**План – конспект** **открытого занятия**

**по плаванию**

**Инструктор по физической культуре: Хайруллина Алена Петровна**

**Тема занятия**: Отработка техники ног в плавании кролем на груди

**Цель тренировки:** Закрепление знания, умение и навыки двигательных действий в техники плавания кролем на груди

**Задачи:**

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

* Совершенствование техники выполнения правильного дыхания в плавании кролем на груди.
* Обучение общему согласованию движений (непрерывно чередуемые гребки руками, движение ногами).

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

* Развитие общей выносливости, координации движений.

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

* Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность, формирование осмысленного отношения к образовательной деятельности.

**Инвентарь:** плавательные доски, калабашки, нудлы, тонущие игрушки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно - методические указания** |
| **I. Подготовительная часть (6-7 мин)** | | | |
| 1. Организовать  подготовку к занятию в бассейне | 1) построение, приветствие; 2) сообщение задач занятия; 3) рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейне | **1 мин** | Обратить внимание на внешний вид |
| 2. Подготовить организм к основной части занятия        3 Организовать учеников для входа в воду | 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 вниз соединены в замок 1-2-3 – рывки руками вверх – за голову, 4 – и.п.  3) и.п.- стойка, ноги врось, руки к плечам 1-8 – круговые движения вперед в плечевых суставах, 1-8 – круговые движения назад в плечевых суставах  4) и.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1- наклон вперед, 2- наклон влево, 3 – наклон вправо, 4-и.п.  5) и.п.– стойка, ноги врозь руки вверх соединены в положении «стрелочка» 1-2-3- наклон прогнувшись с пружинистыми движениями, 4 – и.п.  6) и.п.– стойка, ноги врозь полу наклон, правая рука вытянута вверх, левая – вниз. 1 – согласованно круговые движения руками вперед (имитация гребковых движений кроль на груди)  Вход в воду | **5-6 мин**  4 раз    4раза  4 раза.  4 раза.  4 раза | построить группу в шеренгу  Локти не сгибать, кисти соединены в замок  локти поднимать как можно выше, максимальная амплитуда движения    выполнять упражнения с большой амплитудой, колени не сгибать  Колени не сгибать, голову при выполнении наклона не поднимать, голова «зажата» между руками. Руки не сгибать максимальная амплитуда движения, пальцы рук вместе.  Выполнять круговые движения руками под заданный темп «хлопки»  Заходить по одному. |
| **II. Основная часть 20 (мин)** | | | |
| Построение детей в шеренгу, постановка целей и задач.  Выполнение музыкальной разминки с элементами Аква аэробики (Константин Бусыгин «Веселая зарядка)    Обучить правильному гребку кролем на груди и дыханию | 1) плавание кролем на груди с помощью ног с доской в руках  2) плавание кролем на груди с помощью ног с доской в руках выполнять вдох-выдох в воду.  3) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной правой рукой.  4) плавание кролем на груди с работой ногами и гребковыми движениями одной левой рукой.  5) плавание кролем на груди с колобашкой в руках с работой ногами и гребковыми движениями рукой поочередно правой-левой через четыре удара ногами.  6) плавание кролем на груди с помощью работы рук с колобашкой между ногами.  7) соревнования в пара, кролем  8) игра «Водолазы» - играющие стоят у бортика бассейна спиной к чаше бассейна. В бассейн бросают тонущие игрушки. Игрок поднявший со дна большее количество игрушек выигрывает. | 1 минута  3 минуты  1раз  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз | Дыхание произвольно ноги не сгибать – движения выполняются от бедра.  Ноги работают без остановки, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь, выдох в воду выполнять полностью.  Голову не поднимать – вдох выполняется поворотом головы под работающую руку в конце гребка.  Колобашку держать за нижний край.  Ногами не подрабатывать.  Дыхание выполняется – на полный цикл движений один вдох и выдох.  Нельзя толкать соперников, отнимать игрушки. |
| **III. Заключительная часть (5 мин)** | | | |
| 1. Восстановить дыхание после нагрузки  2. Организо-  ванно  завершить  урок | 1) Вддох – выдох в воду  2) Выполнение игровых упражнение 1- «поплавок», 2-«звездочка», 3-выдох под воду, 4- встать.  3) упражнение на расслабление. лежание на спине, нудлы под поясницей  4) построение, подведение итогов урока  5) организованный выход из бассейна, уборка инвентаря | 2-3 раза  2-3 раза  1 минуты    1 минута | выполнить полный вдох и медленный продолжительный выдох.  Дыхание свободное  оценить работу воспитанников на тренировочном занятии, их активность, самостоятельность.  выход из бассейна по лестнице, не толкаясь |