

27.04.2020

Урок физической культуры в 4 классе

Тема «Учись плавать!»

Кроль – стиль плавания на груди, в котором правая и левая части тела спортсмена совершают гребки попеременно.

Плавание – это вид спорта, цель которого преодолеть различные дистанции вплавь за наименьшее время.

Плавание на спине – стиль плавания, похожий на «кроль», в котором спортсмен плышет на спине.

Подводящие упражнения – это облегчённые варианты выполнения упражнений, но в облегченных вариантах.

Прикладное плавание – это умение человеком удерживаться на воде, при этом выполнять задачи, связанные с его профессиональной деятельностью.

Купание и плавание – это бесспорно весьма приятное занятие. Им можно начинать заниматься уже с первых дней жизни.

Для того, чтобы избежать несчастных случаев при занятиях плаванием, обязательно необходимо соблюдать технику безопасности.

На этом уроке мы разберем подводящие упражнения для освоения техники плавания «кроль на груди» и «на спине».

Кроль (свободный стиль) – это стиль плавания на животе, в котором правая и левая части тела пловца выполняют гребки попеременно. Кроль отличается относительной технической простотой, но при этом высокой скоростью.

Первый блок упражнений для изучения техники «кроль» выполняется **на суше**, после обязательной общей разминки.

Посмотрите презентацию.

Второй блок. Это упражнения в воде.

А) Упражнения выполняются, сидя на бортике.

Б) Обучение скольжению по воде.

В) Обучение со специальным оборудованием (доска для плавания).

Г) Обучение дыханию.

После того, как все упражнения отработаны, можно выполнять плавание стилем «кроль» в полной координации, начиная с небольших дистанций и с различным темпом дыхания.

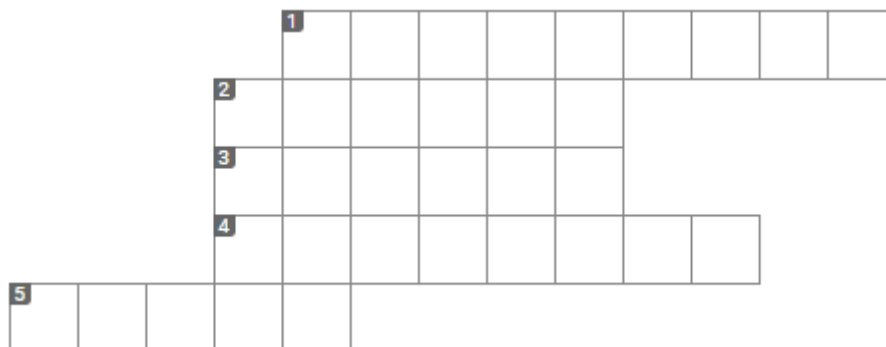
Третий блок. Это плавание на спине

По сравнению с «кролем» на груди, **плавание на спине** требует меньших энергозатрат. Дыхание проще. Техники этих стилей очень похожи.

Упражнения для обучения этому стилю также начинаются на суше.

Затем в воде выполняются похожие упражнения, как и в классическом «кроле»: плавание с доской, ластами, колобашкой(предмет, который при плавании зажимают ногами) После чего уже тренируется плавание на спине в полной координации.

1. Решите кроссворд.



По горизонтали:

1. Как называется оборудование, которое при плавании зажимают ногами?
2. Как в плавании называется активное движение рукой для продвижения вперед?
3. Как называется боковая стенка бассейна?
4. В каком виде спорта спортсменам нужно вплавь добраться до финиша быстрее всех?
5. Что такое «брасс» в плавании?

2. Выполните упражнения для изучения техники «кроль» на суше, сфотографируйте любые два и пришлите мне.