

План-конспект открытого занятия по плаванию

Тема: Обучение плаванию способом кроль на груди (движение ног, рук, дыхание)

Цель: обучить согласованной работе рук, ног и дыхания в кроле на груди.

Задачи урока:

1. Образовательная:

- обучать технике гребка руками с дыханием и работе ног в плавании кролем на груди с доской,
- обучать правильному дыханию при плавании кролем на груди в полной координации,
- повторить технику поворотов при плавании кролем на груди,
- повторить старты кролем на груди с тумбочки,
- оценить технику в плавании кролем на груди на дистанции 25 метров.

2. Оздоровительная:

- способствовать формированию развития гибкость, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц,
- развивать выносливости, гибкости и подвижности в суставах.

3. Воспитательная:

- воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

Дата проведения: 12 февраля 2018 года

Время проведения: 10.00 часов

Место проведения: бассейн ФОКа «Салют».

Инвентарь: свисток, плавательные доски, шайбы.

Форма урока: комплексная.

Способы обучения: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методы обучения: словесный, метод показа.

Организующие команды и приемы: «Внимание», «Вдох», «Выдох», свисток.

Передвижения в воде: держаться на воде, нырять, плавать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, работать руками и ногами.

Подвижные игры на воде: «Эстафета»

Тренер-преподаватель: Ледовской Александр Николаевич

Планируемые результаты в плавании:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при плавании;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий плаванием;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении упражнений по плаванию;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по плаванию;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; навыкам и умениям самообслуживания, правилам гигиены.

№	Содержание урока	Время	Метод.приёмы
1	Орг. момент: а) построение, расчёт, приветствие; б) сообщение цели и задач урока.	2 мин.	Обратить внимание на технику безопасности на занятиях в воде, на правила поведения в бассейне.
2	Разминка 1. На суше: ОФП «комплекс упражнений»: а) лечь на пол на живот, руки за голову, поднимаем туловище вверх; б) упражнение на развитие гибкости (палку держим за концы внизу перед собой, не сгибая руки в локтевых суставах, поднять палку вверх и опустить назад вниз); в) вращение двух рук вперёд и назад; г) вращение попеременно двух рук вперёд и назад; д) приседание «пружинка»; е) сед и работа ног кролем (на груди и спине);	5 мин. 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз	Локти разведены в стороны, как можно выше поднимаем туловище вверх Руки должны быть прямыми Руки должны быть прямыми, спина прямая, пятки на полу. Выполняют упражнения под счет и показ учителя.

	<p>ж) из полного приседа встать, с выбросом рук вверх (старт из воды).</p> <p>2. На воде:</p> <p>а) подплыть к бортику, встать в метре друг от друга, руки на бортике;</p> <p>б) вдох, погрузиться с головой в воду на 1-2-3-выдох в воду;</p> <p>в) лечь на воду, руки прямые, ноги работают в/с – выполняем упражнение на дыхание;</p> <p>г) то же самое, но ноги работают брассом.</p>	<p>10 раз</p> <p>5 мин.</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Выполнить прыжок как можно выше</p> <p>Голова, туловище, ноги расположены на одном уровне</p>
3	<p>Основная часть:</p> <p>а) плавание кролем на груди ногами с доской в прямых руках;</p> <p>б) плавание кролем на груди ногами и правой рукой, левая рука лежит на доске;</p> <p>в) плавание кролем на груди ногами и левой рукой, правая рука прижата;</p> <p>г) плавание на груди в полной координации;</p> <p>д) повторение старта с тумбочки – стоя спиной к бортику – руки подняты вверх, ноги поставить на стенку, оттолкнутся ногами, выбросив руки вперед, и скольжение на груди без работы ног и с работой ног;</p> <p>е) на глубокой части – старт с тумбочки, ноги на кромке тумбочки, выполнить стартовые команды («на старт», «марш») и скольжение с работой ног до середины бассейна, руки сцеплены в замок;</p>	<p>20 мин. 2x25 м.</p> <p>2x25 м.</p> <p>2x25 м.</p> <p>2x25 м.</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Плавать на прямых.</p> <p>Вдох в сторону прижатой руки, разворачивая кисть руки вперед-наружу. Таз во время отталкивания поднимать.</p> <p>Движения стопами ног, мелкие и частые.</p> <p>Движения стопами ног, мелкие и частые.</p> <p>Движения стопами ног, мелкие и частые.</p> <p>Носки ног во время постановки на тумбочку смотрят вниз.</p>

	<p>ж) старт с тумбочки, все команды, но после занывания выход на поверхность и работа руками и ногами до середины.</p>	3 раза	Гребок сильной ноги сгибается в тазобедренном суставе.
4	<p>Заключительная часть: Игра «Слабое звено». Цель: Развивать чувство ловкости и ориентировки в воде посредством игры. Задача: Развитие внимания; воспитание воли к победе: а) прыжок с бортика лицом вперед, достать шайбу с 1 дорожки - (шайб меньше на одну(2-3), чем играющих); б) прыжок с бортика достать шайбу со 2 дорожки; в) прыжок с бортика достать шайбу с 3 дорожки; г) прыжок с бортика достать шайбу с 4 дорожки; д) достать шайбу с 5 дорожки. Итог игры – из трех оставшихся игроков один победитель, тот кому, достанется одна шайба; е) эстафета с мячами. а) рефлексия урока; б) организованный выход из воды, построение, подведение итогов занятия, уход детей в душевые.</p>	13 мин.	<p>«Слабое звено» выходит из воды и садится на скамейку. «Сильное звено» продолжает игру. Объявлять победителей, определять «сильное звено» и «слабое звено» среди участников. Похвалить тех, у кого получилось лучше всех. Домашнее задание: выполнять кубырки.</p>

Литература:

1. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Д. Богина. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей - М.: Просвещение, 1991 г. - 159 с.
2. Л.Ф.Еремеева. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие. - СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
3. Урвачева Л.Н. Учимся плавать играя / Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения № 1 / 2008, с.61.
4. Хрущева О.С. Спортивное развлечение в бассейне. / Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения № 2 / 2008, с.54.
5. Муратова Г.Б. Творческий подход в обучении плаванию детей разных возрастных групп. / Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения №3/2010, с.51.
6. Е.К.Воронова. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.:«ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2003 -80 с.
7. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008 - 88 с.
8. Л.Ф. Еремеева. Обучение плаванию в детском саду. / Дошкольная педагогика. Петербургский научно - практический журнал № 5 (26) /сентябрь, октябрь /2005 г., с.30.
9. Н. Петрова. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста.
- 10.И.М.Боброва. Обучение детей плаванию в условиях детского сада. / Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения № 9 сентябрь / 2009 г, с 51.

Интернет – ресурсы:

1. http://muchkapdussh.ucoz.ru/news/maj_sport_trud_tvoj_i_moj_dlja_strany_rodnoj/2014-05-04-209
2. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/>
3. forum.in-ku.com
4. festival.1september.ru
5. deti-club.ru
6. [fcior.edu.ru»card/14152/uslovie-plavaniya-tel.html](http://fcior.edu.ru/card/14152/uslovie-plavaniya-tel.html)
7. school-collection.edu.ru
8. http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,151509/Itemid,118/