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

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

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

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

**Возраст: 5-7 лет**

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

**Место проведения:** бассейн МБОУ ДО «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, кольца резиновые.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Частные задачи*** | ***Содержание*** | ***Дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
|
| 1. Подготовительная часть            8 мин
 |
| 1.Организо-вать воспитанников 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 скольжения4.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.-Упражнение на погружение **-** Выдохи в воду через рот.- Скольжение на груди с последующим поворотом на спину и грудь.- скольжение на груди с работой ног - Стоя в наклоне вперёд прогнувшись, движения руками кролем.- 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.Деление группы на 2 команды -  игра в мяч . | 10 раз 10 раз10 раз 10 раз  8 раз8-10 раз  4 раза 6м   6 раз 6м   6 раз 6м    |  Выполнять стоя в воде, голова над водой. Выдох выполнять плавно и продолжительно.  Доставать кольца руками. Упражнение выполнять без задержки над водой (только для вдоха).Выполнять упражнение на задержке дыхания. Следить за вытянутым положением тела.  Вперед руку вытягивать, гребок до бедра, длинный.  Выполнять упражнение на задержке дыхания. Руки с доской вытянуть прямые 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. |