

План -конспект
открытого занятия по плаванию

Задачи:

1. Обучать согласованию движений рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди;
2. Совершенствовать технику способа плавания кроль на спине;
3. Развивать выносливость, напомнить технику безопасности при проведении занятий в бассейне.

Место проведения: бассейн

Время проведения: 3.12.2019 в 13.30

Инвентарь: Плавательные доски, калабашки, резиновые шайбы.

План-конспект подготовил: Сидоревич П.Ф.

	Содержание	Дози ровка	Общеметодические указания
Подготовительная часть	Построение, сообщение задач урока, сообщение правил поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях по плаванию, проверка наличия студентов	3 мин	Проверить количество студентов по списку.
	На суше		
	И.п.- правая вверх, левая вниз, круговые движения руками вперед	16 раз	Руки прямые, увеличиваем темп под счет
	И.п.- в наклоне правая вверх, левая внизу, круговые движения руками вперед	16 раз	Туловище параллельно полу, руки прямые, увеличиваем темп под счет
	И.п.- в наклоне правая вверх, левая внизу, круговые движения руками вперед, вдох в правую сторону на каждый гребок	16 раз	Туловище параллельно полу, руки прямые, вдох когда рука находится возле бедра
	И.п.- в наклоне правая вверх, левая внизу, круговые движения руками вперед, вдох в левую сторону на каждый гребок	16 раз	Туловище параллельно полу, руки прямые, вдох когда рука находится возле бедра
	И.п.- в наклоне правая вверх, левая внизу, круговые движения руками вперед, вдох в правую сторону на каждый гребок, с ходьбой на месте	16 раз	Туловище параллельно полу, руки прямые, вдох когда рука находится возле бедра, шаги мелкие, частые
	И.п.- в наклоне правая вверх, левая внизу, круговые движения руками вперед, вдох в левую сторону на каждый гребок, с ходьбой на месте	16 раз	Туловище параллельно полу, руки прямые, вдох когда рука находится возле бедра, шаги мелкие, частые
	И.п.- правая вверх, левая вниз, круговые движения руками назад	16 раз	Туловище параллельно полу, руки прямые, увеличиваем темп под счет
Основная часть	И.п.- правая вверх, левая вниз, круговые движения руками назад, с ходьбой на месте	16 раз	Туловище параллельно полу, руки прямые, шаги частые
	В воде		
	Организованный вход в воду.		Прыжком ногами вниз.
	Проплыть кролем на спине в полной координации	50м	Соблюдать технику плавания
	Выполнить «выдохи» в воду.	10 раз	Восстановить дыхание Открывать глаза под водой.
Плавание на груди, ноги кроль, с доской	2*12.5 м	Вдох на 6 ударов ногами.	

	Выполнить «выдохи» в воду.	10 раз	Восстановить дыхание Открывать глаза под водой.
	Плавание на груди, ноги кроль, с доской, гребок правой рукой, вдох вправо на каждый гребок	2*12.5 м	Активная работа ног, вдох, когда рука находится у бедра, руки - пауза вверху
	Выполнить «выдохи» в воду.	10 раз	Восстановить дыхание Открывать глаза под водой.
	Плавание на груди ноги кроль с доской гребок левой рукой, вдох влево на каждый гребок	2*12.5 м	Активная работа ног, вдох, когда рука находится у бедра, руки - пауза вверху
	Выполнить «выдохи» в воду.	10 раз	Восстановить дыхание Открывать глаза под водой.
	Плавание на груди, гребок правой рукой, вдох вправо на каждый гребок	2*12.5 м	Левая вверху, в ногах калабашка
	Выполнить «выдохи» в воду.		
	Плавание на груди, гребок левой рукой, вдох влево на каждый гребок	2*12.5 м	Правая вверху, в ногах калабашка
	Выполнить «выдохи» в воду.	10 раз	Восстановить дыхание Открывать глаза под водой.
	Плавание на груди в полной координации, на задержке дыхания	2*10 м	Соблюдать технику плавания
	Выполнить «выдохи» в воду.	10 раз	Восстановить дыхание Открывать глаза под водой.
	Плавание на груди в полной координации	4*12.5 м	Один вдох на два гребка Соблюдать технику плавания
	Выполнить «выдохи» в воду.	5 раз	Восстановить дыхание Открывать глаза под водой.
	Плавание на груди в полной координации	2*12.5 м	Один вдох на три гребка Соблюдать технику плавания
	Выполнить «выдохи» в воду.	5 раз	Восстановить дыхание Открывать глаза под водой.
	Плавание на груди в полной координации	25 м	Вдох в удобную сторону Соблюдать технику плавания
	Выполнить «выдохи» в воду.	5 раз	Восстановить дыхание Открывать глаза под водой.
	Проплыть кролем на спине с одновременной работой руками	25 м	Пронос прямыми руками
	Выполнить «выдохи» в воду.	5 раз	Восстановить дыхание Открывать глаза под водой.
	Проплыть кролем на спине в полной координации	25 м	Соблюдать технику плавания
	Выполнить «выдохи» в воду.	10 раз	Восстановить дыхание Открывать глаза под водой.
Заключительная	Игра «Клондайк»	6 мин.	2 команды, кто больше соберет предметов со дна. 1 – я попытка, 1/2 бассейна; 2 – я попытка, 2/3 бассейна; 3 – я попытка, весь бассейн. В каждой попытке побеждает команда собравшая

			наибольшее количество предметов со дна. В игре побеждает команда победившая 2 раза Тянем подбородок, глубокий вдох и выдох.
	Выполнить "звёздочку" на спине	2 мин.	
	Построение, подведение итогов занятия	3	Проверить количество студентов

ПЛАН-КОНСПЕКТ ПО ПЛАВАНИЮ