Конспект

занятия по плаванию

*старший дошкольный возраст*

**Тема: «Обучение плаванию брассом»**

Место проведения: ГОУ д/с № 2463

ул. Адмирала Руднева 12

Инструктор по плаванию Малышев Алексей Вадимович

Цель занятия:

1. Формировать интерес и любовь к плаванию.
2. Развитие специальной плавательной координации.

Задачи занятия:

1. Обучение техники плавания брассом.
2. Закрепление техники плавания разными способами.

Инвентарь: доски, три обруча.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  занятияя | Содержание  материала | Дозировка | Организационно-методические  указания |
| Подготовительная | Построение.  Имитация плавания на суше:  кроль на груди  кроль на спине  брасс | 5 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  2 мин. | Разомкнуться на вытянутые руки.  Руки прямые. Вдох к плечу.  Кисть развёрнута наружу.  Вдох на каждый гребок. |
| Основная | Работа ногами брассом, сидя на  бортике бассейна.  Плавание на спине с доской, работая ногами брассом.  Плавание кролем в полной координации.  Выдохи в воду.  Плавание руки брасс ноги дельфин.  Плавание брассом на груди на одних ногах с доской.  Плавание на спине в полной координации.  Плавание руки брасс, ноги кроль  Плавание брассом в полной координации | 20 мин.  2 мин.  3 мин.  2 мин.  1 мин.  2 мин.  4 мин.  2 мин.  2 мин.  3 мин. | Толчок пяткой, после толчка пауза.  Вытянуться после толчка.  Вдох на 3 гребок.  Выдох длинный.  Вдох на каждый гребок.  Вдох делать на 2 толчок ногами, лицо в воде.  Глаза не закрывать.  Выдохи после выполнения задания.  5 ударов ногами гребок руками с вдохом.  После толчка идёт скольжение (в брассе сложная согласованность работы рук и ног, поэтому рекомендую обучать раздельным брассом, т.к. эта техника плавания легче усваивается детьми) |
| Заключительная | Релаксация : выполнение «морской звезды» на спине.  Игра «Подводные лодки»  Выход из воды. | 4 мин.  1 мин.  2 мин.  1 мин. | Не сгибаться.  Глаза в воде открыты, кто дальше проплывёт, тот выиграл.  Не спешить. По одному.  Похвалить ребят за старание. |