|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно- методические указания** |
| **I. Подготовительная часть (12 мин)** | | | |
| 1.Организовать  детей к уроку    2.Обеспечить профилактику травматизма  3.Подготовить организм  детей к  работе в  основной  части урока. | Команда «Равняйсь, смирно!»  Здравствуйте ребята! –Здрасть!  2.тема урока  Задачи урока  3. Разминка музыкальная  Команда «На 1,2 рассчитайсь!»  «В две шеренги становись!»  «Вправо, влево приставными шагами разомкнись!»  **Упражнения выполняются на суше:**  **1.Ходьба на месте**  **2. И.п.Основная стойка:**  1.наклон головы вперед,  2. наклон головы назад,  3. наклон головы вправо,  4. наклон головы влево.  **3.И.п. Стойка руки вверх,**  ладонь на ладонь  1,2.3.4. Поочередное сгибание ног Волнообразное движение туловищем.  **4.И.п. Основная стойка**  1. плечи вверх,  2. плечи вниз  **5.И.п. Стойка, рук согнув к плечам**  1. согнутые руки в стороны к верху,  2 И.п.  **6. И.п. стойка, руки вперед**  1. мах правая рука вверх, левая назад  2. мах правая рука назад, левая вверх.  3. и.п. стойка, мах руки скрестно, перед грудью  4. мах руки в стороны,  5. мах левая рука вверх, правая назад,  6. маз правая рука вверх, левая руки назад,  7. мах руки скрестно, перед грудью  8 мах руки в стороны,  **7.И.п. ноги на ширине плеч**,  Поочередно сгибая ноги, круговые движения: правая рука вперед, левая рука назад и вперед.  **8. И.п. основная стойка, руки перед грудью согнув**  1-2. наклон вперед, руки вперед  3-4. отведение рук в стороны,  5-6. выпрямляясь руки согнув перед грудью  **Упражнения выполняются в воде**  Команда «Первые номера в воду шагом, Марш! Гантели, взять! Четыре шага вперед, Марш! Кругом!  «Вторые номера в воду шагом, Марш! Гантели, взять! Два шага вперед, Марш! Кругом!  **9. И п. присед, широкая стойка, руки согнув вперед**   1. правая рука вперед, 2. левая рука вперед   **10.И.п. присед**  1.мах правой ногой вперед вверх,  2.мах левой ногой вперед вверх  **11. И.п. широкая стойка, руки в стороны**  1. сгибая правую ногу и левую руку сомкнуть, правая рука в сторону  2. сгибая левую ногу и правую руку сомкнуть, левая рука в сторону.  **12. И.п. стойка руки в стороны,** **дыхательные упражнения**  Раз вдох, два – выдох  Команда «К бортикам марш!», инвентарь положить!» «Налево! В обход по бассейну шагом Марш!» | 2мин  5 мин  5 мин | При выполнении ОРУ следить за дозировкой и амплитудой выполнения упражнений, темпом и ритмом. Выполняя упражнения, акцент на технику выполнения заданий.  Проверка пульсометрии за 10 сек  Спину держать прямо, подбородок приподнять, вперед.  Голова перед руками. Вперед не наклоняться, пятки от пола не отрывать.  Максимально поднять вверх и резко опустить вниз.  Выполнять ровно в стороны, лопатки сомкнуть.  Руки прямые, движения резкие  Руки прямые, выпрямить спину смотреть вперед, подниматься на носки как можно выше.  Ноги не сгибать, сгибая руки перед грудью, спину держать прями, смотреть вперед.  Выполняется «Спад вводу!» ноги на ширине плеч руки в стороны к низу.  Имитация движений «Бокс»  Мах выполняется как можно выше из воды, стараясь не сгибать в коленях. Спину держать прямо.  Работа быстрая в полной координации.  Упражнения выполняются медленно. Вдох через нос и глубокий выдох через рот. |
| **II. Основная часть (25 мин)** | | | |
| Совершенст- вование техники брасс на груди и спине.  Совершенст вование переноса предметов над водой, плавание боком, на спине    Совершенст вование оказании помощи уставшему пловцу  Совершенст вование переправы груза над водой и под водой. | Команда «Равняйсь! Смирно! На 1-3 рассчитайсь!» на первую, на вторую, на третью дорожки, Марш!», «Плавательные доски взять!»  1.Плавание брасом на спине, плавательная доска за головой.  Из исходного положения на спине, ноги, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах, разводятся до ширины плеч, выпрямляясь, делают толчок от воды, выпрямляются скольжение.  2.Работа у бортиков, руки на бортик  Подняться над водой вдох , опуститься под воду выдох..  3.Плавание брасом, плавательная доска впереди.  4.Плавнание брассом на груди, в полной координации движений.  5.Транспортировка предмета над водой.  Плавание боком правым и левым  Ноги пловца — «нижняя» и «верхняя». В исходном положении пловец лежит на боку, вытянув вперед «нижнюю» руку. «Верхняя» рука находится у бедра. Плечо «верхней» руки и лицо пловца находятся над поверхностью воды  исходного положения одновременно «нижняя» рука делает гребок, а «верхняя» проносится над водой. Затем «нижняя» рука вытягивается вперед под водой, выполняя подготовительные движения, в то время как «верхняя» делает гребок.  6. Плавание кролем на спине,  Перенос предмета над водой  По свистку остановка снять майки, взять в правая рука вверх  7. Упражнение «Буксир»  1 номер плывет брассом,  2,3 номера хват за пояс.  8. Упражнение «Помощь уставшему пловцу!»  1,3 номера плывут брассом,  Номер 2 руки на плечи, ноги не работают.  9. Игра «Переправа груза» плавание брасом под водой.  10. Плавание кролем на груди.  11.Плавание кролем мяч впереди, обучение технике ведения мяча вплавь | 1мин  2мин 25метров  30 сек  2 мин  25 метров  1мин 30сек  50 метров  2мин 30 сек  50 метров  2мин 30 сек  50 метров  4 мин 3 по 25 метров  4 мин  3 по 25 метров  3 мин  3по 25 метров  1мин 50 метров 3 мин  3по 25 метров | 1.Движения ногами плавая брассом на спине. Стопы опускаются вниз, и пятки, приближаясь к тазу, еще чуть разводятся. Перед толчком бедра с туловищем образуют угол 160—170°, а голени с бедрами — 80—90°, стопы разворачиваются в стороны и подтягиваются, голени поворачиваются наружу и еще больше разводятся в стороны. Толчок производится внутренними поверхностями бедер, голеней и стоп. Во время толчка голени и стопы быстро движутся по дугам снизу-вверх навстречу друг другу, при этом ноги разгибаются и сводятся вместе. Толчок выполняется единым слитным движением с ускорением в конце. После толчка мышцы ног расслабляются.    2.Упражнение выполняется медленно. Вдох через нос глубокий, выдох через рот медленный.  3. Движения ногами брасс на груди *-*обеспечивают продвижение пловца вперед и содействуют сохранению равновесия. Движения ногами состоят из подтягивания и толчка.  При подтягивании ноги с небольшим напряжением мышц сгибаются в коленных и тазобедренных суставах. Колени опускаются вниз и разводятся в стороны примерно до ширины плеч. Стопы, двигаясь у поверхности воды, пассивно располагаются носками по линии движения. В исходном положении для гребка стопы разворачиваются носками в стороны и сгибаются на себя, а голень принимает почти перпендикулярное по отношению к поверхности воды положение.  Выполняя толчок, пловец разводит стопы в стороны и сильно отталкивается от воды бедрами, голенями и внутренними поверхностями стоп. Ноги постепенно двигаются по направлению друг к другу и выпрямляются в коленях. Толчок начинается с разгибания ног последовательно в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.  4. Согласование движений руками и ногами и дыханием.  На счет «раз» руки из исходного положения выполняют гребок, ноги вытянуты свободно, голова несколько приподнята, производится выдох. На счет «два» руки поднимаются из воды и начинают движение к исходному положению, ноги сгибаются, разводятся в стороны и подготавливаются к толчку, начинается вдох. На счет «три» руки заканчивают движение и опускаются на воду, ноги выполняют толчок и возвращаются в исходное положение, делается выдох. На счет «четыре» — скольжение в исходном положении. При быстром плавании скольжение непродолжительно, а гребок руками начинается сразу после окончания толчка ногами.  5. Начало гребка выполняется прямой «нижней» рукой. В середине гребка рука сгибается в локте и прижимается к телу ладонью вверх. Затем кисть поворачивается ладонью вниз, и рука вытягивается вперед в исходное положение  Один цикл движений составляют гребки «верхней» и «нижней» руками, толчок ногами, вдох и выдох. Движение начинается гребком «нижней» руки, во время которого пловец подтягивает ноги в исходное положение для толчка и проносит «верхнюю руку» над водой в исходное положение для начала гребка. Затем, одновременно с выведением «нижней» руки вперед, выполняется гребок «верхней» рукой и толчок ногами, в результате чего пловец вновь принимает исходное положение и скользит вперед.  6.Опускаясь под воду, делают вдох, руки выполняют скрестное движение, берутся за края маек и снимают через голову.  7.Движения выполняются одновременно в группе. Меняются номерами.  8.1и3 номера погружаются под воду. 2 номер голова над водой  9. во время движения под водой выполняется небольшое выпускание воздуха и глотательные движения.  10.Плавание 4-х ударным кролем в полной координации.  11. Руки работают произвольно |
| **III. Заключительная часть (8 мин)** | | | |
| Восстановить дыхание после нагрузки  Организо-  ванно  завершить урок  Рефлексия | Переход на центральную сторону бассейна по номерам 1,2,3 к фишкам  Интервал 3 шага в одну колонну по номера 1,2,3.  руки в стороны и ноги  1.И.п. ноги широкая стойка, руки в стороны вверх  1-4 поворот вправо 360º «Звездочка»    2.И.п. Основная стойка. Кувырок в воде  3. И.п. основная стойка. «Поплавок»  4. Переход из положения «Поплавок» выпрямиться в положение «Звездочка» на груди;  5. Положение «Звездочка» на спине  6.Подплывают к бортику спиной, держась сзади руками за головой, ноги велосипед  Проверка пульсометрии за 10 сек  Мишень настроения  Учитель:В какую область настроения ты попал сегодня? В зависимости от настроения прикрепи кружок-попадание в одной из цветовых зон.  Красный – отличное настроение, так как у меня все получилось  Синий – хорошее настроение, у меня не все получилось, так как хотелось  Зеленый – плохое настроение, у меня не получилось  Д/з. 1.Развивать силовые качества.. 2. Используя специальную литературу и сайт интернет виды прикладного плавания и способы оказания помощи. | 5 мин  1 мин  2 мин | - РУКИ В СТОРОНЫ И НОГИ,  - ДЫШИМ РОВНО, НЕ СПЕША.  - ПОКРУЖИЛИСЬ ВСЕ, КАК ЗВЕЗДЫ  - АХ, КРАСИВО КАК, ДРУЗЬЯ  - ВСТАЛИ ДРУЖНО, КУВЫРКНУЛИСЬ,  - ПОКОЧАЛИ ГОЛОВОЙ.  - БЫСТРО СПРЯТАЛИСЬ ПО ВОДУ,  - ПОСИДЕЛИ ТАМ НЕМНОГО.  - ВСПЛЫЛИ НАВЕРХ ВСЕ СПИНОЙ.  - ПОПЛАВОК У ВАС ПРЕКРАСНЫЙ,  - НУ А ЗВЕЗДЫ ПРОСТО КЛАСС!  - СИЛЬНО ХЛОПАЕМ В ЛАДОШИ  - И УЛЫБКА НА УСТАХ.  - МОЛОДЦЫ ВЫ ВСЕ, РЕБЯТА,  - И НАГРАДЫ ЖДУТ ВСЕХ ВАС!  «Поплавок», для чего плотно сгруппироваться, голову опустить на грудь, руками обхватить ноги, глаза не закрывать;  В положении «Звездочка» одновременное сведение и разведение прямых рук и ног; положение кисти все время наклонное — «Сметаем крошки»;  выход из бассейна по лестнице, не толкаясь  оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность, зачитать выставленные отметки. |