

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Детско-юношеская спортивная школа №2**

**«Всеобуч по плаванию, как этап
формирования мотивации к занятиям
плаванием и здоровому образу жизни»**



Конспект открытого занятия

Тренер-преподаватель: Сорокина Екатерина Юрьевна

Тема занятия: Всеобуч по плаванию, как этап формирования мотивации к занятиям плаванию и здоровому образу жизни.

Характеристика группы: группа начального обучения

Количество часов в неделю: 6 часов.

Схема конспекта урока

Цель: формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Образовательные

- Обучение основам техники плавания: дыхание, скольжение, кроль на спине.

Воспитательные

- Развитие физических, волевых качеств ребенка;

Развивающие

- Укрепление здоровья, закаливание детей;
- Обучение широкому кругу двигательных и дыхательных навыков: развитие быстроты, силовых и координационных возможностей, навыков дыхания.

Описание методов организации работы учащихся:

Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ На суше: <ul style="list-style-type: none">• Построение, расчет, рапорт, сообщение задач (урока) занятия• Упражнение «Мельница»• Упражнение «Чайка машет»	2 мин 2 мин 2 мин	 Вперед, назад по команде Махи над плечами

<p>крыльями»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Наклоны • Приседания • Выпрыгивания из упора присед • Сед в брассовое положение 	<p>1 мин 2 мин 1 мин 1 мин</p>	<p>Вперед, назад, руки сзади в замок</p> <p>Колени вместе, носки врозь</p>
<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ</p> <p>В воде</p> <p>Погружения в воду с головой</p> <p>Игра « У кого больше пузырей»</p> <p>Игра «До пяти»</p> <p>Упражнение на всплывание «Поплавок»</p> <p>Упражнение на лежание на воде – формирование навыка горизонтального положения тела в воде</p> <p>Скольжение в воде с толчком обеих ног от стенки бассейна.</p> <p>« Скольжение»</p>	<p>1 мин 2 мин 5 мин 7 мин 7 мин</p>	<p>Лицом к бортику, двумя руками держаться за край бортика, глубокий вдох ртом, выдох через нос.</p> <p>По команде преподавателя играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до пяти. Те, кто вынырнет раньше времени становятся в одну сторону от преподавателя, кто продержится под водой до счета пять в другую.</p> <p>Сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду с головой, плотно прижать колени к груди, обхватить их руками, опустить подбородок на грудь и в таком положении всплыть.</p> <p>«Звездочка» на груди, на спине.</p> <p>« Скольжение» на груди без работы ног.</p> <p>«Скольжение» на спине без работы ног.</p> <p>«Скольжение» на груди с работой ног</p>

<p>Игра « Достать сокровища»</p>	<p>4 мин</p>	<p>кролем. 10-15 метров</p> <p>«Скольжение» на спине с работой ног кролем. 10-15 метров</p> <p>«Скольжение» на груди с работой ног кролем одна рука вверх, другая вдоль туловища.</p> <p>Играющие достают со дна небольшие предметы, брошенные туда преподавателем.</p>
<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ</p>	<p>3 мин</p>	<p>Построение, подведение итогов занятия.</p>