

**План-конспект открытого занятия по плаванию.
«Применение подвижных игр при обучении плаванию».
Группы начальной подготовки.
Тренер-преподаватель Румянцева Светлана Андреевна**

Цель:

1. Применение подвижных игр в воде – как средство обучения плаванию детей.
2. Пропаганда здорового образа жизни и систематическим занятиям плавания.

Задачи:

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. Закрепить навык погружения с головой под воду, и ориентирования в воде.
2. Обучить навыку скольжения «Стрела» на груди.
3. Обучить детей работе ног «Торпеда», как при плавании кроль на груди. С доской и без.

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

1. Развитие общей выносливости, координации движений.
2. Развитие жизненной емкости легких.

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность.
2. Формирование осмысленного отношения к учебной деятельности.

Оборудование: плавательные доски, игрушки (киндер), мяч.

Время проведения: 60 минут.

Частные задачи	Содержание занятий	Дозировка. Время (мин)	Организационно-методические указания.
I. Подготовительная часть 15 мин. (суша)			
1. Организовать воспитанников к уроку	1) построение, приветствие; 2) сообщение задач урока;	2 мин	Обратить внимание на внешний вид
2. Обеспечить профилактику травматизма	3) рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейне	1 мин	

<p>3.Подготовить организм воспитанника к работе в основной части урока.</p> <p>4.Организовать учеников для входа вводу.</p>	<p>О.Р.У. Разминка на суше: 1)и. п. – узкая стойка, руки вниз соединены в замок 1 – поднять руки встать на носки посмотреть на кисти рук, 2 – исходное положение, 3 – 4 – повторение упражнения 2)и. п.- узкая стойка, руки на поясе. Поворот головы в лево, право. 3) 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 4) и. п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вперед, 2- наклон влево, 3 – прогнуться назад, 4 – наклон вправо. 5) и. п.– стойка, ноги на ширине плеч руки вверх соединены в положении «стрелочка» 1-2-3- глубокий наклон с пружинистыми движениями, 4 – и. п. 6) и. п.- узкая стойка, руки на поясе. Приседание. сели, руки вытянули вперед, встали в и. п.</p>	<p>7 мин</p> <p>2 раза</p> <p>8 раз</p> <p>5-6 раз в каждую сторону</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз</p>	<p>Локти не сгибать, кисти соединены в замок. Посмотреть на соседа с права, с лева.</p> <p>Максимальная амплитуда движения</p> <p>Выполнять упражнения с большой амплитудой, колени не сгибать, голову при выполнении наклона не поднимать, голова «зажата» между рук.</p> <p>Приседаем до конца, руки прямые, ладошки смотрят друг на друга.</p>
---	--	---	---

II. Основная часть 40 мин.(вода)

<p>1. Закрепить навык детей погружаться с головой под воду.</p>	<p>1.Упражнение на дыхание Выдохи под воду.</p> <p>2. Игровое упражнение «Достань со дна игрушку» Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох. Достать игрушку.</p> <p>3. Игровое упражнение в парах «Качели». Пара держится за руки, и поочередно приседает под воду. Нужно сделать глубокий вдох, сесть с головой под воду и выдохнуть.</p> <p>4.Игровое упражнение «Лягушата» Прыжки под воду. С выдохом. «Пузыри»</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>15 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Вдох глубокий, выдох продолжительный. При погружении ищем игрушки, стараемся дольше находиться под водой и собрать большее количество игрушек. не отпускать. Приседание делаем глубже, стараясь делать протяжный выдох.</p> <p>Приседаем с головой и выпрыгиваем как</p>
---	---	---	---

	<p>5. Игровое упражнение в парах « Сосчитай пальцы» Один в паре делает глубокий вдох, садится под воду, и считает сколько пальцев показывает второй.</p>	10 раз	<p>можно дальше и выше, помогая при этом руками.</p> <p>Внимательно считаем пальцы.</p>
<p>3. Обучить детей работе ног «Торпеда», как при плавании кроль на груди. С доской и без.</p>	<p>9. Игровое упражнение «Фонтаны» Держась за бортик, ноги работают как при плавании кроль на груди. Создавая брызги.</p> <p>10. Игровое упражнение « Плавучий фонтан» Ребята берут доски, на свисток, отталкиваясь от бортика, скользят, начинают работать ногами, создавая брызги.</p> <p>11.Игровое упражнение в парах. «Баржа» Один участник стоит возле бортика, второй в пяти шагах от него. Первый должен оттолкнуться от бортика, проскользить стрелой до второго, второй цепляет первого и шагает к противоположному бортику, при этом, первый, работая ногами, подталкивает его.</p> <p>12.Игровое упражнение «Торпеда» Без досок, отталкиваясь от бортика, проскользив, начинают работать ногами, до бортика.</p>	<p>6*11 м</p> <p>6*11 м</p> <p>6*11 м</p>	<p>Ноги вытянуты, слегка сгибая в коленях. Работать вверх, вниз, создавая фонтан. Руки при этом не сгибать.</p> <p>Руки вытягиваем, доску держим двумя руками. Делаем вдох и выдох под водой. Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Руки выпрямляем, ладошки друг на дружку. Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Руки впереди, не сгибать, не опускать, прямые как стрела, лежим на воде. Стараемся без остановки. Пузыри пускать под воду.</p> <p>Нужно спрятаться под воду, кто не успел, того пятнают мячом.</p>
<p>4.Развитие быстроты и ловкости. Развлечение.</p>	<p>13. игра «Пятнашки» Один игрок водит с мячом, остальные должны спрятаться под воду.</p>	5-7 мин	

III. Заключительная часть (5мин)			
1. Восстановить дыхание после нагрузки.	Расслабление «Медуза» на спине	5 раз	Тянем подбородок. Глубокий вдох, выдох Выход из бассейна по лестнице, не толкаясь Оценить работу воспитанников на уроке, их активность, самостоятельность,
2. Организованно завершить урок	4) организованный выход из бассейна, уборка инвентаря.	2 мин	
	5) построение, подведение итогов урока, домашнее задание;	2 мин	