**План-конспект открытого занятия по плаванию.**

**Группы начальной подготовки.**

**Тренер**: Бадретдинова А.В.

**Цель:**

1.Привлечение ребят к систематическим занятиям плаванием.

2.Пропаганда здорового образа жизни.

**Возраст:** 7-9 лет.

**Форма проведения занятия:** групповая.

**Время:** продолжительность занятия 45 минут.

**Место проведения:** Дворец спорта «Сибиряк» малый бассейн.

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

**Задачи:**

**I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

1. Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом “дельфин”.

2. Изучить технику поворота в “дельфине”, скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения.

3. Совершенствовать технику старта в плавании “дельфин” с тумбочки.

**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:** колобашки.

**Форма одежды**: купальный костюм (купальник, плавки), шапочка, резиновые тапочки.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часные задачи** | **Содержание занятий** | **Дозировка.** | | **Время (мин)** | | | **Организационно-методические**  **указания.** |
| теория | практика | |
| **I. Подготовительная часть 9 мин. (суша)** | | | | | | | |
| 1.Организовать  воспитанников к уроку  2.Обеспечить профилактику травматизма | 1) построение, приветствие; 2) сообщение задач урока;  3) рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейн |  | | 1 | 1 | Обратить внимание на внешний вид | |
| 3.Подготовить  организм  воспитанника к  работе в  основной  части урока.  4.Организовать учеников для входа в воду, разминка на воде. | 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 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.– стойка, ноги на ширине плеч наклон вперед, правая рука вытянута вперед, левая – назад - за спину. 1 – согласованно круговые движения руками вперед (имитация гребковых движений кроль на груди)  Вход в воду. Разминка в воде:  Вольным стилем  Упражнение на дыхание | 4раза  4 раза  5-6 раз в каждую сторону  4 раза  4 раза  15сек.  2х12,5  10 раз | |  | 5  1  1 | Локти не сгибать, кисти соединены в замок  локти поднимать как можно выше, максимальная амплитуда движения  выполнять упражнения с большой амплитудой, колени не сгибать  Наклон глубже, не сгибая колени  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»  По желанию; кроль на груди, кроль на спине.  Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох. | |
|  | | | | **1** | **8** |  | |
| **II. Основная часть 31 мин.(вода)** | | | | | | | |
| 1.Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом “дельфин” | 1. Плавание ноги “дельфин” руки с колобашкой вытянуты вперед с одним вдохом на каждые 2–4 удара ногами.  2. Плавание ноги дельфин в одной руке колобашка, второй гребок.  - то же- другой рукой.  3. Плавание ноги “дельфин” руки брасс.  4. Плавание на руках дельфином с дыханием с колобашкой между ног.  5. Плавание на спине с одновременным движением руками, колобашка между ног.  6. Упражнение на дыхание.  7. Плавание способом “дельфин” на согласование движений ногами, руками и дыхания.  8. Плавание способом брасс на спине. | 4х12,5  2х12,5  2х12,5  4х12,5  4х12,5  4х12,5  10 раз  4х12,5  4х12,5 | 30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек. | | 2  1  2  2  2  1  2  2 | | Носки ног оттянуты, а стопы повернуты вовнутрь, чтобы сгибание ног в коленных суставах было умеренным и движение начиналось бы “от бедра”.  Гребок до бедра, Один вдох, два гребка выдох.  Плечи удерживать на уровне воды, во время удара ногами вниз давить ладонями на колобашку.  Прямые руки проносятся через стороны вперед, лицо опущено в воду, Выполнять “гребок” до бедер и без остановки.  Руки должны входить в воду прямыми. Акцент делать на отталкивание назад во второй части гребка.  Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох.  Прямые руки проносятся через стороны вперед, лицо опущено в воду. Выполнять “гребок” до бедер. Вдох выполнять во время паузы, когда руки вытянуты впереди, через 2 удара стопами ног вниз.  Поплыли на спине способом брасс. Из положения лежа на спине руки выполняют гребок, в конце которого делаются вдох и подтягивание ног для толчка ( ноги сгибаются, разводятся в стороны и подготавливаются к толчку). Одновременно, с толчком ногами руки завершают пронос по воздуху, возвращаясь в и. п., и опускаются в воду. |
|  |  |  | **2,30** | | **14** | |  |
| 2. Изучить технику поворота в “дельфине”, скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения. | 9. Упражнения для разучивания поворота “маятник” при плавании дельфином:  – И.П. лежа на боку, держась за бортик одной рукой.  Сгибание опорной руки, группировка, поворот на 180 градусов с движением рукой над водой, выполнить отталкивание от стенки.  – То же – другой рукой.  – То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением первых плавательных движений ногами дельфином.  – Предыдущее упражнение, но с подплыванием к бортику бассейна.  10. Плавательные движения с выполнением толчка и скольжения, после которого выполнить первые плавательные движения под водой ногами дельфин, и проплыванием способом «Дельфин»  11. Упражнение на дыхание. | 2х12,5  10 раз | 30 сек.  30 сек.. | | 2  2  2  2  1 | | При выполнении поворота дельфином касание стенки осуществляется двумя руками одновременно на одном уровне, плечи в горизонтальном положении. Сгибание рук в локтевых суставах начинается одновременно, затем одна руками сильно отталкивается от стенки, начинается поворот туловища в сторону противоположной руки. Ноги ставятся на стенку бассейна, руки соединяются за головой, выполняются толчок и скольжение. Во время вращения выполняется вдох. При плавании дельфином первые движения под водой начинаются ногами на задержке дыхания.  Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох. |
|  |  |  | **1** | | **9** | |  |
| Стартовый прыжок. Упражнения для совершенствования элемента “скольжения и первых плавательных движений при плавании способом дельфин:  Полностью плавательные движения; стартовый прыжок в воду, поворот «маятник», согласование движений рук, ног и дыхание. | 12. с бортика бассейна.  13. Упражнение на дыхание. | 2х12,5  10 раз | 30 сек. | | 2  1  1 | | Необходимо сделать акцент на возможность дольше поддерживать с помощью движений ногами и туловищем ту высокую скорость, которую обучающиеся приобретают за счет стартового прыжка  Руки проносим над водой, один вдох, два гребка при повороте, толчок ногами сильный, руку проносим над головой.  Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох. |
|  |  |  | **30 сек.** | | **4** | |  |
| **III. Заключительная часть (5 мин)** | | | | | | | |
| 1.Восстановить дыхание после нагрузки  2.Организованно  завершить  урок | Расслабление «звездочка» на спине  4) организованный выход из бассейна, уборка инвентаря.  5) построение, подведение итогов урока, домашнее задание |  | 4 | | 1 | | Тянем подбородок. глубокий вдох, выдох  выход из бассейна по лестнице, не толкаясь  оценить работу воспитанников на уроке, их активность, самостоятельность, зачитать выставленные отметки. |
|  |  |  | 4 | | 1 | |  |
|  |  |  | 9 | | 36 | |  |

**М.П. = 80%**