**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 сек40 сек1мин  | Обратить внимание на внешний вид |
| 3. Подготовитьорганизм 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 суставах2) 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 головой3) 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 рукой4 стоя – одновременно вращения прямыми руками вперед, назадВход в воду |  2 раза   5-6 раз в каждую сторону 4-5 раз в каждую сторону7-8 раз 30 сек1-2 мин | перестроить класс в шеренгу по двалокти поднимать как можно выше, максимальная амплитуда движениянаклоны ниже, колени не сгибать**«гребок» заканчивается у бедра**максимальная амплитуда движения, пальцы рук вместеноски 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 вдох2). Тоже без доски, руки вдоль туловища3) выдохи в воду4) плавание дельфином на правом боку5) плавание дельфином на левом боку6) Плавание на спине на технику и крены |  4х252х25м10 раз2х252х25100м | вдох делается вперёд, подбородок остаётся на воденоски ног оттянуты, слегка повёрнуты внутрьпродолжительные выдохи с погружением под водуна правом боку – правая рука вытянута вверх, левая вдоль туловищана левом боку – левая рука вытянута вверх, правая вдоль туловищаСпокойное плавание  |
| **III. Заключительная часть (8 мин)** |
| 1. Восстановить дыхание после нагрузки2. Организо- ванно завершить урок | 1) Кувырки в воде2) выдохи в воду4) организованный выход из бассейна5) построение, подведение итогов урока, домашнее задание  | 5-7 раз10 раз    1мин | Следить за группировкой туловища в водевыполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох.выход из бассейна по лестнице, не толкаясьоценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность, зачитать выставленные отметки.   |