

**План-конспект занятия объединения по интересам
«Оздоровительное плавание» по теме
«Дыхание в способе кроль на груди»**

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.	Организационный этап. 1. Построение, сообщение задач занятия, инструктаж по технике безопасности в бассейне. 2. Интерактивная игра «Поменяемся местами»	3 мин 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>Подготовительная часть на суше. 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>7 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</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>Основная часть на суше. 1.И.п. – стойка, руки в положении скольжения. Имитация гребков правой</p>	<p>7 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Фронтальный способ. Метод обычный. Выполнение самостоятельно.</p>

	<p>(левой) рукой в ходьбе на месте.</p> <p>2.То же в полунаклоне.</p> <p>3.И.п. – то же. Имитация поочередных гребков руками в ходьбе на месте.</p> <p>4.То же в полунаклоне.</p> <p>5.И.п. – стойка в полунаклоне, руки на бортике. Дыхание, поворачивая голову поочередно в правую (левую) сторону</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Обратить внимание на общее согласование движений. Исправлять ошибки. Подсказ.</p> <p>Выдох – через нос, вдох – через рот.</p> <p>Обязательный поворот головы в сторону.</p> <p>Плечи не поднимать</p>
4.	<p>Подготовительная часть в воде.</p> <p>1.Выдохи в воду, приседая на месте.</p> <p>2.Упражнение «Поплавок».</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p>8 мин</p> <p>15 раз</p> <p>3 раза</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Выдох выполнять через нос.</p> <p>Учащимся нельзя толкать и задерживать друг друга, брызгаться. Тот, кого заденут мячом, становится на место водящего.</p> <p>Побеждает тот, кто первым справится с заданием и положит детали на бортик</p>

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

	10.Подвижная игра «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	5 мин	Следить за правильным выполнением условий игры. Побеждает тот, кто быстрее справится с заданием.
6.	Заключительная часть в воде. Рефлексия. Метод «Зарядка»	2 мин	«Поплавок» – удовлетворительная оценка; «Медуза» – хорошая оценка, «Звездочка» – очень высокая оценка
7.	Заключительная часть на суше. Построение, подведение итогов занятия	3 мин	Отметить лучших учащихся. Узнать, чему они научились на занятии, сообщить домашнее задание