

Соколова Мария Леонидовна

учитель физической культуры

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска
средняя общеобразовательная школа №50

г. Иркутск

ВНЕУРОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ПЛАВАНИЮ В 1 КЛАССЕ

Место проведения: бассейн «МБОУ СОШ №50».

Время проведения: 20.12.2013 года

Класс: 1В

Инвентарь: мячи, п/ доски, палки, кегли

Преподаватель: Соколова М.Л.

Цель:

«Применение подвижных игр в воде – как средство обучения плаванию учащихся»

Задачи:

1. Учить:

- выполнению выдохов в воду;
- скольжению на груди;
- работе ног кролем;
- элементам прикладного плавания.

2. Воспитывать: ловкость, быстроту, силу, чувство товарищества, дисциплину.

3. Способствовать: закаливанию организма, развитию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Ход урока

I. Построение

II. Сообщение целей и задач урока

III. Расчет на 1-2

IV. Вход в воду

№ п\п	Название игры	Решаемые задачи	Описание игры	Общие методические указания	Дозировка
1.	Кто дальше проскользит (с толчка)	постановка обтекаемого положения тела, умения сохранять равновесие.	участники игры становятся в одну шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение на груди.	скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками. Скольжение выполняется в сторону мелкого места или поперек бассейна.	2 раза
2.	Переправа	формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.	играющие строятся в шеренгу и по сигналу идут по дну, помогая себе гребками рук	гребки выполняются в сторону от туловища согнутыми в локтевых суставах руками, одновременно обеими руками и поочередно каждой.	2 раза
3.	У кого больше пузырей	совершенствование навыка выдоха в воду	Играющие строятся в шеренгу и по команде ведущего погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывают участники, у которых при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавшие продолжительный выдох в воду	необходимо напомнить играющим, что перед погружением в воду обязательно нужно сделать вдох.	3-5 раз
4.	Гонки с кеглей	закрепить технику движений ногами способом кроль на груди.	игроки делятся на две команды. Затем они выстраиваются на расстоянии 10-15 м от бортика. По команде ведущего с кеглей в руках стартуют первые игроки. Они плывут, работая только ногами, до буйков и назад. Игрок, который финишировал первым, приносит своей команде очко.	участники плывут кролем на груди (кролем на спине, брасом). Если игрок помогает себе руками, он дисквалифицируется.	2 раза
5.	Эстафета с мячом	обучение технике ведения мяча в плыв	играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонну у своих стартовых тумбочек. Первая пара по сигналу преподавателя должна проплыть как можно быстрее заданный участок, толкая впереди себя мяч (ру-	брать мяч в руки или бросать его вперед не разрешается. Победителем становится команда, игроки которой быстрее справились с заданием и не потеряли мяч	1 раз

			ками или головой). На финише мяч передается следующему участнику.		
6.	Ручеек	совершенствование навыка выдоха в воду	по команде ведущего игроки поочередно, стоя в колонну по одному, погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает та команда, которая выполнит задание первой и без ошибок.	необходимо напомнить играющим, что перед погружением в воду обязательно нужно сделать вдох.	1-2 раза
7.	Караси и карпы	ознакомление с плотностью воды	Игроки становятся спиной друг к другу в шеренги на расстоянии одного метра. Игроки одной шеренги — «караси», другой — «карпы». Как только ведущий произносит: «Караси», — шеренга «карасей» как можно быстрее стремится достичь условной зоны. А «карпы», повернувшись, стараются догнать «карасей» и дотронуться рукой и наоборот. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры.	к концу игры обе команды должны быть названы одинаковое число раз. Шеренги «карасей» и «карпов» должны стоять боком к ведущему.	1-2 раза
8.	Переталкивание с доской	Развитие силы	Попарно игроки одной команды упираются руками в доску (дорожку, плот) с одной стороны, игроки другой — с противоположной. По сигналу ведущего игроки начинают работать ногами кролем (брассом или дельфином), стараясь оттеснить соперников за заранее обозначенный рубеж.	Второй вариант: игроки кладут стопы ног на плот или дорожку. По сигналу ведущего начинают работать руками и ногами (кроль, брасс или дельфин). Третий вариант: игроки соревнуются попарно. На стопы игроков надевают веревочные петли. Игроки плывут в разные стороны, делая движения только руками. Выигрывает тот, кто перетянет партнера в свою зону.	1-2 раза

9.	Волейбол в воде	дальнейшее освоение с водой	игроки становятся в круг и ударами передают мяч друг другу, стараясь как можно дольше продержаться в воздухе.	в зависимости от уровня подготовки игра может проводиться как на мелком, так и на глубоком месте бассейна.	3 раза
10.	У кого больше фонтан	совершенствованные навыки выдоха в воду	Играющие строятся в круг, положив руки друг другу на плечи, и одновременно погружаясь под воду, выполняют выдохи. Выигрывает самая дружная команда, сделавшая лучший фонтан.	необходимо напомнить играющим, что перед погружением в воду обязательно нужно сделать вдох, а затем одновременно выполнить продолжительный выдох	2-3 раза
11.	Медуза	Обучение статическому плаванию (пассивному), упражнения для расслабления мышц и восстановления сил	По команде ведущего, сделав глубокий вдох, лечь на воду, руки и ноги полусогнуты и расслаблены. Выигрывает команда, правильно выполнившая задание.	Лежа на воде, досчитать до 10, сделав продолжительный выдох	2 раза

V. Выход из воды. Построение.

VI. Подведение итогов (определение победителей).

VII. Душ, обтирание полотенцем, выход из бассейна.