**План – конспект**

**Учитель:**

**Класс**:

**Дата проведения:**

**Тема урока**: Сочетание движения ног с дыханием в дельфине

**Тип урока:**Обучающий

**Цель урока:** Сформировать знания, навыки и умение плыть в плавании ногами «дельфин»

**Задачи урока:**

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

* Обучить технике  работы ног в плавании дельфином
* Обучить правильному дыханию при плавании дельфином

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

* Развить гибкость, силу мышц ног, координацию движений, силу дыхательных мышц

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

* Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие

**Место проведения:**

**Инвентарь:** плавательные доски

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно- методические указания** |
| **I. Подготовительная часть (12 мин)** | | | |
| 1. Организовать  детей к уроку    2.Обеспечить профилактику травматизма | 1) построение, приветствие; 2) сообщение задач урока;  3) рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейне | 30 сек  40 сек  1мин | Обратить внимание на внешний вид |
| 3. Подготовить организм  детей к  работе в  основной  части урока.      4. Организовать учеников для входа в воду | Разминка на суше:  1) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-8 – вращение вперед в плечевых суставах, 1-8 - вращение назад в плечевых суставах  2) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-2 наклоны вправо, левая рука над головой, 3-4 - наклоны влево, правя рука над головой  3) и.п.– наклон вперед, руки вверху «стрелочкой», 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  4 стоя – одновременно вращения прямыми руками вперед, назад  Вход в воду | 2 раза    5-6 раз в каждую сторону   4-5 раз в каждую сторону  7-8 раз   30 сек  1-2 мин | перестроить класс в шеренгу по два  локти поднимать как можно выше, максимальная амплитуда движения  наклоны ниже, колени не сгибать    **«гребок» заканчивается у бедра**  максимальная амплитуда движения, пальцы рук вместе  носки ног оттянуты |
| **II. Основная часть (25 мин)** | | | |
| Обучить правильному гребку кролем на груди и дыханию | 1) плавание ноги дельфин, с доской руки вверху, 2 удара ногами вдох  2). Тоже без доски, руки вдоль туловища  3) выдохи в воду  4) плавание дельфином на правом боку  5) плавание дельфином на левом боку  6) Плавание на спине на технику и крены | 4х25     2х25м   10 раз  2х25  2х25  100м | вдох делается вперёд, подбородок остаётся на воде  носки ног оттянуты, слегка повёрнуты внутрь  продолжительные выдохи с погружением под воду  на правом боку – правая рука вытянута вверх, левая вдоль туловища  на левом боку – левая рука вытянута вверх, правая вдоль туловища  Спокойное плавание |
| **III. Заключительная часть (8 мин)** | | | |
| 1. Восстановить дыхание после нагрузки        2. Организо-  ванно  завершить  урок | 1) Кувырки в воде  2) выдохи в воду  4) организованный выход из бассейна  5) построение, подведение итогов урока, домашнее задание | 5-7 раз  10 раз        1мин | Следить за группировкой туловища в воде  выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох.  выход из бассейна по лестнице, не толкаясь  оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность, зачитать выставленные отметки. |