

План-конспект
занятия по плаванию в 1 классе
учителя физкультуры **Семикова Артема Геннадьевича**

Тема «Обучение технике плавания кролем на груди и спине»

Продолжительность: 45 минут

Задачи:

- Обучение работе ног при плавании кролем на груди и спине.
- Согласование работы ног и дыхания при плавании кролем.
- Ознакомление с работой ног при плавании дельфином.
- Развитие плавательной выносливости.
- Воспитание смелости, уверенности в себе.

Инвентарь:

- Нудлсы
- Доски для плавания
- Очки
- Обруч

	Содержание	дозировка	Методические указания
1.	Подготовительная часть 1. Построение на бортике. ТБ 2. Ознакомление с задачами урока 3. ОРУ и СУ пловца на суше 4. Организованный вход в воду 5. Выдохи в воду	15 мин 7 мин 10 раз	 Имитационные движения руками, ногами Спускаемся по лестнице спиной к воде Выдохи с поворотом головы
2	Основная часть	25 мин	
	1. Скольжение на груди без работы ног 2. Скольжение на груди с работой ног 3. Выдохи в воду	2х7м 2х7м 10 раз	Упражнения выполняются на задержке дыхания Обратить внимание на полный выдох На дно не вставать Выдохи с поворотом головы

	4. Работа ног при плавании кролем на груди с нудлсом	30 м	Индивидуальное исправление ошибок
	5. Плавание кролем на груди с дыханием в каждом цикле	30м	Индивидуальное исправление ошибок
	6. Плавание кролем на груди в полной координации	30м	Индивидуальное исправление ошибок
	7. Работа ног при плавании на спине, доска за головой	30м	Следить за согласованием движений
	8. Плавание кролем на спине, доска на груди	30м	Руки на колени
	9. Выдохи в воду	10 раз	Обратить внимание на сильный удар ногами
	10.Плавание на спине облегченным способом	30м	Плываем спокойно, не торопимся
	11.Ознакомление с работой ног при плавании дельфином	30м	Работаем в ластах
	12.Разучивание подвижной игры : «Поезд в тоннель»	5 мин	Акцентировать внимание на работу ногами.
3	Заключительная часть	5 мин	
	1. Подвижная игра «Оса»	2 мин	Следить за правильным выдохом в воду
	2. Свободное купание	2 мин	Соблюдение правил ТБ
	3. Построение		
	4. Подведение итогов урока, выставление оценок,		Отметить лучших
	5. Обливание		Темп. 27 гр
	6. Работа на тренажере по профилактике плоскостопия		
	7. Душ		

Плавательная нагрузка -235 м