**План-конспект открытого занятия**

**«Дыхание в плавании кролем на груди»**

**Информационная карта занятия**

**Название объединения по интересам:** «Оздоровительное плавание».

**Учреждение дополнительного образования детей и молодёжи:** государственное учреждение образования «Мостовский районный центр творчества детей и молодёжи».

**Педагог дополнительного образования:** Лисай Анна Ивановна.

**Тема занятия:** «Дыхание в плавании кролем на груди».

**Цель:** привлечение учащихся к систематическим занятиям плаванием.

**Задачи:**

Обучающие:

* изучить согласование движений рук и дыхания в способе плавания кроль на груди;
* совершенствование скольжения на груди;

Развивающие:

* развивать выносливость, координационные способности.

Воспитательные:

* воспитывать решительность, смелость, доброжелательное отношение к товарищам.

**Особенности детского коллектива:** возрастная группа – учащиеся 1-го года обучения (8–10лет).

**Продолжительность занятия:** 45 минут*.*

**Тип занятия:** комбинированный.

**Форма проведения занятия:** творческийурок.

**Уровень изучения:** базовый.

**Методы, техники и приёмы подачи материала**

**Методы мотивации:** поощрение и эмоциональное стимулирование.

**Методы организации познавательной деятельности:** словесный, наглядный, репродуктивный.

**Методы практической работы:** выполнение упражнений.

**Методы контроля и коррекции**: наблюдение, коррекция, беседа, самоанализ, рефлексия, самоконтроль.

**Педагогические технологии, использованные на занятии:** игровые технологии, личностно-ориентированные технологии, технологии интерактивного обучения.

**Материально-техническое обеспечение:**

* малая ванна бассейна;
* плавательные доски;
* магнитная доска, магниты;
* плакаты с изображением техники плавания кролем на груди.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Время, дозировка | Методические приемы организации, обучения, воспитания |
| 1. | **Организационный этап**1.Построение, сообщение задач занятия, проверка присутствующих, инструктаж по технике безопасности в бассейне. | **3 мин** |  |
| 2. | **Подготовительная часть на суше.**Разминка на суше:1) и.п. стойка ноги врозь, руки на пояс.1-4-круги головой вправо,5-8-круги головой влево.2) и.п. стойка ноги врозь, руки вверху.1-4-одноименные круги руками вперед,5-8-одноименные круги руками назад.3) и. п. стойка ноги врозь, руки вверху. Разноименные круги руками вперед, назад.4) и. п. стойка ноги врозь, полу-наклон вперед, правая рука вверху. Разноименные махи руками.5) стойка ноги врозь, руки в стороны.1-2-поворот вправо,3-4-поворот влево.6) Стоя, ноги на ширине плеч, руки уперты в пояс, вращение тазом вправо-влево.7) и. п. стоя, ноги на ширине плеч, наклоны вперед, руки вытянуты и тянутся к полу, ноги выпрямлены в коленях.8) и. п. стойка, руки на коленях, ноги врозь.1-4-круги коленями наружу,5-8-круги коленями вовнутрь.9) и. п. стойка ноги врозь, руки в положении скольжения. Приседания. | **7 мин**2-3 раза2-3 раза20 раз10 раз6-8 раз6-8 раз10 раз10 раз15 раз | Метод рассказа. Темп медленный.Метод показа. Темп выше среднего.Движения рук симметричны.Темп выше среднего. Смотреть прямо.Руки не опускать.Метод показа. Темп средний. Постепенно увеличивать амплитуду.Ноги в коленях не сгибать.Подсказывающий показ.Пятки от пола не отрывать. |
| 3. | **Основная часть на суше.**1. И. п. – стойка, руки в положении скольжения. Имитация поочередных гребков руками с движением ног. Затем выполнение в полу-наклоне.2. И. п. - стойка, правая рука вверху, левая прижата у бедра. Имитация попеременных гребков руками с движением ног в кроле на груди.3. И. п. – то же, но стоя в полу-наклоне. Имитация попеременных гребков руками с движением ног в кроле на груди.4. И. п. – стойка, руки в положении скольжения. Имитация поочередных гребков руками с дыханием.5. И. п. – то же, но стоя в полу-наклоне. Имитация поочередных гребков руками с дыханием.6. И.п. – сед на бортике. Имитация попеременных движений ногами кролем.7. И.п. – сед, упор на предплечьях. Имитация попеременных движений ногами кролем. | **8 мин**6 раз2 повторения по 5 раз2 повторения по 5 раз2 повторения по 10 раз2 повторения по 10 раз20 сек20 сек | Фронтальный способ.Метод показа. Темп медленный.Исправление ошибок. Следить за дыханием.Вдох делать через сторону.Поворот головы в сторону руки, выполняющей гребок.Исправление ошибок. Следить за дыханием.Организованный вход в воду. Учащиеся строятся в 2 шеренги и размыкаются на вытянутые руки. |
| 4. | **Подготовительная часть в воде.**1.Поочередный вход в воду по лестнице.2.Прыжки на двух ногах.3.Прыжки на двух ногах с поворотом на 360˚.4.Упражнение «Насосы». Учащиеся, в парах держась за руки, поочередно выполняют выдохи в воду. | **5 мин**5 раз5 разКаждый по 5 раз | Соблюдать интервал между учащимися, выдох выполнять через рот. |
| 5. | **Основная часть в воде.**1.И.п. – стойка, руки в положении скольжения. Плавание при помощи поочередных гребков руками.2.И.п. – стойка, руки в положении скольжения. Плавание при помощи попеременных гребков руками.3.И.п. – стоя в полу-наклоне, руки держатся за бортик. Выдохи в воду (вдох выполняется с поворотом головы в правую/левую сторону). 4.И.п. – стойка, в руках плавательная доска. Ходьба в полу-наклоне с дыханием.5.И.п. - стойка, в руках плавательная доска. Плавание при помощи движений ног и дыхания.6.И. п. – стоя на дне в наклоне. Лицо опущено в воду, руки вперед. Гребки правой (левой) рукой с дыханием.7.И. п. – стоя на дне в наклоне. Поочередные гребки руками с дыханием в ходьбе по дну (держа в руках плавательную доску). | **13 мин**4 раза по 10 м4 раза по 10 м2 повторения по 5 раз10 м5 повторений по 10 м5 повторений по 6 гребков на каждую сторону. | Все упражнения выполнятся на выдохе.Вдох и выдох выполняется через рот.Вдох выполняется с поворотом головы. |
| 6. | **Заключительная часть в воде.**Игра «Охотники и утки». В игре принимают участие две команды. Игроки одной из них, перебрасывая резиновый мяч между собой, стараются «осалить» им игроков другой команды. Если игрок присел с головой под воду и делает выдох, его не пятнают и не ждут, пока он встанет. Если же пузырей нет, то можно подождать и осалить. | **5 мин** | Игра продолжается до тех пор, пока всех участников не осалят. Затем участники меняются местами. |
| 7. | **Рефлексия.** Необходимо через выполнение определенных движений дать оценку занятию:«Морская звезда» на груди – отлично,«медуза» – хорошо, «поплавок» - плохо. | **3 мин** | Каждый учащийся выполняя упражнение, дает оценку занятию. |
| 8. | **Заключительная часть на суше**Выход из воды, построение, подведение итогов занятия. | **1 мин** | Отметить лучших учащихся. Узнать, чему ребята научились на занятии. |

**Технологическая карта занятия**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основные этапы занятия** | **Время** | **Деятельность** **педагога** | **Деятельность учащихся** | **Приёмы, методы и формы работы** | **Прогнозируемый результат** | **Оборудование** |
| Организационный | 3 мин | Активизирует внимание учащихся, организует группу к началу работы, эмоционально настраивает на работу. | Слушают. | Словесный, индивидуальная. | Создание атмосферы заинтересованности и психологического комфорта, включение учащихся в работу. |  |
| Подготовительный | 12 мин | Создаёт условия для актуализации знаний о дыхании в способе плавания кроль на груди. Организует работу по выполнению подготовительных упражнений на суше (разминка). | Слушают, отвечают на вопросы, выполняют упражнения. | Информационно-объяснительный. | Развитие умения высказывать свои мысли, делиться знаниями. | Распечатки изображений техники плавания кролем на груди, видеоматериал. |
| Основной | 21мин | Объясняет упражнения для освоения дыхания в кроле на груди (последовательность вдоха и выдоха), согласования движений рук и дыхания. Организует работу по выполнению упражнений в воде. | Изучают новые упражнения, выполняют индивидуально и по парам. | Словесный, фронтальная, фронтально-групповая. | Изучение упражнений, выполнение согласованно движений рук и дыхания. | Плавательные доски. |
| Итоговый | 6 мин | Подведение итогов занятия. | Слушают, отвечают на вопросы. | Словесный, фронтальная. | Осмысление выполненной работы на занятии. |  |
| Рефлексия | 3 мин | Организует рефлексию. | Учащиеся выполняют по выбору предложенное упражнение. | Словесный, фронтальная. | Развитие умения рассуждать, делать выводы. |  |

**Дидактический материал к занятию**





**Техника безопасности на занятиях по плаванию**

1. К занятиям по плаванию допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Вход в воду и окончание занятий осуществлять исключительно по разрешению педагога. В случае прекращения занятий учащийся обязан поставить об этом в известность педагога.

3. Входить в воду разрешается, спускаясь по металлической лестнице.

4. Во время проведения на дорожках бассейна групповых занятий, свободное плавание на данных дорожках не допускается.

5. При одновременном плавании нескольких человек на дорожке, занимающиеся должны держаться правой стороны, обгонять – слева, отдыхать – в углах дорожки.

6. Во время плавания взрослые не должны выпускать детей из поля своего зрения, предварительно объяснив им правила поведения на воде.

7. Находясь в помещении ванны бассейна, учащийся должен подчиняться требованиям сопровождающего педагога, тренера-спасателя или медицинской сестры.

8. Персонал бассейна и педагог, который проводит занятие, имеет право контролировать соблюдение учащимися настоящих Правил, делать замечания, удалять нарушителей настоящих Правил, докладывать о нарушениях администрации.

**Запрещается:**

1. Входить в бассейн без посещения душа и ножной ванны.

2.Втирать в кожу различные кремы и мази перед пользованием бассейном.

3. Входить в воду без разрешения педагога или инструктора.

4. Бегать по лестницам и обходным дорожкам, шуметь, толкаться.

5. Висеть на дорожках, бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафель.

6. Плавать без купальной шапочки, плавать поперек плавательных дорожек, переплывать с одной дорожки на другую, оттягивать разделительные дорожки или ложится на них.

7. Плавать в одежде, не предназначенной для бассейна.

8. Прыгать с бортиков.

9. Прыгать со стартовых тумб, способами, угрожающими здоровью.

10. Ходить по переливам и краям бассейна.

