

План-конспект тренировочного занятия сухого плавания

Тема: «Путешествие в царство воды».

Цель занятия: ознакомление детей с плаванием, как видом спорта, развитие интереса к занятиям плаванием.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить детей с плаванием как видом спорта;
- разучивание авторского комплекса ОРУ с имитацией плавательных движений;
- ознакомить с техникой плавания всеми стилями (демонстрация).

Воспитательная:

- формировать осмысленное отношение к своему здоровью и интерес к ЗОЖ.

Оздоровительная:

- формирование правильного дыхания, улучшение осанки обучаемых, профилактика плоскостопия.

Оборудование и инвентарь:

- воздушные шары;
- емкости с водой и стаканчики;
- мультимедийное оборудование.

Дата проведения: _____

Время проведения: _____

Место проведения:

Пояснительная записка

Данное занятие имеет физкультурно-спортивное направление, предназначено для детей 7-8 лет и проводится с целью ознакомления детей с плаванием как с видом спорта.

Тема занятия «Путешествие в царство воды». Группа спортивно-оздоровительной подготовки 7-8 лет. Занятие разработано на основе дополнительной образовательной программы для муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы «Салют» р.п.Мучкапский Тамбовской области. Составители программы: Ледовской А.Н., тренер-преподаватель отделения плавания МБОУ ДО ДЮСШ «Салют». Составитель тренировочного занятия для спортивно-оздоровительной группы с недельной нагрузкой 6 часов – Ледовской А.Н.

Занятие построено на реализации общепедагогических принципов, таких как - сознательности и активности, доступности и индивидуальности, непрерывности. Кроме этого, за основу были взяты здоровьесберегающие технологии. В процессе обучения используются как классические гимнастические упражнения (построение, упражнения в движении, перестроении), так и игровые, имитационные задания, направленные на развитие гибкости суставов, силовой выносливости мышц и координации.

Основным приемом обучения упражнениям на занятии является сочетание педагогом методов личного показа и рассказа, а также допустимо на занятии использовать компьютерные технологии (демонстрация фото и видео с участием пловцов, более высокого уровня подготовки).

Ход занятия

Часть урока	Содержание	Доз-ка	ОМУ
Подготовительная часть 5 мин.	1. Построение, приветствие занимающихся, сообщение задач урока	1 мин.	<p>Слова педагога: Здравствуйте! Меня зовут Ледовской Александр Николаевич. – тренер – преподаватель по плаванию</p> <p>Ребята, «Я приглашаю Вас прикоснуться к удивительному миру - водному миру, познакомиться с очень полезным для здоровья видом спорта - плаванием.</p> <p>А вы знаете, в каких спортивных сооружениях занимаются плаванием? (бассейн) Правильно. Но так как мы находимся в спортивном зале, мы сегодня будем заниматься необычным плаванием - сухим плаванием!</p> <p>На уроке нам предстоит путешествие в царство Воды. Отправляемся в путь!»</p> <p>Следить за дисциплиной.</p>
	<p>2. Психологический настрой на предстоящую работу.</p> <p>3. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - носки в сторону, пятки вместе, руки на поясе, - носки вместе, пятки в сторону, руки за спину, - на внешней стороне стопы, руки за голову, - на внутренней стороне стопы, руки в сторону, круговые движения кистей вперед, назад, - ходьба на носках, руки на плечи, круговые движения руками назад, - ходьба на пятках, руки на плечи, круговые движения руками вперед, - ходьба. 	<p>10 сек.</p> <p>1,5 мин.</p>	<p>Слова педагога: Представьте ребята, что мы сейчас на берегу Черного моря, которого, к сожалению, нет в наших краях и мы с вами гуляем по пляжу. Предлагаю выполнить ряд упражнений.</p> <p>Носки развернуты в стороны Следить за правильной осанкой, дисциплиной.</p> <p>Четкое выполнение упражнений</p> <p>Спина прямая</p> <p>Следить за правильным выполнением</p> <p>Руки не сгибать</p> <p>Следить за дисциплиной</p>
	4. Бег: - с высоким подниманием бедра, - с захлестом голени.	1 мин.	<p>Следить за правильным выполнением</p> <p>Пятками доставать до ягодиц</p>
	5. Ходьба с восстановлением дыхания.	30 сек.	Глубокий вдох и выдох
	6. Перестроение в две	30 сек.	Следить за дисциплиной

	шеренги		
Основная часть 25 мин.	7. Авторский комплекс ОРУ с имитацией плавательных движений «Кто живет на дне морском»:	11 мин.	Слова педагога: Предлагаю выполнить ряд упражнений
	1) «Нырлящики» 1 - И.п. – о.с. 2 – присед. 3 – выдох ртом, 4 – И.п., вдох.	1 мин.	Четкое выполнение упражнений Движения руками плавные, в различном темпе с небольшой амплитудой
	2) «Ломинарии» (водоросли) И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх, 1-8 – разведение и сведение рук вперед-назад.	1 мин.	Следить за правильным выполнением. Развиваем фантазию
	3) «Рыба – меч» И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, ладони в замке. 1 – поворот вправо, 2 – И.п. 3 – поворот влево, 4 – И.п.	1 мин.	Следить за правильным выполнением. Ладони прямые. Руки не сгибать
	4) «Медуза» И.п. – о.с., руки внизу. 1 – руки вверх, 2 – руки вниз	1 мин.	Спина прямая Имитационные движения руками, как медуза
	5) «Барабулька» (султанка) И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вправо, 2 – И.п. 3 – наклон влево, 4 – И.п. 5–7 – наклон, 8 – И.п.	1 мин.	Ноги, руки прямые, коснуться пола Руками касаться пола.
	6) «Камбала» И.п. – о.с. 1 – упор присев, 2 – упор лежа, 3 – упор присев, 4 – И.п.	1 мин.	Руки не сгибать. Прогнуть спину
	7) «Катран» (черноморская акула) И.п. – упор лежа 1 – правая нога вверх, 2 – И.п. 3 – левая нога вверх, 4 – И.п.	1 мин.	Спина прямая. Ногу держим ровно
	8) «Черноморский дельфин» Упр. импровизация	1 мин.	Пофантазировать вместе с детьми.
	9) Игра на внимание «Обитатели морские»: - «Морской еж» -	2 мин.	Развиваем фантазию Дети выполняют упражнения по

<p>группировка в приседе, - «Морская собачка» упор стоя на коленях, движение таза вправо-влево, - «Морской бычок» И.п. – о.с., руки на голове, кисти в кулаке, указательный палец вверх, прыжки на носках. - «Морской петух» И.п. – стойка на одной ноге, руки на пояс, громко крикнуть «ку-ка-ре-ку» 10) Упражнение № 1</p>	1 мин.	<p>команде.</p> <p>Сгруппироваться и не упасть</p> <p>Спину прогнуть, максимальное движение таза</p> <p>Спину не сгибать, носки оттянуты</p> <p>Спина прямая Следить за правильным выполнением</p> <p>Следить за правильным выполнением</p>
<p>Рассказ о разновидностях плавания.</p>	2 мин.	<p>Слова педагога: Наше путешествие продолжается, а сейчас мы попадем с вами в бассейн. На мультимедийном оборудовании демонстрируется коллаж из фотографий с пловцами, выполняющими с простейшие упражнения в воде. Рассказ: Различают разновидности плавания: - прикладное — ныряние в длину и в глубину, спасение тонущего, преодоление водных преград; - подводное; - синхронное (художественное) – акробатические упражнения в воде (частично на суше), выполняемые под музыку; подразделяется на одиночное, парное и групповое; - спортивно-оздоровительное, - игровое – различные подвижные игры и развлечения в воде; - спортивные дистанции. Спортивное плавание включает соревнования на дистанции от 50 до 1500 м. В соревнованиях применяются способы — кроль, брасс, баттерфляй (дельфин).</p>
<p>Рассказ и показ техники плавания вольным стилем.</p> <p>- Имитация техники плавания кроль на груди</p>	1 мин.	<p>Рассказ: Вольный стиль — наиболее быстрый способ плавания. Тело принимает в воде вытянутое и хорошо обтекаемое положение. Пловец смотрит под водой вперед-вниз, удерживая голову в непринужденном положении выполняя поочередные, попеременные гребки руками. Это самый быстрый вид плавания.</p> <p>Выполнять круговые движения руками под счет (заданный темп). Глубокий вдох ртом,</p>

<p>11) И.п.– стойка ноги врозь, наклон, правая рука вперед, левая – назад. 1–16 согласованно круговые движения руками вперед (имитация гребковых движений кроль на груди)</p>		<p>выдох носом и ртом.</p>
<p>Рассказ и демонстрация техники плавания кроль на спине.</p> <p>- Имитация техники плавания кроль на спине.</p> <p>12) И.п.– стойка ноги врозь, правая рука вверх. 1–16 согласованно круговые движения руками назад (имитация гребковых движений кроль на спине)</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Рассказ: Плавание на спине – по скоростным показателям занимает третье место после кроля на груди и дельфина. Спортсмен выполняет поочередные гребки руками и непрерывные попеременные движения ногами вверх и вниз.</p> <p>Выполнять круговые движения руками под счет (заданный темп). Глубокий вдох ртом, выдох носом и ртом.</p>
<p>Рассказ и демонстрация техники плавания брасс.</p> <p>- Имитация техники плавания брасс</p> <p>13) И.п. – сед, ноги брасс имитация рук техники плавания брасс.</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Рассказ: Брасс – характеризуется выраженным скольжением и выполнением вдоха в начале гребка руками. Его используют как одно из средств лечебного и оздоровительного плавания.</p> <p>Следить за правильным выполнением. Глубокий вдох ртом, выдох носом и ртом.</p>
<p>Рассказ и демонстрация техники плавания баттерфляй.</p> <p>- Имитация техники плавания баттерфляй</p> <p>14) И.п. – стойка ноги врозь, круговые движения руками вперед (имитация гребковых движений баттерфляй)</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Рассказ: Баттерфляй - 1-2 ударный способ плавания, синхронная работа рук «Бабочка», ноги вместе. По скорости стоит на втором месте после кроля на груди. Считается физически самым тяжелым видом плавания.</p> <p>Выполнять круговые движения руками под счет (заданный темп). Глубокий вдох ртом, выдох носом и ртом.</p>
<p>15) И.п. – старт пловца. 1 – присед 2 – мах рук вперед и вверх, прыжок вверх, выпрямив руки и туловище</p>	<p>1,5 мин.</p>	<p>Каждая дистанция по плаванию начинается со старта. При плавании на спине старт производится из воды, а при остальных способах плавания прыжком - со стартовой тумбочки бассейна. Стартовая команда подается свистком или командой "Марш!".</p>

	<p>Эстафета «Все умеют плавать»: Группу детей делим на две команды. Подвести итоги эстафеты. Упражнения на восстановление дыхания: И.п. – стойка ноги врозь, 1- руки вверх – вдох 2- руки вниз - выдох</p>	<p>2 мин. 30 сек.</p>	<p>Каждый ребенок должен определиться, какой стиль плавания ему понравился. Стартовать в эстафете он должен, имитируя тот стиль, который он выбрал.</p> <p>Следить за дисциплиной.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Заключительная часть 5 мин</p>	<p>Построение, подведение итогов занятия</p> <p>Игровое задание «Дышим правильно – плывем» 1 – вдох носом, 2 – выдох ртом в воздушный шар</p>	<p>2 мин. 1 мин.</p>	<p>Слова педагога: К сожалению наше путешествие подходит к концу. Мы теперь знаем каким должен быть настоящий спортсмен – пловец: сильным, выносливым, смелым и уметь правильно дышать в воде. Оценить работу воспитанников на уроке, их активность, самостоятельность.</p> <p>Оценить размер и объем воздушного шара.</p>
	<p>Оперативная диагностика результатов урока занимающимися.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Слова педагога: Прошу вас выразить свое мнение о проведенном с вами занятии. Внимательно посмотрите на сосуд и выберете тот, который соответствует вашему настроению, затем налейте воду в сосуд с разным настроением. Польза плавания для здоровья детей и взрослых огромная. И если вы будете заниматься плаванием, то обязательно будете красивыми, ловкими, смелыми и здоровыми. «До свидания!»</p>