Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №2»

План-конспект открытого занятия по плаванию в спортивно-оздоровительной группе.

**Тема: обучение движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на груди.**

**Цель**: создание условий для формирования знания и умения выполнять движения рук, ног и дыхания при плавании кроль на груди.

**Возраст: 7-8 лет**

**Форма проведения занятия: Фронтальная, групповая.**

**Место проведения:** бассейн ДЮСШ №2

**Методы обучения:** словесный (объяснение), наглядный (показ).

**Задачи:**

Образовательные: -  закрепить технику плавательных движений для освоения с водой;

                                       - разучить технику способа кроль.

Оздоровительные и развивающие: развивать  выносливости, координацию, укреплять функции дыхания.

Воспитательные:   -  воспитывать смелость, решительность.

Оборудование:   доски для плавания, мяч.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Частные задачи*** | | ***Содержание*** | ***Дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
|
| 1. Подготовительная часть            8 мин | | | | |
| 1.Организо-вать воспитанни-ков к уроку    2.Обеспечить профилактику травматизма.    3.Подготовить организм воспитан -ников к работе в основной части урока. | -построение, приветствие.  -сообщение задач занятия.  - рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятия в бассейне  Разминка на суше:  **1**.О.С. руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками.  2.О.С.руки согнуты в локтях, кисти к плечам, круговые движения плечами вперёд-назад.  **3.**сесть, упереться руками сзади, ноги прямые – имитация движений ногами, как при плавании кролем. | | 6-8 раз      8-10 раз    20 раз | Обратить внимание на внешний вид        Обратить внимание на внимательность.           Встать на носки -потянуться вверх.         Движения выполнять в среднем темпе.         Ноги прямые, движение от бедра. |
| 1. Основная часть   30 мин | | | | |
| 1.Вход в воду.  2.Упражнения для освоения с водой.        3.Упражнения для совершенствования скольжения.    4.Знакомство с техникой плавания способом кроль на груди.              5.Развитие координации и ловкости. | **-** Упражнения для быстрого и глубокого вдоха через рот и плавного выдоха через нос и рот.  **-** Выдохи в воду через рот.  - Скольжение на груди с последующим поворотом на спину и грудь.  - Стоя в наклоне вперёд прогнувшись, движения руками кролем.  - И.п. то же, согласовать движения руками с дыханием.  - И.п.то же , но выполнять упражнение с передвижением по дну.  - Скольжение с движениями руками кролем.  - Плавание на груди с помощью ног кролем, с доской.  - Плавание на груди с помощью ног кролем, с доской, выполнять гребок одной рукой и вдох.   - то же поменять руку  Деление группы на 2 команды -  игра в мяч . | | 10 раз    10 раз    10 раз      8 раз    6 раз    4 раза      4 раза12м       50м       50м     50м | Выполнять стоя в воде, голова над водой. Выдох выполнять плавно и продолжительно.          Выполнять упражнение на задержке дыхания.   Следить за вытянутым положением тела.              Выполнять вначале одной рукой, затем двумя.     Выполнять упражнение на задержке дыхания.      Руки с доской вытянуть перед собой, выдох в воду.    Играть в команде, помогать товарищу по команде. Соблюдать технику безопасности. |
| 1. Заключительная часть  5 мин | | | | |
| 1.Восстано-  вить дыхание после нагрузки.  2.Организованно завершить занятие. | 10 выдохов в воду.    **1.**Организованный выход из бассейна, уборка инвентаря.  **2.**Построение, подведение итогов занятия, домашнее задание. | |  | Быстрый глубокий вдох и полный долгий выдох.      Выход воспитанников из бассейна по лестнице, не толкаясь, организовать уборку инвентаря на отведенное место.  Оценить работу воспитанников на уроке, их активность, зачитать выставленные оценки. |