

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Юность»

ПЛАН – КОНСПЕКТ

Открытого занятия

«Водные приключения» - обучение основам плавания в игровой форме.

Тренер – преподаватель: Дворников Юрий Сергеевич

Возраст занимающихся: 7-10 лет

Место проведения: бассейн МБУДО «Спортивная школа «Юность»

Дата проведения: 05.10.2024 10.00-11.00

Тема: «Водные приключения» - обучение основам плавания в игровой форме.

Цели занятия:

- Ознакомить детей с базовыми навыками плавания (работа ног, дыхание, скольжение)
- Развивать координацию, силу и выносливость.
- Преодолеть страх воды (для новичков) через игры
- Воспитывать командный дух и дисциплину

Способ проведения: групповой

Особенности проведения:

-Инвентарь: доски для плавания, нудлсы, мячи, тонущие предметы, обруч утяжеленный



- Безопасность:

Постоянный контроль за детьми.

Индивидуальный подход к уровню подготовки (новички – у бортика, продвинутые – глубже)

-Адаптация:

Для стеснительных – парные упражнения с тренером.

Для активных – дополнительные задания

Структура занятия:

1.Вводная часть(10 мин)

- Приветствие и инструктаж (2 мин):

- правила поведения в бассейне.

- объяснение задач занятия в форме «морского путешествия»

- Разминка в воде на суше (5 мин):

-круговые движения руками («мельница»)

- наклоны в стороны («волны»)

-прыжки («попрыгунчики – дельфинчики»)

Подготовка к воде (3 мин):

- обливание, привыкание к температуре воды.

- дыхательные упражнения (вдох над водой , выдох в воду)

## 2. Основная часть (25 мин)

### Освоение навыков (10 мин):

- «поплавок» - группировка в воде (3 похода)
- скольжение на груди с доской, руки вытянуты, работа ног «кролем» (3-4 раза)
- дыхание в воду - пускание пузырей ( 2 – 3 мин).





Игровые упражнения (15 мин):

- «Морской бой» брызгание водой, чтобы оттолкнуть мяч в сторону «противника»
- «Собери сокровища» - дети ныряют за тонущими игрушками ( на мелкой части)
- «Поезд в туннель» - проплыть в обруч под водой.
- Эстафета с досками (команды проплывают дистанцию с помощью ног)







### 3. Заключительная часть (5 – 10 мин)

- расслабление: лежание на воде с поддержкой («звёздочка» на спине, на груди)
- Подведение итогов: похвала за старания, вручение значков, наклеек



Занятие построено на смене активности, чтобы удерживать внимание детей и

сделать обучение увлекательным.