтобы на поверхности воды появлялись только носки ног.Вдох на поверхности, выдох воде. Выпускать через нос пузыри.Гребок руками заканчивать у бедра, руки держать напряженными и тянуться в направлении движения. Рабочая рука работает без паузы. Продвигаться вперед после каждого гребка.Вкладывая руку в воду, прижимать её к голове, при это сохранять натянутое положение.Доводить руку до бедра, выдерживать паузу в положении руки вверх, во время гребка одной рукой не сгибать другую и тянуться вверх. Пауза выполняется только в положении руки вверху.Большим пальцем каждой руки коснуться бедра, зафиксировать руки в положении вверху – потянуться вверх. Продвигаться с каждым гребком («обозначить ***шаг***») Пауза выполняется только в положении руки вверху.Работают только руки. Ноги вытянуты, держат калабашку. Довести руку до бедра – коснуться большим пальцем бедра. Следить за прямым положением рук – «мельница» руками.Акцент на отталкивание в конце гребка. При моменте входа руки в воду плечом коснуться уха, вкладывать мизинцем вниз (ребром ладони), выносить руку большим пальцем вверх. Гребок руками заканчивать у бедер.Следить за работой ног каждым стилем, в свободном темпе. Тело напряженно.Во время прыжков детей в воду взрослый следит за дисциплиной и безопасностью. Школьники прыгают в строгой очередности, только с разрешения взрослого и после того, как предыдущий вышел из воды или отплыл в сторону от места погружения. |
| 3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ | **1.** Подведение итогов занятия. **2.** Сообщение домашнего задания:* Из и.п. лежа на спине, руки в упоре на уровне плеч, выйти в гимнастический мост.
* Выполнить 10 выкрутов руками с палкой (полотенцем, веревкой и т.д.)

**3.** Организационный выход из бассейна. | 15раз15 раз | Общая оценка усвоенного материала. Выявить отличившихся. Указать типичные ошибкиМаксимально выпрямить ноги, потянуться тазом наверх.Начинать с максимальной ширины хвата. Постепенно уменьшать расстояние между руками. Движения выполняются синхронно прямыми руками. |