

VII Всероссийский фестиваль методических разработок
"Конспект урока"
февраль - апрель 2016 г.

Ванина Ольга Николаевна

Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Правобережный центр дополнительного образования детей»

г. Магнитогорск

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ

«УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ ИГРАЯ»

(для обучающихся секции плавания младшего школьного возраста)



Пояснительная записка

Данный материал представляет собой план- конспект открытого занятия по программе «Спортивное плавание» детей 6-7 лет.

Главная цель проведения данного занятия - показать педагогам знания, умения воспитанников на начальном этапе обучения плаванию.

Подобранные задания и упражнения позволяют воспитанникам продемонстрировать освоенные на первых занятиях элементы техники плавания «Кролем на груди» и «Кролем на спине». Педагог сообщает цель и задачи занятия, а также комментирует выполняемые воспитанниками упражнения. Таким образом присутствующим на занятии коллегам видна реальная картина полученных умений воспитанников на первоначальном этапе.

Данный конспект занятия могут использовать педагоги дополнительного образования, работающие по программе «Спортивное плавание».

Тема занятия: «Кроль на груди», «Кроль на спине».

Цель: Формирование интереса к занятиям плаванием.

Задачи:

1. Обучать технике плавания «Кроль на груди», «Кроль на спине».
2. Развивать дыхательную систему.
3. Воспитывать внимание, смелость, настойчивость.

План занятия.

1. Организационный момент. Приветствие (2 мин);
2. Подготовительная часть занятия (8 мин);
 - Инструктаж по технике безопасности (2 мин);
 - Общеразвивающие упражнения-разминка на суше и спуск в воду (5 мин);



3. Основная часть занятия (30 мин);
 4. Заключительная часть (5 мин);
- Релаксация;
 - Рефлексия;
 - подведение итогов занятия

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, подгрупповая, индивидуальная.

Методы: наглядные, словесные, практические.

Оборудование занятия: нарукавники, нудлы, плавательные доски по количеству воспитанников.

	Содержание	Доз-ка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	1. Построение, проверка готовности обучающихся к занятию, сообщение задач занятия.		Доступно, четко, ясно. Создать положительный эмоциональный настрой.
	Повторение правил по технике безопасности. Правило №1 По бассейну ходим медленным шагом. Правило №2 В воде плаваем по часовой стрелке, и друг за друга не беремся. Правило №3 В воде не разговариваем и выполняем все указания тренера.		
	Короткий свисток и поднятые вверх указательные пальцы – «Внимание», короткий свисток – начало упражнения, длинный свисток – конец упражнения.		Педагог подает необходимые сигналы свистом.
	- А теперь нам надо хорошо размяться «Разогреть мышцы и подготовиться к предстоящей нагрузке»		Дети выстраиваются в шеренгу.
	2. Общеразвивающие упражнения. и.п. – о.с. -1- поворот головы вправо -2- поворот головы прямо -3- поворот головы влево -4- поворот головы прямо	5 мин 5 раз	Упражнение выполнять в медленном темпе.



	<p>«Стрела» и.п. – о.с. -1- подняться на носки -2- прямые руки вверх -3- потянуться за руками -4- и.п.</p> <p>«Мельница» и.п. – ноги в узкой стойке, правая рука вверх, левая - вниз. Круговые движения руками вперед – назад.</p> <p>Дыхательное упражнение. «Вдох – выдох» и.п. – ноги в узкой стойке, руки положить на грудную клетку. -1- глубокий вдох через рот -2- задержать воздух в груди 3,4 – медленный выдох через рот</p>	<p>3-4 раза</p> <p>20 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Руки прямые, тянуться вверх, необходимо устоять на месте.</p> <p>Руки прямые, пальцы вместе. При вращении рук локти не сгибать.</p> <p>При вдохе почувствовать, как воздух проходит в грудную клетку. Выдыхать воздух через губы, сложенные «дудочкой».</p> <p>Обратить внимание детей на то, что это упражнение будет выполняться в воде.</p>
	<p>«Моторы» и.п. – лежа на животе, ноги прямые, носки оттянуты, руки прямые вытянуты вперед. Попеременные движения прямыми ногами имитируют работу ног способом «крюль на груди», на спине.</p>	30”	<p>Ноги прямые, носки оттянуты, движения ногами вверх – вниз от бедра. Обратить внимание детей на то, что это упражнение будет выполняться в воде.</p>
Основная часть	<p>Вход в воду. Построение у бортика. Напротив, каждого воспитанника цветная плавательная доска.</p>		<p>Организованно, по лестнице</p>
	<p>1. Упражнение «Моторы» Дети держатся двумя руками за бортик, ложатся на живот и вытягивают прямые ноги назад. По сигналу начинают работать прямыми ногами способом «крюль»</p>	20 “	<p>Ноги прямые, носки натянуть, работа от бедра.</p>
	<p>2. Упражнения на дыхание. По сигналу вдох и, опуская лицо в воду произносим звук «У», выполняя сильный выдох в воду.</p>	5 раз	<p>Упражнение выполняют по сигналу. Выдох ртом и носом одновременно.</p>
	<p>3. Согласование работы ног «кролем» с дыханием.</p>	30”	<p>Прямыми руками держатся за бортик. Ноги прямые, носочки оттянуть. Выполняют вдох и сильный выдох ртом и носом одновременно.</p>
<p>4. Игровое упражнение «Найди свой домик» По сигналу дети плывут к противоположному бортику, выполняют упражнения на дыхание, педагог бросает плавательные доски-домики в воду. Возвращаясь на свои места, воспитанники находят доски- домики своего цвета и кладут на бортик</p>	2х6 м	<p>Выбирают удобный стиль плавания Берут досочку только своего цвета</p>	



	5. Упражнение «Пузыри» Выполняют глубокий вдох через рот, опускают лицо в воду и в воде медленно выдыхая произносят слово мама, папа, выполняя два выдоха в воду	20"	Упражнение выполняется по свистку на два счета.
	6. Игровое упражнение «Море волнуется». По короткому сигналу дети кружатся в воде, по длинному ложатся на воду, изображая звезду, стараются не шевелиться в течении трех секунд. Выигрывает тот, кто продержался на воде данное количество времени. Перестроение к другому бортику. Воспитанник с красной доской- 1№, зеленой-2№, желтой-3№, синей-4№	2 раза	Выполняют «Звезду» на груди и на спине. Прямые руки и ноги разведены в стороны, голова лежит на воде. В целях ТБ воспитанники становятся по номерам и плывут вдоль бассейна по сигналу педагога с права на лево
	7. Игровое упражнение «Катера» Плавание на груди и на спине с доской. Плавательная доска- руль, ноги моторы Крепко держим руль двумя прямыми руками, ноги работают попеременно способом «кроль»,	4x12.5 м	Следить за правильной техникой работы ног. Ноги слегка согнуты в коленях, носочки натянуть, ноги работают попеременно «кролем» Отпускать доску и помогать руками нельзя. При плавании на спине доску держать за головой
	8. Упражнение «Стрела» Скольжение на груди без работы ног. <ul style="list-style-type: none"> • показ одного • все вместе • показ лучшего • все вместе 	3 раза	Руки прямые тянутся вперед, ноги прямые тянутся вперед, ноги прямые носочки оттянуты, лицо опущено в воду. Во время скольжения медленно выполняют вдох на три счета.
	9. Игровое упражнение «Киты» Проныривание под водой на груди с работой ног. Вопрос воспитанникам- самое крупное животное на земле? Ответы детей- синий кит. Краткий рассказ педагога -длинна синего кита 33 метра и весит он 160 тонн. Кита кашалот, например, выполняет глубокий вдох на поверхности моря и остается под водой 1 час 50 минут, уходя на глубину 3 км.	2 раза	Ноги работают попеременно способом «кроль». Плыть по самому дну бассейна
Основная часть	10. Игровое упражнение «пузыри» При выдохе в воду произносят слово ба-буш ка, де-душ-ка. Три слога, три выдоха	5 раз	Выполнять вдох и сильный выдох ртом и носом одновременно.
	11. Игровое упражнение «Говорим с водой» Плавание на груди с доской, работа ног способом «Кроль» в согласовании с дыханием при выдохе	2x12.5 м	Выполнять один вдох и три выдоха в воду, руки длинные прямые вытянуть



	в воду произносят слово ба-буш- ка, де- душ-ка. Три слога, три выдоха		
	12. Упражнение на дыхание	5 раз	
	13. Плавание с доской на груди. Работа ног в согласовании с дыханием. Задание выполняют самостоятельно.	2x12.5м	Следить за правильной техникой работы ног «кролем».
	14. Игровое упражнение: «Веселые дельфины» Прикладное плавание. Плавание с нудлами на правом боку, на левом боку. Работа ног «кролем»	2x12.5м	На живот и спину не разворачиваться
Заключительная часть	15. Упражнение на дыхание.	5 раз	
	1. Игра: «Рыбак и рыбки» Обруч – это невод рыбака. Вы – это рыбки. По сигналу выполняйте вдох и проплываете сквозь невод, не задев его края. Выиграет тот кто рыбаку не попадет, то есть не заденет невод.		Руки тянутся вперед, лицо опущено в воду, медленный выдох, ноги работают кролем.
	2. Выход из воды 3. Рефлексия. • Какие ощущения вы испытывали, когда погружались под воду? • Как вы себя чувствовали в воде? • Трудно ли было плыть? - Мне очень понравилось, что вы сегодня были смелые и уверенные в себе. Что вам больше всего понравилось на занятии? Что нового узнали? Занятие окончено. До свидания.	5 мин	Дети выходят из воды и выстраиваются вдоль стены.

Литература

1. Немов С.Р., «Психология», М., 2005 г...
2. Подлясный И.П. «Педагогика», М., Владос, 2003г.
3. Осокина Т.К. «Как научить детей плавать», м., Просвещение, 2009 г. м
4. Макаренко Л.П. «Плавание» Азбука спорта 2012 г.
5. Войновской Н.В. «Подводный мир» М., 2011 г.

