**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  занятия | Содержание | Доз-ка  упр-й | Организационно-методические указания |
| 1.  П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | *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 внизу  1-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 вверх  4 – 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 мин  6 раз  8раз  16раз  16раз  16раз  10раз  10 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.  О  С  Н  О  В  Н  А  Я | **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 м  4х50 м  10 раз  4х25 м  4х25 м  4х25 м  100 м  200м  4х100 м  400 м  10раз  3-5 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.  З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | **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. | 15раз  15 раз | Общая оценка усвоенного материала. Выявить отличившихся. Указать типичные ошибки  Максимально выпрямить ноги, потянуться тазом наверх.  Начинать с максимальной ширины хвата. Постепенно уменьшать расстояние между руками. Движения выполняются синхронно прямыми руками. |