

## План-конспект занятия объединения по интересам «Оздоровительное плавание»

**Тема занятия:** «Дыхание в способе плавания кроль на груди».

**Цель:** изучение техники дыхания в способе плавания кроль на груди.

**Задачи:**

*обучающие:*

повторить скольжение при помощи движений ногами и руками;

изучить дыхание через сторону в способе плавания кроль на груди;

*развивающие:*

развивать ловкость и быстроту движений, ориентировку в пространстве;

способствовать развитию координационных способностей;

*воспитательные:*

воспитывать ответственность и дисциплинированность.

**Место проведения:** Физкультурно-оздоровительный комплекс «Принеманский».

**Время проведения:** 10.00-10.45.

**Педагог:** Лисай А.И.

**Возраст учащихся:** 7-8 лет.

**Год обучения:** первый.

**Инвентарь:** плавательные доски, мяч резиновый, домино, пластиковые игрушки «Винтики-болтики».

### Ход занятия

№ п/п	Содержание	Время, дозировка	Методические приемы организации, обучения и воспитания
1.	<b>Организационный этап.</b> 1. Построение, сообщение задач занятия, инструктаж по технике безопасности в бассейне. 2. Интерактивная игра «Поменяемся местами»	<b>3 мин</b> 1 мин  2 мин	Учащиеся выстраиваются в шеренгу. Производится расчет по порядку. Педагог сообщает тему и задачи занятия, проводит беседу по правилам безопасного поведения во время занятия.

			Игра способствует созданию благоприятной атмосферы на занятии
2.	<p><b>Подготовительная часть на суше.</b></p> <p>Разминка на суше:</p> <p>1) и. п. стойка ноги врозь, руки на пояс; 1-4-круги головой вправо, 5-8-круги головой влево;</p> <p>2) и. п. стойка ноги врозь, руки вверху. 1-4-одноименные круги руками вперед, 5-8-одноименные круги руками назад;</p> <p>3) и. п. стойка ноги врозь, руки вверху. Разноименные круги руками вперед, назад;</p> <p>4) и. п. стойка ноги врозь, полунаклон вперед, правая рука вверху. Разноименные махи руками;</p> <p>5) стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2-поворот вправо, 3-4-поворот влево;</p> <p>6) и. п. стойка, руки на коленях, ноги врозь. 1-4-круги коленями наружу, 5-8-круги коленями вовнутрь;</p> <p>7) и. п. стойка ноги врозь, руки в положении скольжения. Приседания</p>	<p><b>7 мин</b></p> <p>1 мин</p>	<p>Метод рассказа. Темп медленный.</p> <p>Метод показа. Темп выше среднего. Движения рук симметричны.</p> <p>Темп выше среднего. Смотреть прямо.</p> <p>Руки не опускать.</p> <p>Темп средний.</p> <p>Подсказывающий показ.</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p>
3.	<p><b>Основная часть на суше.</b></p> <p>1.И.п. – стойка, руки в положении скольжения. Имитация гребков правой (левой) рукой в ходьбе на</p>	<p><b>7 мин</b></p> <p>2 мин</p>	<p>Фронтальный способ. Метод обычный. Выполнение самостоятельно. Обратить внимание на</p>

	<p>месте.  2.То же в полунаклоне.  3.И.п. – то же. Имитация поочередных гребков руками в ходьбе на месте.  4.То же в полунаклоне.  5.И.п. – стойка в полунаклоне, руки на бортике. Дыхание, поворачивая голову поочередно в правую (левую) сторону</p>	<p>1 мин  2 мин    1 мин  1 мин</p>	<p>общее согласование движений. Исправлять ошибки. Подсказ. Выдох – через нос, вдох – через рот. Обязательный поворот головы в сторону. Плечи не поднимать</p>
4.	<p><b>Подготовительная часть в воде.</b>  1.Выдохи в воду, приседая на месте.  2.Упражнение «Поплавок».  3. Игра «Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них – водящий – плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих.  4.Подвижная игра «Строитель». Играющие выстраиваются вдоль бортика и выбирают игрушку понравившегося цвета (пластмассовые болтик и гаечка). Изначально они завинчены. По сигналу педагога участники берут в руки игрушку, погружаются под воду и раскручивают болтик. Игру можно усложнить: сначала раскрутить под водой, вынырнуть и показать над водой детали, снова опуститься под воду и</p>	<p><b>8 мин</b>    15 раз  3 раза  3 мин    3 мин</p>	<p>Выдох выполнять через нос. Учащимся нельзя толкать и задерживать друг друга, брызгаться. Тот, кого заденут мячом, становится на место водящего. Побеждает тот, кто первым справится с заданием и положит детали на бортик</p>

	закрутить игрушку		
5.	<b>Основная часть в воде.</b> 1. Скольжение на груди до полной остановки. Выдох в воду. 2. Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем. Выдох в воду. 3. Плавание на груди при помощи движений ногами кролем и поочередных гребков одной рукой. Задержка дыхания. 4. Обучение вдоху через сторону, стоя на месте. 5. Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем. Правая (левая) рука вверх, левая (правая) прижата к бедру. 6. Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем. Руки прижаты к туловищу. 7. Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем. Руки прижаты к туловищу. Вдох в правую (левую) сторону. 8. Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем. Правая (левая) рука вытянута над головой, левая (правая) прижата к туловищу. Вдох в сторону прижатой руки. 9. Соревнования в плавании кролем с задержкой дыхания (в длину бассейна). «Кто дальше» 10. Подвижная игра	<b>15 мин</b> 2 раза  2 раза  4 раза  20 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  1 раз  5 мин	Вытянутое положение тела. Хлестообразные движения ногами. Вдох через рот, выдох через нос. Выполнять только по свистку.  Стоя в полунаклоне, руки на бортике, дышать, поворачивая голову в обе стороны. Определить свою «удобную» сторону.  Обязателен поворот головы в сторону. Положение рук меняется. Рука вверх прямая, рука, которая прижата к бедру – согнута в локтевом суставе.  Следить за

	«Водолазы». По сигналу каждый участник игры должен поднять со дна предметы (домино). Сначала побеждает тот, кто первым поднимет со дна и принесет 3 (можно загадывать любое количество) домино, затем тот, кто принесет как можно больше домино		правильным выполнением условий игры. Побеждает тот, кто быстрее справится с заданием.
6.	<b>Заключительная часть в воде.</b> Рефлексия. Метод «Зарядка»	2 мин	«Поплавок» – удовлетворительная оценка; «Медуза» – хорошая оценка, «Звездочка» – очень высокая оценка
7.	<b>Заключительная часть на суше.</b> Построение, подведение итогов занятия	3 мин	Отметить лучших учащихся. Узнать, чему они научились на занятии, сообщить домашнее задание