



**Конспект №2**  
**физкультурного**  
**занятия с**  
**элементами**  
**сухого плавания**

**Тема:** «Кроль на груди» и «кроль на спине». Отработка элементов с помощью сухого плавания.

**Цель:**

- пропаганда здорового образа жизни;
- развитие умений и навыков, необходимых для плавания способом кроль на груди, на спине;
- закрепить знания о видах плавания.

**Задачи:**

**1. Образовательная:**

- совершенствовать работу рук и ног при плавании способом кроль на груди, на спине;
- совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди, на спине.

**2. Оздоровительная:** способствовать развитию гибкости, силы мышц рук, координации движений.

**3. Воспитательная:**

- воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие;
- воспитывать интерес к изучению способов плавания;
- соблюдение техники безопасности на занятии.

**Возраст:** 6-7 л.

**Форма проведения занятия:** групповая.

**Время:**

**Место проведения:** спортивный зал.

**Методы обучения:** словесный (объяснение), наглядный (показ).

**Оборудование:** 9 гимнастических ковриков, 9 степ платформ, мешочки для метания, 8 корзинок, интерактивная доска «Колибри», 9 желтых надувных шариков, 8 цветов-вертушек.

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационные методические указания
I	<p><b>Подготовительная часть.</b></p> <p>Построение, приветствие.</p> <p>Проверка присутствующих.</p> <p>Краткий инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Краткое сообщение целей и задач урока.</p> <p><b>Видеоролик 1 «Плавание способом «кроль на</b></p>	7 мин.	<p>Проверка спортивной формы</p> <p>Повторение правил поведения в спортивном зале и на степ платформах.</p> <p>- Здравствуйте ребята! Сегодня к нам в гости пришли инструкторы по физической культуре с других садов. Давайте поздороваемся с ними?</p> <p>- Я начну нашу сегодняшнюю встречу с вопроса: «Как вы думаете, какова тема сегодняшнего занятия по сухому плаванию?». На этот вопрос вы ответите, после того как посмотрите небольшое видео</p>

	<p><b>грудь» и «кроль на спине» на экране».</b></p> <p><b>Разновидности ходьбы:</b></p> <p>1) Ходьба на носках, руки «стрелкой».</p> <p>2) Ходьба на пятках, руки за спину.</p> <p>3) Ходьба в полном приседе, руки за голову.</p> <p><b>ОРУ в движении:</b></p> <p>1) Легкий (разминочный) бег</p> <p>2) Бег с захлестом голени.</p> <p>3) Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>4) Бег с приставными прыжками правым, левым боком.</p>		<p>- Что сейчас вы увидели на экране? (соревнования)          Какими способами плавания плыли спортсмены?          - Вот вы сами и ответили мне на вопрос, тема нашего занятия «Кроль на груди» и «кроль на спине». Отработка элементов.          - Начнем мы с разминки, а позже перейдем к основным упражнениям пловца.          Направо!          В обход налево шагом – марш!</p> <p>Дистанция два шага, спина прямая.          Голова смотрит вперед. Руки натянуты вверх.          Ладони достают до локтей.</p> <p>Спина прямая, глаза не опускаются, локти в стороны.</p> <p>Друг - друга не обгонять.          Следить за правильным выполнением.</p> <p>После бега переход на шаг, восстановление дыхания.</p>
II	<p><b>Основная часть.</b>          Расстановка детей перед степами.</p> <p><b>СФУ «Кроль на груди»</b></p> <p><b>Видеоролик 2: движения рук в технике плавания «кроль на груди».</b></p> <p>1. И.п. основная стойка. Круговые вращения в плечевом суставе вперед, назад.</p> <p>2. И.п. – основная стойка. Круговые попеременные</p>	<p>18 мин.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>- Ребята, занимаем места возле степов и начинаем отрабатывать специальные упражнения.          - Начнем мы со стиля «кроль на груди».</p> <p>- Дети, покажите, как правильно работают руки в этом виде плавания?          - Давайте проверим, посмотрите на экран.          - Сначала разработаем наши плечевые суставы.          Четкое выполнение упражнений.          Шея расслаблена. Руки вдоль туловища.</p>

	<p>вращения рук – вперед.</p> <p>3. И. п. – упор лежа на стэпе. Поочередное круговое вращение рук.</p> <p><b>Видеоролик 3: движения ног в технике плавания «кроль на груди».</b></p> <p>4. И.п. – сидя на стэпе, руки на пояс. Попеременно вытягивать стопы на себя и от себя.</p> <p>5. И.п. - упор лежа на предплечьях на стэпе. Попеременное движение ногами.</p> <p>6. И.п. – лежа на груди на стэпе. Подъем правой руки и левой ноги вверх, и наоборот.</p> <p><b>Видеоролик 4: «Весёлая песенка»</b></p>	<p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>2*6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p>	<p>-Выполняем это упражнение, а я буду смотреть правильно ли вы его делаете.</p> <p>Исправление ошибок - руки тянутся вверх, ладони делают гребок, пронос руки возле уха, пальцы сомкнуты. Сочетание движений с дыханием.</p> <p>- Когда спортсмены плывут способом «кроль на груди» они не просто машут руками, они силой делают гребок и отталкиваются, тем самым продвигаясь вперед. Вот и мы с вами сейчас тоже отработаем силу ваших рук. Голову не поднимать, сочетание с дыханием.</p> <p>- Какие еще части тела выполняют важную роль в этом виде плавания? (ноги).</p> <p>- Давайте посмотрим на экран.</p> <p>- Нам необходимо разогреть и укрепить наши голеностопы. Носки тянуть максимально в пол и на себя.</p> <p>- Продолжаем отрабатывать правильную работу ног. Колени не сгибать, выброс голеностопа. На второй раз руки стрелочкой.</p> <p>- Теперь проверим вашу координацию, в плавании она играет огромную роль.</p> <p>- Мы проработали с вами элементы одного вида плавания, какого? («кроль на груди»). Хорошо, проплыв дистанцию в 200 м. нам нужно восстановить дыхание.</p> <p>- Остаемся возле своих рабочих мест. Какое сейчас время года? На улице это уже заметно – ярко светит солнце, тает снег, а мы с</p>
--	--	---	--

	<p><b>СФУ «Кроль на спине»</b></p> <p>1. И.п. – основная стойка. Круговые попеременные вращения рук – назад.</p> <p>2. И.п. – лежа на спине на стэпе, руки вдоль туловища. Попеременное движение ногами.</p> <p>3. И.п. – стоя на коленях на коврике, руки вдоль туловища. Наклон назад с поднятием руки вверх – назад – в упор. И.п.</p> <p>4. И.п. – сед на пятках, упор сзади. Подъем колен вверх.</p> <p>5. И.п. – сед, руки вперед. Наклоны.</p> <p>6. И.п. – широкая стойка, руки сзади в замок. Наклон туловища, подъем рук наверх,</p>	<p>6-8 р.</p> <p>2*6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>6-8 р.</p> <p>2*6-8 р.</p>	<p>вами сейчас создадим свою весну в спортивном зале. Берем надувные шарики и надуваем яркое желтое солнышко!        Дети глубоким вдохом через нос и выдохом через рот надувают шарики.</p> <p>- А теперь создаем легкий ветерок и представляем как приятно пахнут первые цветы. Отработка правильного дыхания.</p> <p>- Мы с вами немного отдохнули и поплыли дальше, но уже другим способом – «кроль на спине». Чем отличаются эти два способа плавания, как вы думаете?        Акцентировать внимание на направление движений рук в стиле «кроль на груди» и «кроль на спине».</p> <p>- Начинаем с рук. Выполняем упражнение.        Следить за выполнением, двигаются только руки. Вытянутая рука вверху касается уха. Пальцы сомкнуты, делают гребок на уровне талии.</p> <p>- В «кроле на спине» так же важна правильная техника работы ног.        На втором подходе руки стрелочкой над головой. Голова опущена вниз.</p> <p><i>Уборка степов, упражнения на коврике.</i></p> <p>-В следующем упражнении вы должны прочувствовать куда должна двигаться ваша рука после входа в воду.        Попробовать сделать без рук, далее с руками. Не торопиться с выполнением, выполнять плавно под счет, обязательно коснуться ладонью пола.</p> <p>Вот мы выполнили</p>
--	--	---	--

	выполняя вращения по кругу.		<p>тренировочные упражнения. Теперь нам необходимо расслабить наши мышцы, остаемся на ковриках. Носки натянуты, спина прямая. Растягивать голеностоп.</p> <p>Колени прямые, носки на себя.</p> <p>Колени не сгибать. Руки не расцеплять. Голова опущена. Направление рук меняется после 1 подхода.</p>
III	<p><b>Заключительная часть.</b></p> <p><b>Игра с мешочками в кругу.</b></p> <p><b>Упражнение на релаксацию, видеоролик «Наступает весна».</b></p> <p>Уборка оборудования.</p> <p>Построение. Подведение итогов.</p>	<p>5 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>30 с.</p> <p>30 с.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Дети ложатся на спину по кругу. В ногах у них корзинка, а над головой в центре круга мешочки для метания. По сигналу дети (лежа) вытягивают руки и берут 1 мешочек, поднимаются в сед без помощи рук и кладут мешочек в свою корзину. Побеждает та, у кого больше всех мешочков.</p> <p>Акцент на дыхание. - Ребята, остаемся на своих местах, устраиваемся поудобнее, закрываем глаза и расслабляемся. Звучат голоса птиц, звуки природы.</p> <p>- Мы с вами отработали мы все основные упражнения пловца в технике «кроль на груди» и «кроль на спине». - Что вам больше всего понравилось на сегодняшнем занятии сухого плавания? - Что получилось лучше всего? - Ребята, вы молодцы! Теперь вам необходимо отработать все эти навыки в воде. До свидания!</p>

