

## Конспект занятия по плаванию в ГБУ ДО НАО Дворец спорта «Норд»

**Группа:** СОГ

**Педагог дополнительного образования:** Гербова Евгения Юрьевна

**Место проведения:** бассейн (малая ванна) ГБУ ДО НАО Дворец спорта «Норд»

**Дата проведения:** 13.11.2018г

**Время занятия:** 40 мин.

**Тема урока:** Совершенствование двигательных действий при плавании спортивным способом «кроль» на груди и спине.

**Тип урока:** Комплексное применение пройденного материала.

**Оборудование:** обручи, мячи, плавательные доски, колобашки, спасательные круги.

**Цель урока:** Совершенствовать технику скольжения, технику движения ног, как при плавании кролем на груди и спине.

**Задачи урока:**

**I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

- Совершенствовать технику выполнения движений ног при плавании кролем на груди и согласование их с дыханием.
- Развивать навык движений попеременной работы ног, как при плавании на спине.

**II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- Способствовать оздоровлению и закаливанию организма детей, укреплению общего физического состояния.

**III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь, развивать потребность в регулярных занятиях физической культурой.

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть (8-10 мин)</b>			
1. Организовать детей к уроку	1) построение, приветствие; 2) сообщение задач урока;	30 сек 40 сек	Правила поведения в душе, на бортике, на воде.
2. Обеспечить		1 мин	Инструктаж перед входом в раздевалку

профилактику травматизма, сухой бортик	3) рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейне		Проверка плавательных гигиенических принадлежностей в раздевалке. Организованный выход из душа на бортик Обратить внимание на внешний вид
3. Подготовить организм детей к работе в основной части урока. 4. Организовать детей для входа в воду	Разминка на суше: 1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки 2. Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения руками поочередно, вперёд и назад «Мельница» 3. и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-4 – вращение вперед в плечевых суставах, 1-4 - вращение назад в плечевых суставах 4.и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-2 наклоны вправо, левая рука над головой, 3-4 - наклоны влево, правая рука над головой 5. Присесть, обхватить колени руками, голову наклонить к коленям, встать, выпрямиться 6. и.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади – работа ногами кролем Вход в воду	3-4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 6-8 раз	Следить за правильностью выполнения упражнений, чтобы все стояли на сухом полу  Локти поднимать как можно выше, Максимальная амплитуда движения  Наклоны ниже, колени не сгибать «гребок» заканчивается у бедра  Следить за правильностью выполнения упражнений Максимальная амплитуда движения, носки ног оттянуты Дети выстраиваются в колонну по одному, вдоль борта.
<b>II. Основная часть (20-25 мин)</b>			
Совершенствовать навык выполнения гребка кролем на груди и дыханию	Упражнение «Мельница» а). Стоя, на дне, в полунаклоне вперёд, дети выполняют упражнение «Мельница». Подбородок над поверхностью воды. б). Дети выполняют упражнение «Мельница» в передвижении по дну. Подбородок над поверхностью воды.  Упражнение «Маленький дельфин» (освоение прыжков головой вперёд с вытянутыми над головой руками через обруч).	Все упражнения начинают и заканчивают упражнения по звуковому сигналу.	Педагог предлагает детям выполнить ряд упражнений. По завершении выполнения каждого упражнения педагог отмечает отличившихся детей. Все упражнения выполняются в игровой форме, начинают и заканчивают упражнения по звуковому сигналу.  <b>Педагог:</b> Ребята, покажите - «Как прыгают дельфины над водой». Дети выполняют прыжки через обруч (поточно).

Развивать навык движений	<p>Упражнение-игра «Смелые ребята».</p> <p>Упражнение «Кто выше?»</p> <p>Подвижная игра «Сделай правильную фигуру».</p> <p>Игры-соревнования: Скольжение на груди «Кто дальше проскользит». И.п. – стоя у борта, делают вдох и, задержав дыхание, немного приседают, отталкиваются ногами от борта, ложатся на воду и скользят по её поверхности на груди.</p> <p>«Чей гудок лучше?»</p>	<p>2 раза</p>	<p><b>Дети</b> (хором): «Мы ребята смелые, смелые умелые, если очень захотим через воду поглядим».</p> <p>После этих слов, сделав глубокий вдох, дети приседают, погружаются под воду, открывают глаза и делают постепенный выдох в воду.</p> <p>Дети по звуковому сигналу педагога выполняют погружение с выпрыгиванием вверх, открывая глаза (для ориентировки в пространстве).</p> <p>Дети выполняют «звезду», «медузу», «поплавков» в зависимости от того, какую фигуру назвал педагог.</p> <p>Молодцы! А теперь проведём игры-соревнования.</p>
	<p>Скольжение на спине. И. п. стоя в воде лицом к борту, держась обеими</p>	<p>2 раза</p>	<p><b>Педагог:</b> Ребята, покажите нам, кто дальше всех проскользит по воде, как льдинка, Дети выполняют упражнение в парах, поточно по звуковому сигналу. Педагог отмечает лучших детей. По окончании упражнений – выдохи в воду.</p> <p>Молодцы ребята, а сейчас мы восстановим дыхание, сделав продолжительные выдохи в воду. Упражнение выполняется в игровой форме «Чей гудок лучше?» Педагог предлагает детям выполнить это упражнение на правильность техники</p>

<p>попеременной работы ног, как при плавании на спине.</p> <p>Согласование движений ног и рук в</p>	<p>руками за края борта (либо за поручни), ступни ног под водой, согнув колени, отталкиваются, плавно ложатся на воду (но, не падая на воду), приподнимают живот, подбородок не запрокидывают, носки вытянуты</p> <p>Скольжение с движениями ног, как при плавании кролем на груди и на спине «Моторная лодка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с доской в руках (т.е. с опорой руками о доску);</li> <li>• самостоятельно без поддерживающих средств.</li> </ul> <p>На спине данное упражнение с помощью досок выполняется следующим образом: дети держат руками доску за головой, затем доска на вытянутых руках за головой.</p> <p>Упражнение «Мы уже умеем плавать».</p>	<p>2 раза</p>	<p>выполнения. Упражнение выполняется в парах, поточно. Обращает внимание на силу толчка от бортика.</p> <p><b>Педагог:</b> Ребята, чья моторная лодка быстрее? Дети выполняют упражнение в парах, поточно, с использованием вариативных приёмов.</p> <p>После выполнения каждого упражнения обязательные дыхательные упражнения.</p> <p>Дети выполняют упражнение исходя из физических возможностей и индивидуальных особенностей. Ребёнок сам подбирает ритм движения ногами. Ошибки исправляются в процессе дальнейшего обучения. После выполнения упражнения каждой парой детей педагог каждому делает соответствующие указания по правильному выполнению упражнения. Объяснения короткие и содержательные, используются образные сравнения (например – ноги должны работать как «мотор» у лодки), что даёт детям легче представить технику движений. Во время выполнения упражнений следующей парой, остальные дети имеют возможность отдохнуть и посмотреть выполнение упражнения своих сверстников.</p>
---	---	---------------	--

<p>скольжении, как при плавании кролем на груди.</p>	<p>В парах дети выполняют толчок от бортика бассейна, ложатся на воду и начинают выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди в скольжении с попеременной работой рук. Упражнение выполняется на задержке дыхания на вдохе с колобашкой.</p> <p>Педагог: «Команда, внимание! Человек за бортом! Приготовиться к спасению!»</p>	<p>2 раза</p>	<p>Педагог обращает внимание на то, что руки выполняют движение «Мельница». Темп движений рук – медленный. По окончании выполнения упражнения – выдохи в воду.</p> <p>Дети делятся на пары и перевозят на спасательном кругу кролем на спине друг друга по 2 бассейна каждый.</p>
<p><b>III. Заключительная часть. (8-10 мин)</b></p>			
<p>Развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой.</p> <p>Освоение безопорного положения, открывание глаз и развитие ориентировки в воде.</p>	<p><b>«РЫБАКИ И РЫБКИ»</b> Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.</p> <p><b>«ВОДОЛАЗЫ»</b> В первом случае играющие делятся на две команды с равным числом участников. Предварительно на дне разбрасывают разноцветные камешки или другие мелкие, но хорошо заметные предметы. По сигналу дети ныряют и достают эти предметы со дна. Побеждает та команда, участники которой в установленное время достали больше камешков. Игру можно усложнить, разбрасывая на дне пластмассовые тарелочки, буквы, цифры, плоские предметы,</p>		<p>Нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью. Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непоиманной.</p> <p>Игра может быть командной и некомандной.</p> <p>Во время ныряний нельзя мешать друг другу, отнимать предметы, приталкивать друг друга. Педагогу следует внимательно следить за действиями играющих. Очень интересен вариант индивидуальной игры. В этом случае играющие дети располагаются спиной к воде и по команде каждый должен</p>

<p>Приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно.</p> <p>Восстановить дыхание после нагрузки. Организованно завершить занятие.</p>	<p>которые труднее ухватить.</p> <p>«МОРСКОЙ БОЙ»</p> <p>На глубине по пояс дети встают лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между которыми 1,5-2 м. По сигналу преподавателя дети начинают брызгать водой в «противника», стараясь заставить его отступить. Побеждает команда, которая не разбежится и сохранит первоначальный порядок.</p> <p>Завершение занятия: построение, подведение итогов, домашнее задание: отжимание: ежедневно 3х20 (мальчики); упражнение на пресс 3х10 (девочки).</p>	<p>найти «свою» игрушку.</p> <p>Следует учитывать подготовленность детей: во-первых, каждый должен заранее знать «свою» игрушку, во-вторых, более подготовленные дети достают со дна плоские предметы, менее подготовленные — кубики, камешки и т. п.</p> <p>Нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной, убежать. Разделяя детей на команды, нужно учитывать их рост и подготовленность. Следить за соблюдением правил.</p> <p>Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность, указать на достижения и ошибки отдельно каждого обучающегося.</p>
--	--	---

## **Самоанализ занятия.**

Данное занятие проводилось в форме закрепления изученного материала. Дети совершенствовали двигательные действия при плавании спортивным способом «кроль» на груди с использованием различного спортивного инвентаря. В качестве подготовки к предстоящей физической нагрузке в бассейне использовала разминку на суше (специальные и общефизические упражнения) и разминку в воде. Использование метода подготовительного и подводящего упражнения позволило детям сохранять правильную технику работы ног и рук при выполнении предложенных заданий со спортивным инвентарем. В процессе занятия неоднократно указывала детям на ошибки и корректировала технику плавания. На занятии использовались различные методы работы: как основной - фронтальный, групповой и поточный, в конце занятия - игровой, а для стимулирования неуспевающих детей - индивидуальный. В качестве здоровьесберегающих технологий использовала дыхательную гимнастику как в воде, так и на суше, дети выполняли дыхательные упражнения (вдох-выдох на заданный счет); для укрепления сердечно-сосудистой системы, дети плавали с задержкой дыхания. Воспитанники успешно справились со всеми предложенными заданиями. Для повторения и закрепления навыков, приобретенных при выполнении предложенных ранее упражнений, а также для повышения эмоциональности и сплочения коллектива в конце занятия детям была предложена игра «Водолазы». По окончании занятия подведены итоги и выполнена дыхательная гимнастика для восстановления организма после ощутимой физической нагрузки. Таким образом, в процессе занятия была достигнута его цель, выполнены все поставленные задачи. На данном занятии присутствовали родители 9-ти воспитанников.