Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Спортивная школа «Юность»

**ПЛАН – КОНСПЕКТ**

Открытого занятия по плаванию

«Научись плавать»

Тренер – преподаватель: Петренко Елена Сергеевна

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Продолжительность: 45-60 минут

Место проведения: Бассейн МБУДО «СШ «Юность»

Дата: 07 июня 2024 год

Тема: «Научись плавать»

Инвентарь: доски, нудлы, тонущие игрушки.

**Цели и задачи занятия:**

***Общая цель*:** преодоление страха воды, освоение базовых навыков для самостоятельного плавания.

***Оздоровительные задачи****:*

-адаптация организма к водной среде;

-развитие координации движений;

- укрепление сердечно – сосудистой системы и дыхания.

***Образовательные задачи:***

1. Научить правильно погружать лицо в воду и делать выдох в воду.
2. Отработать умение лежать на воде в положении «на груди» и «на спине»
3. Познакомить с работой ног в вольном стиле.
4. Дать основы скольжения по воде.

***Воспитательные задачи:***

1. Воспитывать дисциплинированность, смелость и уверенность в себе.
2. Развивать интерес к плаванию через игровые моменты.
3. Прививать навыки взаимопомощи и работы в группе.

Ход занятии

1. Вводная часть (на суше) – 5-7 минут

Задача – организовать детей, ,настроить на занятие, провести инструктаж по технике безопасности и разминку.

1. Разминка на суше («сухое плавание»)

- «Солнышко»: круговые движения руками вперед-назад

- «Мельница»:попеременные махи руками, как в кроле

- «Лягушка»: приседания с имитацией толчка ног при брассе

- «Ножнички»: сидя на полу, упор руками сзади, движения прямыми ногами вверх – вниз

- «Пузырьки»: имитация дыхания: короткий вдох ртом, длинный выдох носом и ртом.

1. Подготовительная часть (в воде)- 10-12 минут

Задача – адаптировать детей к воде, помочь преодолеть страх, разогреть мышцы.

- Вход в воду

- Передвижение по дну «Крабом»(боком), «Цапля» (с высоким подниманием коленей)

- игра «Фонтан»: дети, держась за бортик, выполняют быстрые движения ногами кролем, поднимая брызги.

- упражнения на дыхание: «Умоем личико», «Спрячем подбородок», «Водолаз»(достать со дна игрушку)

4. Основная часть в воде – 20-25 минут.

Задача – Отработка ключевых навыков плавания.

- Поплавок: сделать вдох, задержать дыхание, обхватить колени руками и повиснуть в воде.

- Усложнение – из поплавка раскрыться в «Медузу»

-Скольжение: «Стрела» .Стоя спиной к бортику, вытянуть руки вперед «стрелочкой», сделать вдох, оттолкнуться ногами от бортика и проскользить по воде, как можно дальше

-Работа ног кролем: держась руками за бортик или доску, лечь на грудь и работать прямыми ногами вверх – вниз.

- «Катерок» - скользить с доской с добавлением работы ног.

- Выдох в воду во время упражнения «Катерок»

5. Заключительная часть (в воде) – 5-7 минут

Задача – закрепление материала в игровой форме, снижение физической и эмоциональной нагрузки

-Свободное плавание, игры в воде.

6. подведение итогов:

- похвалить детей за смелость и старание;

- отметить самых активных;

-напомнить, что они стали на шаг ближе к цели – научиться плавать.



