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 бассейнеРазминка 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 рукуДеление 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. |