

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода**

**Конспект занятия**

**Тема: «Закаливание организма младшего школьника при совершенствовании техники плавания способом кроль на груди».**

Автор:  
**Кужелева Ирина Николаевна,**  
тренер-преподаватель

**г. Белгород 2019**

## Задачи:

- совершенствовать технику плавания кролем на груди;
- упражнять в согласовании движений и дыхания в кроле на груди;
- способствовать закаливанию организма учащихся посредством специальных процедур по закаливанию;
- развивать подвижность в плечевом суставе, координацию движений;
- воспитывать смелость, адекватно оценивать свои достижения.

**Инвентарь и оборудование:** шест для страховки, плавательные доски, колобашки, лопатки для плавания.

## Ход занятия

Содержание занятия	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть	10 мин	
1. Построение, приветствие, переключка.	1 мин	
2. Беседа с группой по технике безопасности, правилах поведения, сообщение задач урока.	2 мин	Правила напомнить в краткой беседе с учащимися.
3. Специальные упражнения на суше.	7 мин	Занять удобное место на бортике бассейна.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Имитационные упражнения, как при плавании баттерфляем, на спине, брассом, кролем на груди.</li></ul>	по 20 раз	Смотреть прямо перед собой. Руки прямые. Маховые движения выполнять с максимальной амплитудой.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Вертикальные махи». Стоя прямо с опущенными вниз руками, выполняется маховый рывок прямыми руками вперед – вверх. В верхнем положении кисти сцепляются пальцами, ладонями внутрь. В этом положении руки выполняют два</li></ul>	8 – 10 раз	Руки держать прямыми, в локтях не сгибать. Интенсивно выполнять пружинящие движения.

<p>пружинистых рывка назад над головой, затем возвращаются в исходное положение.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Согласование дыхания с движениями одной рукой кролем на груди. Ноги на ширине плеч. Наклониться вперед. Одной рукой упереться в колено, другая у бедра (конец гребка). Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на эту руку. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра.</li> </ul>	<p>20 раз</p>	<p>Вдох выполнять только в момент конца гребка, когда рука находится у бедра. Можно останавливать руку в момент вдоха у бедра. Для этого в конце гребка коснуться рукой бедра и задержать ее в этом положении.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Движения руками кролем на груди с дыханием. Ноги на ширине плеч. Наклониться вперед. Одна рука вытянута вперед, другая – сзади. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на эту руку. В этом положении сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом.</li> </ul>	<p>20 раз</p>	<p>Не торопиться, не сгибать руки. Выполнять вдох в момент конца гребка, когда рука находится у бедра.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Движения ног в кроле. Лежа на животе на скамейке, удерживаясь руками, делать движения ногами, как при плавании кролем.</li> </ul>	<p>1 -2 мин</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать. Движения выполнять быстро.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками.</li> </ul>	<p>6 – 8 раз</p>	<p>Руками не помогать.</p>

<p>Основная часть</p> <p>Упражнения в воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплексное плавание (разминочное упражнение).</li> <li>2. Скольжение на груди с работой ног с разным положением рук.</li> <li>3. Упражнения кролем на груди. В вытянутой руке доска. Другая рука совершает гребковые движения. На три гребка делается вдох, смена рук после каждых 25 м.</li> <li>4. Плавание кролем на спине в полной координации.</li> <li>5. Плавание кролем на груди в полной координации со старта.</li> <li>6. Выполнение стартового прыжка.</li> <li>7. Проплывание кролем на груди со старта на технику.</li> <li>8. Игры, свободное купание в малом бассейне.</li> </ol>	<p>30 мин</p> <p>4 * 25 м</p> <p>2 бассейна – руки вверху, 2 бассейна – руки вдоль туловища 4*25 м</p> <p>100 м</p> <p>4*50 м</p> <p>4 – 5 раз</p> <p>100 м 5 мин</p>	<p>Соблюдать последовательность способов: баттерфляй, на спине, брассом, кролем на груди.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать. Движения ног ритмичны.</p> <p>Вдох делается в сторону работающей руки. Рука с доской выпрямлена. Ноги работают постоянно.</p> <p>Плыть спокойно, свободно лежа на спине. Руки прямые.</p> <p>Выйти из воды, прогреться в душе. Накинуть полотенце на плечи и ждать своего старта. После каждых 50 метров – выйти из воды, занять свое место. В воду входить руками.</p> <p>Прыгать не вверх, а вперед. В воду входить руками. В полете и во время скольжения ноги, руки и туловище держать напряженными.</p> <p>Плыть технично. Быстро. Подключать дыхание. Соблюдать правила поведения на воде, технику безопасности.</p>

<p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организованный выход из воды.</li> <li>2. Подведение итогов.</li>   <li>3. Домашнее задание. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отработка дыхания в кроле на груди</li> <li>• «Мельница» на груди.</li> </ul> </li>   <li>4. Организационный выход из помещения бассейна в душевые, раздевалки.</li> </ol>	<p style="text-align: center;">5 мин 30 с</p> <p style="text-align: center;">2 мин 30 с</p> <p style="text-align: center;">1 мин 30 с</p> <p style="text-align: center;">30 с</p>	<p>На свои места идем шагом.</p> <p>Обратить внимание детей на недостатки в технике плавания, в работе на занятии. Указать положительные моменты.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Напомнить упражнения из подготовительной части (3 и 4).</li> <li>2. Выполнение задания с прямыми руками.</li> </ol> <p>Не бегать. Вымыться теплой водой. Затем облиться холодной, обтереться полотенцем. Быстро и организованно собираться, приводить себя в порядок.</p>