

# План-конспект открытого занятия по плаванию.

Группы начальной подготовки.

Тренер: Петрухина А. И.

**Состав учебной группы:** 16чел

**Возраст:** 7-9 лет.

**Форма проведения занятия:** групповая.

**Время:** 13:45 - 14:15.

**Место проведения:** Плавательный бассейн, большая ванна

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

**Тема учебно-тренировочного занятия: "Плавание способом дельфин (баттерфляй)"**

**Техника плавания баттерфляем** или дельфином предусматривает одновременные и симметричные движения рук и ног и волнообразными движениями туловища. По скорости дельфин занимает второе место после кроля на груди. В прикладном плавании баттерфляй не используется.

**Техника плавания баттерфляем** разделяется на циклы, каждый цикл состоит из одного движения руками, два движения ногами и одного вдоха\выдоха.

**Техника плавания дельфином** в отдельных элементах мало отличается от кроля на груди, основное отличие это одновременная работа обеих рук и ног.

**Цель:** "Учить технике плавания способом дельфин"

- 1.Привлечение ребят к систематическим занятиям плаванием.
- 2.Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

## **I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

1. Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом "дельфин".
2. Разучить технику поворота в "дельфине", скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения.
3. Совершенствовать технику старта в плавании способом "дельфин" с тумбочки.

## **II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- 1.Развитие общей выносливости, координации движений.
- 2.Развитие жизненной емкости легких.

## **III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- 1.Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность.
- 2.Формирование осмысленного отношения к учебной деятельности.

**Форма учебного занятия:** беседа - теоретическое объяснение общих характеристик способа плавания дельфин и показа имитационных упражнений для его освоения. Практическое занятие - разучивание элементов техники способа плавания дельфин.

**Тип урока:** комплексный.

**Форма организации работы:** индивидуальная, поточная, групповая,

**Оборудование:** колобашки.

**Форма одежды:** шорты, футболка, купальный костюм (купальник, плавки), шапочка, резиновые тапочки.

Часть урока	Содержание занятий	Дозировка.		Организационно-методические указания.
<b>I. Подготовительная часть 30 мин. (суша)</b>				
1.Организовать воспитанников к уроку  2.Обеспечить профилактику травматизма	1) построение, приветствие; 2) сообщение задач урока;  3) рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейн			Обратить внимание на внешний вид
3.Подготовить организм воспитанника к работе в основной части урока.	Разминка на суше: 1. Ходьба  2. Бег  3.Выполнение упражнений по длине зала а)приставные шаги  б) прыжки на двух ногах с вращением рук вперед  в) прыжки на правой (левой) ноге  г) ускорение  д)перестроение  4)Выполнение упражнений на месте  а)и.п. – узкая стойка, руки	10-15с  5кругов в  2раза  2раза  2раза  4раза  1мин  4раза		Локти не сгибать, кисти соединены в замок

	<p>вниз соединены в замок 1 – поднять руки встать на носки посмотреть на кисти рук, 2 – исходное положение, 3 – 4 – повторение упражнения</p> <p>б) и.п. - узкая стойка, руки вниз соединены в замок 1-2-3 – рывки руками вверх – за голову, 4 – и.п.</p> <p>в) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-8 – круговые движения вперед в плечевых суставах, 1-8 – круговые движения назад в плечевых суставах</p> <p>г) и.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-наклон вперед, 2- наклон влево, 3 – прогнуться назад, 4 – наклон вправо.</p> <p>д) и.п.– стойка, ноги на ширине плеч руки вверх соединены в положении «стрелочка» 1-2-3- глубокий наклон с пружинистыми движениями, 4 – и.п.</p> <p>е) и.п.– стойка, ноги на ширине плеч наклон вперед, правая рука вытянута вперед, левая – назад - за спину. 1 – согласованно круговые движения руками вперед (имитация гребковых движений кроль на груди)</p> <p>Теоретическое объяснение общих характеристик способа плавания и показа имитационных упражнений для его освоения</p> <p>5. Упражнения для совершенствования движений ног дельфином</p> <p>а) <i>Стоя руки вверх ладонями вперед, голова между руками: упругие движения тазом вперед и назад, как при плавании дельфином.</i></p> <p>б) <i>То же, но стоя на носках. При движении таза вперед ноги немного сгибаются в коленных суставах, при движении назад — выпрямляются. Плечевой пояс и руки остаются неподвижными.</i></p> <p>в) <i>Стоя на одной ноге боком к стенке, одна рукаверху, другая опирается о стенку: имитация волнообразных движений туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.</i></p>	<p>4 раза</p> <p>5-6 раз в каждую сторону</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>15сек.</p> <p>10-15раз</p> <p>10-15раз</p> <p>10-15раз</p> <p>10-15раз</p>	<p>локти поднимать как можно выше, максимальная амплитуда движения</p> <p>выполнять упражнения с большой амплитудой, колени не сгибать</p> <p>Наклон глубже, не сгибая колени</p> <p>Колени не сгибать, голову при выполнении наклона не поднимать, голова «зажата» между руками.</p> <p>Руки не сгибать максимальная амплитуда движения, пальцы рук вместе Выполнять круговые движения руками под заданный темп «хлопки»</p> <p>Удар ногой выполняется от бедра</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>з) <i>То же, но руки у бедер.</i></p> <p>д) И.п.— стоя наклонившись, руки вытянуть вперед. На счет «раз» сделать одновременно гребок двумя руками назад, как в дельфине, на счет «два» через стороны руки пронести вперед в исходное положение.</p> <p>е)И. п. — стоя наклониться, руки вытянуть вперед, голову опустить. На счет «раз» гребок руками, в конце гребка отвести голову и сделать вдох. На счет «два» опустить голову и пронести через стороны руки вперед</p>	10-15 раз	Выполняется под счет тренера
	<p>6.Мытье в душе. Распределение по дорожкам Разминка.</p>	10мин	
	100м на спине	Вход в воду по команде, прыжком с бортика	

## II. Основная часть 45 мин.

1.Совершенство вать технику плавания способом дельфин	1. Плавание ноги “дельфин” руки с колобашкой вытянуты вперед с одним вдохом на каждые 2–4 удара ногами.	4x25	Носки ног оттянуты, а стопы повернуты вовнутрь, чтобы сгибание ног в коленных суставах было умеренным и движение начиналось бы “от бедра”
	2. Плавание ноги дельфин в одной руке колобашка, второй - гребок;.	2x25	Гребок до бедра, Один вдох, два гребка выдох. Плечи удерживать на уровне воды, во время удара ногами вниз давить ладонями на колобашку.
	- то же- другой рукой.	2x25	
	3. Плавание ноги “дельфин” руки брасс.	2x25	Прямые руки проносятся через стороны вперед, лицо опущено в воду, Выполнять “гребок” до бедер и без остановки.
	4. Плавание на руках дельфином с дыханием с колобашкой между ног.	2x25	
	5. Плавание на спине с одновременным движением руками, колобашка между ног.	2x25	Руки должны входить в воду прямыми. Акцент делать на отталкивание назад во второй части гребка.
	6. Упражнение на дыхание.	10 раз	Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох.
7. Плавание способом	4x25	Прямые руки проносятся через стороны вперед, лицо опущено в	

	<p>“дельфин” на согласование движений ногами, руками и дыхания.</p> <p>8. Плавание способом брасс на спине.</p>	100м		<p>воду. Выполнять “гребок” до бедер. Вдох выполнять во время паузы, когда руки вытянуты впереди, через 2 удара стопами ног вниз.</p> <p>Из положения лежа на спине руки выполняют гребок, в конце которого делается вдох и подтягивание ног для толчка (ноги сгибаются, разводятся в стороны и подготавливаются к толчку). Одновременно, с толчком ногами руки завершают пронос по воздуху, возвращаясь в и. п., и опускаются в воду.</p>
2. Разучить технику поворота в “дельфине”, скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения.	<p>9. Упражнения для разучивания поворота “маятник” при плавании дельфином:</p> <p>– И.П. лежа на боку, держась за бортик одной рукой.</p> <p>Сгибание опорной руки, группировка, поворот на 180 градусов с движением рукой над водой, выполнить отталкивание от стенки.</p> <p>– То же – другой рукой.</p> <p>– То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением первых плавательных движений ногами дельфином.</p> <p>– Предыдущее упражнение, но с подплыванием к бортику бассейна.</p> <p>10. Плавательные движения с выполнением толчка и скольжения, после которого выполнить первые плавательные движения под водой ногами дельфин, и проплыванием способом «Дельфин»</p> <p>11. Упражнение на дыхание.</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-4раза</p> <p>3 - 4раза</p> <p>2x12,5</p> <p>10 раз</p>		<p>При выполнении поворота дельфином касание стенки осуществляется двумя руками одновременно на одном уровне, плечи в горизонтальном положении. Сгибание рук в локтевых суставах начинается одновременно, затем одна руками сильно отталкивается от стенки, начинается поворот туловища в сторону противоположной руки. Ноги ставятся на стенку бассейна, руки соединяются за головой, выполняются толчок и скольжение. Во время вращения выполняется вдох. При плавании дельфином первые движения под водой начинаются ногами на задержке дыхания.</p> <p>Стенки касаться одновременно двумя руками</p> <p>Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох.</p>

3. Совершенствовать технику выполнения старта при плавании дельфином	<p>12. Стартовый прыжок. Упражнения для совершенствования элемента “скольжения и первых плавательных движений при плавании способом дельфин:</p> <p>13. Упражнение на дыхание.</p>	<p>4x12,5</p> <p>10 раз</p>		<p>Необходимо сделать акцент на возможность дольше поддерживать с помощью движений ногами и туловищем ту высокую скорость, которую обучающиеся приобретают за счет стартового прыжка</p> <p>Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох.</p>


**III. Заключительная часть (10-15 мин)**

<p>1. Восстановить дыхание после нагрузки</p> <p>2. Организовать завершить урок</p>	<p>Расслабление «звездочка» на спине</p> <p>4) организованный выход из бассейна, уборка инвентаря.</p> <p>5) построение, подведение итогов урока, домашнее задание</p>			<p>Тянем подбородок. глубокий вдох, выдох</p> <p>выход из бассейна по лестнице, не толкаясь</p> <p>оценить работу воспитанников на уроке, их активность, самостоятельность, зачитать выставленные отметки.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

тренера - преподавателя по плаванию  
Петрухиной Альбины Ивановны

Тема занятия: « Техника плавания способом дельфин»

Цель занятия: Учить технике плавания способом дельфин

Задачи:

**Образовательные:**

1. Совершенствовать согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом “дельфин”.
2. Разучить технику поворота в “дельфине”, скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения.
3. Совершенствовать технику старта в плавании способом “дельфин” с тумбочки.

**Развивающие:**

1. Развитие общей выносливости, координации движений.
2. Развитие жизненной емкости легких.

**Воспитательные:**

1. Воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за выполняемую деятельность.
2. Формирование осмысленного отношения к учебной деятельности.

Занятие проводилось с обучающимися группы начальной подготовки первого года обучения. На занятии присутствовало 16 человек.

Конспект занятия соответствует рабочему плану и программным требованиям к его составлению.

Занятие проводилось в спортивном зале и на воде.

Занятие началось с построения и приветствия учащихся. Были ясно и четко объявлены цели и задачи занятия, соответствующие возрастным особенностям учащихся и рабочему плану преподавателя, сделан акцент на то, как поставленные задачи взаимосвязаны с изученным ранее материалом.

Разминка проходила в зале и длилась 30 минут. Был использован фронтальный метод, при котором упражнения выполняются одновременно всеми учащимися. Его преимущество - большой охват детей, достижение высокой плотности и большой нагрузки. Фронтальный способ является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют команду преподавателя. В тоже время учитывались индивидуальные особенности и физическое развитие каждого ребенка.

Основная часть занятия продолжалась 45 минут и проходила на воде.

В основной части занятия решались задачи по обучению технике плавания способом дельфин (совершенствование техники плавания и разучивание поворота при плавании этим способом).

В этой части занятия я применяла различные методы обучения:

- методы передачи знаний (словесный и наглядный);
- методы практического разучивания упражнений (расчлененный, целостный);
- методы предупреждения и исправления ошибок.

Словесный и наглядный методы применялись в комплексе: я объясняла и показывала, как выполнять упражнение, на каких- то заданиях ученик выполнял



упражнение, а я комментировала выполнение упражнений, анализировала ошибки и объясняла, как их исправить.

Основной метод, который использовался - метод практического разучивания техники плавания дельфином. Разучивание техники выполнения поворота при плавании дельфином осуществлялось с использованием, главным образом, метода показа (принцип последовательности и наглядности). При обучении технике поворота, изучаемый материал был доступен и соответствовал уровню спортивно - технической подготовки детей.

При применении метода предупреждения и исправления ошибок я руководствовалась следующими правилами:

- указывала на недостатки сразу после выполнения упражнения;
- выделяла главную ошибку и не стремилась исправить все недостатки за один раз;
- предлагала повторить упражнение несколько раз;
- постоянно вела контроль за работой над исправлением ошибки и по достижении правильного выполнения сообщала об этом учащемуся;
- подчеркивала не только недостатки, но и лучшие варианты исполнения, при случае хвалила ученика
- стремилась к тому, чтобы все замечания были услышаны всеми занимающимися.

В заключительной части занятия были подведены итоги тренировки, отмечены положительные моменты и типичные ошибки, которые необходимо исправить на следующих занятиях. Ребята, у которых было больше всего ошибок, получили домашнее задание.

При организации занятия применялись следующие принципы:

- принцип сознательности( повышение интереса к занятиям)
- принцип доступности(правильное распределение материала)
- принцип прочности( достаточное количество повторений и вариативности заданий).

Нагрузка соответствовала возрастным особенностям занимающихся, задачам занятия, стадии обучения и условиям проведения.

На протяжении всего занятия мною использовались методы стимулирования и мотивации. Стилль общения с учениками доверительный. Обучающиеся были активны.

В целом занятие проходило на хорошем организационном уровне. В ходе всего занятия я старалась занимать такое место, чтобы могла держать в поле зрения всех учащихся и контролировать соблюдение правил техники безопасности. Хочу отметить у детей большой интерес к занятию и желание качественно выполнять упражнения.

Проведенное занятие соответствует поставленным задачам. Задачи этого занятия работают на перспективу, так как полученные технические навыки будут использованы в дальнейшей работе.