**Занятие по плаванию «Почему мышцы радуются?»**

**Задачи:**

1. Закрепить работу рук и ног как при плавании кролем на груди и спине.
2. Продолжать работать над дыханием при плавании кролем.
3. Развивать физические качества: выносливость, скорость.
4. Развивать стремление правильно выполнять упражнение.
5. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

**Оборудование:**

плавательные доски, массажные мячи, надувные мячи, две картинки с изображением вялого и подтянутого человека, дорожки здоровья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Дози**  **ровка** | **Методи**  **ческие**  **рекомен**  **дации** |
| 1 Вводная часть.  Упражнения  на суше. | I. И.П. Стоя, руки на пояс.  1,2,3,4 – ходьба на мест, перекатываясь с носка на пятку.  II.И.П. Стоя руки вверху, одна рука лежит на  другой.   1. Отводим правую ногу назад и выполняем поворот правой рукой вперёд. 2. Правую ногу в И.П. и снова выполняем поворот правой рукой вперёд.   3,4. то же с левой рукой.  III. И.П. Стоя руки вверху, одна рука лежит на  другой.   1. Присесть, одновременно выполняя поворот правой рукой назад. 2. Вернуться в И.П., одновременно выполняя поворот левой рукой назад.   3,4. То же .  IV. И.П. лёжа на животе, руки впереди.  Вытянуться стрелочкой и вернуться в И.П.    V. Ходьба по дорожкам здоровья. | 4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  1 раз по каждой  дорожке | Спина должна быть прямая.  Следить, чтобы руки были прямые.  Руки не сгибаем.  Стараемся как можно дольше продержаться.  Спина прямая. |
| 2.основная часть.  Упражнения в воде.  Заключи  тельная  часть | 1. Построение .   Р: Что означает мышцы радуются?  И: Давайте сегодня на занятии мы об этом и поговорим и проверим.  - Как вы сами думаете, что означает мышцы радуются? (ответы детей)  -Посмотрите на эти картинки, как вы думаете, на какой из них мышцы радуются? Почему?  Гипотеза: Мышцы радуются у движущегося человека. Давайте это проверим на практике.  Сначала мышцы надо подготовить к нагрузкам.  1. Ходьба на носках  2. Бег.  Переходим к нагрузкам.  1. Скольжение на груди по ширине бассейна   1. Упр. «Перенеси снаряд». 2. Кроль на груди. 3. Кроль на спине с доской 4. Кроль на спине без доски   - Чувствуете мышцы? Как вы думаете рады они такой нагрузке?  Давайте дадим им ещё порадоваться   1. Игра с мячом.   Самое главное правило: Мышцы перенапрягать нельзя. Поэтому давайте расслабимся.   1. Упр. «Корзинка» 2. Упр. «Звезда» на спине   Построение.  Итог.  - Что нового вы узнали на занятии?  - Какой вывод сделаем: Умеют радоваться мышцы или нет?  Доказали мы свои предположения?  Выход из бассейна | 1 круг  3 круга  6 раз  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3-5 мин  2 раза  2 раза | Руки в замке за головой  Ноги прямые,  мах от бедра.  Следить за дыханием.  Следить за дыханием  Ноги прямые,  Соблюдать координацию движений.  Следить за дыханием |