

**План-конспект**  
занятия по плаванию в 3 классе  
инструктора по плаванию \_\_\_ Назарова О.С. \_\_\_\_\_

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:

- Доски для плавания
- Очки
- Обруч

	Содержание	дозировка	Методические указания
1.	<b>Подготовительная часть</b>	<b>15 мин</b>	
	1. Построение на бортике. ТБ		
	2. Ознакомление с задачами урока		
	3. ОРУ и СУ пловца на суше	7 мин	Имитационные движения руками, ногами
	4. Организованный вход в воду		Спускаемся по лестнице спиной к воде
	5. Выдохи в воду	10 раз	Выдохи с поворотом головы
2.	<b>Основная часть</b>	<b>25 мин</b>	
	1. Скольжение на груди без работы ног	2x7м	Упражнения выполняются на задержке дыхания
	2. Скольжение на груди с работой ног	2x7м	Обратить внимание на полный выдох
	3. Выдохи в воду	10 раз	На дно не вставать
	4. Работа ног при плавании кролем на	30 м	Выдохи с поворотом головы
			Индивидуальное

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

Плавательная нагрузка -235 м