**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.Упражненияна 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 раза4 раза4 раза1 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.Заключительнаячасть | 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 носках2. Бег.Переходим к нагрузкам.1. Скольжение на груди по ширине бассейна1. 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 порадоваться1. 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 круг3 круга6 раз3 раза3 раза3 раза3 раза3-5 мин2 раза2 раза | Руки в замке за головойНоги прямые,мах от бедра.Следить за дыханием.Следить за дыханиемНоги прямые,Соблюдать координацию движений.Следить за дыханием |