

Ход занятия

| Частные задачи | Содержание | Дозирование нагрузки | Организационно- методические указания |
|---|--|--|--|
| I. Подготовительная часть (12 мин) | | | |
| <p>1. Подготовка уч-ся к работе в чаше бассейна.</p> <p>2. Организовать уч-ся к уроку</p> <p>3. Обеспечить профилактику травматизма</p> <p>4. Подготовить организм уч-ся к работе в основной части урока.</p> | <p>1) Проход в раздевалки и душевые, затем в чашу бассейна</p> <p>2) Сообщение задач урока;</p> <p>3) Построение, приветствие;</p> <p>4) Рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейне</p> <p>Разминка на суше:</p> <p>1) и.п. - узкая стойка, руки вниз соединены в замок 1-2-3 – рывки руками вверх – за голову, 4 – и.п.</p> <p>2) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-8 – круговые движения вперед в плечевых суставах, 1-8 – круговые движения назад в плечевых суставах</p> <p>3) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вперед, 2- наклон влево, 3 – прогнуться назад, 4 – наклон вправо.</p> <p>5) и.п.– стойка, ноги на ширине</p> | <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин. 4 раза</p> <p>5-6 раз в каждую сторону</p> <p>4 раза</p> | <p>Проверка присутствующих.</p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Построение класса в шеренгу по бортику бассейна Локти не сгибать, кисти соединены в замок</p> <p>Локти поднимать как можно выше, максимальная амплитуда движения</p> <p>Выполнять упражнения с большой амплитудой, колени не сгибать</p> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | <p>плеч наклон вперед, руки вытянуты вперед</p> <p>1 – Развернуть кисти ладонями кнаружи и энергично развести руки в стороны-назад-вниз.</p> <p>2 – Руки сгибаются в локтях, кисти соединяются, локти опускаются вниз.</p> <p>3 – Быстрое выведение рук вперед в обтекаемое положение.</p> <p>4 – И.п.</p> | 4-5 раз | <p>Согласованные движения руками (имитация гребковых движений брасс на груди) и дыхания. Гребок выполняется прямыми руками и заканчивается у линии плеч.</p> <p>Ладони обращены вниз.</p> <p>Вдох выполняется на счет 2, на счет 3-4 выполняется выдох.</p> |
| II. Основная часть (25 мин) | | | |
| <p>Организовать учеников для входа в воду</p> <p>Развитие жизненной емкости легких.</p> <p>Подготовить организм уч-ся к последующей нагрузке.</p> <p>Закрепить технику прикладных стилей плавания</p> | <p>Вход в воду: спад в воду из положения сед на бортике в сторону опорной руки.</p> <p>Выдохи в воду</p> <p>Плавание брассом на груди</p> <p>1) Брасс на спине - выполнение движений ногами брассом и одновременной работой 2-х рук кролем на спине.</p> <p>2) Выполнение плавания на боку с использованием спортивного инвентаря.</p> <p>3) Брасс с нырянием.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 цикла движений с дыханием и 3 цикла под водой | <p>1 раз</p> <p>10 раз</p> <p>100 м</p> <p>100 м</p> <p>2 по 25 м</p> | <p>Выполнение по номерам.</p> <p>Следить за правильным положением рук.</p> <p>Руки на бортике, приседание с погружением. Выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох.</p> <p>Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием.</p> <p>Пульсовая нагрузка 120-130 уд.мин.</p> <p>Согласованная работы рук, ног и дыхания. Разворот стопы в брассе с последующим толчком..</p> <p>Показ техники . Чередование правого и левого бока.</p> <p>Рука с «калабашкой» над водой.</p> <p>Гребок руками значительно удлиняется и выполняется до бедра. Гребок делается значительно более вниз, по сравнению с плаванием этим способом</p> |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| Восстановить дыхание после нагрузки | 4) Вдох – выдох в воду (с опусканием на дно в упор присев и выпрыгиванием вверх) | 10 раз. | Выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох. |
| Повторить правильное выполнение транспортировки пострадавшего брассом на груди и на спине. | 5) Транспортировка пострадавшего брассом на груди <ul style="list-style-type: none"> • Ноги работают брассом • Руки работают брассом | 2 по 25м. | Упражнение выполняется попарно, со сменой вида деятельности (пострадавший-спасатель); «Пострадавший» исключает работу ног и находится в расслабленном состоянии. |
| Обучить правильному выполнению транспортировки на боку | 6) Транспортировка 2-мя спасателями пострадавшего брассом на груди <ul style="list-style-type: none"> • Руки пострадавшего на плечах 1-го спасателя • Ноги пострадавшего на плечах 2-го спасателя. | 3 по 25м. | Упражнение выполняется в тройках, со сменой вида деятельности (пострадавший- 2 спасателя); «Пострадавший» находится в расслабленном состоянии. Спасатель ложится на спину и берет спасаемого со стороны головы обеими руками за нижнюю челюсть так, чтобы ладони рук закрывали его щеки и уши. Контролировать положение головы пострадавшего. Используется, если пострадавший плохо управляем и не слушается спасателя. |
| Обучить правильному выполнению транспортировки на боку | 7) Транспортировка пострадавшего брассом на спине. | 2 по 25м. | Пострадавший на спине. Спасатель левой рукой выполняет хват за подбородок, просунув под левую руку свою руку со стороны спины пострадавшего. |
| Обучить правильному выполнению транспортировки на боку | 6) Транспортировка пострадавшего на боку. <ul style="list-style-type: none"> • с фиксацией головы • с фиксацией предплечий | 2 по 25м | Гребок выполняется правой рукой с толчком ногами. Определение ведущий руки. Пострадавший на спине. Спасатель просовывает свою лев. руку под мышку левой руки и берет за правое предплечье за спиной пострадавшего. |
| Закрепление техники | 7) В зависимости от поставленных задач: | 2 по 25м | Определение ведущий руки. Используется, если пострадавший плохо |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>транспортировки разными способами.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Доставить документ • Транспортировать пострадавшего, который находится без сознания; • Транспортировать пострадавшего, который находится в сознании; • Транспортировать пострадавшего, который оказывает сопротивление. | | <p>управляем и не слушается спасателя. Задание даётся для подгруппы уч-ся, распределенным по дорожкам. Контроль за правильностью выполнения задания.</p> |
| <p>III. Заключительная часть (3 мин)</p> | | | |
| <p>1. Восстановить дыхание после нагрузки</p> <p>2. Организованно завершить урок</p> | <p>1) Вдох – выдох в воду</p> <p>2) Организованный выход из бассейна, уборка инвентаря.</p> <p>3) Построение, подведение итогов урока, домашнее задание</p> | <p>5раз</p> <p>1 мин.</p> <p>1,5-2 мин.</p> | <p>Выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох. Дыхание свободное Выход из бассейна, не толкаясь</p> <p>Оценить работу уч-ся на уроке, их активность, самостоятельность.</p> |