

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода**



**Занятие по плаванию в рамках реализации общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Дельфиненок»**



Автор:  
*Звягинцев Дмитрий Михайлович,*  
Тренер-преподаватель ДЮСШ

г. Белгород, 2020

**Занятие по плаванию в рамках реализации общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Дельфиненок»**

Тренер - преподаватель: *Звягинцев Дмитрий Николаевич*

**Цель:** Освоение плавательных движений через игры-соревнования, способствующих развитию умений и навыков в плавании.

**Задачи:**

1. Отработать согласование рук и ног при плавании кролем на груди.
2. Отработать технику скольжения, технику движения ног при плавании кролем на груди.
3. Развивать навык движений попеременной работы ног при плавании на спине.
4. Способствовать развитию мелкой моторики рук, одновременно подвижности кистей рук, концентрации внимания и развития мышления через пальчиковую гимнастику в воде.
5. Развивать выносливость и дыхательную мускулатуру.
6. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни через занятия плаванием.

**Возраст обучающихся:** 7 лет.

**Время занятия:** 45 минут

**Форма занятия:** групповая

**Место проведения:** бассейн

**Методы обучения:** словесный, наглядный, игровой.

**Оборудование:** обруч, мячи, плавательные доски, поддерживающие пояса – «плотики».

**Девиз занятия:** Максимум спорта, максимум смеха,  
Так мы быстрее добьемся успеха!

**Ход занятия:**

**I. Подготовительная часть.** (10 мин).

Дети входят в зал плавательного бассейна строем друг за другом. Останавливаются.

Тренер-преподаватель приветствует ребят, проверяет внешний вид, наличие необходимого оборудования. Повторение правил в бассейне и техники безопасности на воде.

**Тренер-преподаватель:** Ребята! Сегодня мы с вами отправимся в страну «АкваСпортика». Здесь царит радость, красота и здоровье. Вы убедитесь, что никогда ещё физические упражнения не доставляли столько радости и удовольствия, как во время выполнения упражнений в воде. Здесь дети становятся немного взрослее, сильнее и стройнее.

Ребята, для чего нужна дисциплина?

**Ответы детей:** Вода не любит баловства.

Вода ошибок не прощает.

**Тренер-преподаватель:** Совершенно верно! Поэтому на занятиях у нас всегда строгая дисциплина. Мы всегда готовы прийти на помощь друг другу, сопереживать, чувствовать ответственность. Именно здесь каждый приобретает уверенность в себе. Ребята, а для вас плавание – занятие увлекательное?

**Дети:** Да! (хором)

**Тренер-преподаватель:** Тогда отправляемся в нашу страну «АкваСпортики». Что необходимо выполнить перед входом в воду?

**Дети:** Сделать разминку на суше!

**Тренер-преподаватель:** Правильно! Итак, начинаем...

1. *Мы только проснулись, слегка потянулись:* Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки (3-4 раза).

2. *На горе стоит она, кружат-кружат жернова - («Мельница»):* Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения руками поочередно, вперёд и назад (20сек.).

3. *А сейчас мы чуть пригнемся, на суше кролем проплывемся:* Стоя, в полунаклоне вперёд – имитации согласованных движений рук и ног, как при плавании кролем на груди (10сек.).

4. *Сядем, спрячемся немного, а потом встаем мы снова:* Присесть, обхватить колени руками, голову наклонить к коленям, встать, выпрямиться (3-4 раза).

5. *Разминку выполнили тут, теперь пора и отдохнуть:* Имитировать дыхание (4-5 раз).

## **II. Основная часть (в воде). (25 мин.)**

**Тренер-преподаватель:** На суше вы хорошо выполнили все упражнения. А воды вы не боитесь?

**Дети:** Нет.

**Тренер-преподаватель:** Сейчас мы проверим! Как всегда выстраиваемся в колонну по одному, вдоль борта, аккуратно спускаемся в воду.

Теперь нам необходимо выполнить ряд упражнений в воде. По завершении выполнения каждого упражнения тренер отмечает отличившихся детей.

**1. Подготовительные упражнения в воде.** (Все упражнения выполняются в игровой форме, начинают и заканчивают упражнения по звуковому сигналу тренера):

1). Передвижения по дну бассейна в виде ходьбы и бега «Кто лучше?» (3 мин.)

Ходьба: вдоль борта на носочках, на пяточках, упражнение «Цапля», упражнение «Паровоз», упражнение «Лодочка».

Бег: бег по дну бассейна, помогая гребковыми движениями рук.

2). Игра «Почтальон». По команде дети, находясь в воде, берут с бортика «письма» (*маленькие плавательные доски или другие предметы*). Передвигаясь по дну, они относят «письма» по адресу (*на противоположный берег*), стараясь как можно быстрее добежать до «адресата». Вариантов игры «Почтальон» множество. Например, можно менять способ передвижения (*шагом, бегом, прыжками*) и количество раз доставки «почты».

3). На это упражнение уделяется особое внимание, т.к. оно поможет освоить технику плавания «кроль». 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.

4). Упражнение «Маленький дельфин» (освоение прыжков головой вперёд с вытянутыми над головой руками через обруч).

**Тренер:** Ребята, покажите, как прыгают дельфины над водой: *«В море бурном, море синем быстро плавают дельфины. Не пугает их волна. Рядом плещется она».*

Дети выполняют прыжки через обруч (поточно).

5). Упражнение-игра «Смелые ребята».

**Тренер:** Это упражнение вы уже знаете. Кто у нас смелые ребята?

**Дети (хором):** *«Мы ребята смелые, смелые, умелые, если очень захотим – через воду поглядим».*

После этих слов, сделав глубокий вдох, дети приседают, погружаются под воду, открывают глаза и делают постепенный выдох в воду (2-3 раза).

б). Упражнение «Морская звезда».

Стоя в воде, сделав глубокий вдох и заваливаясь осторожно назад, дети ложатся на воду, спиной. То же – только ложатся на живот, руки в стороны, ноги врозь (по 2 раза).

7). Упражнение «Кто выше?».

Дети по звуковому сигналу инструктора выполняют погружение с выпрыгиванием вверх, открывая глаза (для ориентировки в пространстве).

8). Игра «Арбузовоз». Каждый ребёнок – корабль, который перевозит арбуз с одного берега на другой. «Арбуз» – живот ребёнка, который при передвижении в воде способом кроль на спине находится у поверхности воды (*а не погружается в воду*). Проплыл ребёнок от бортика до бортика правильно – он довёз «арбуз», опустил живот ниже уровня поверхности воды – не довёз.

**Тренер:** делимся на 2 команды. Побеждает та команда, которая привезёт большее количество «арбузов».

**2. Тренер:** Молодцы, ребята! А сейчас я предлагаю выполнить пальчиковую гимнастику в воде:

1. «Рыбки» – и.п. стоя в воде, дети изображают основные движения рыб, положив на воду кисти правой и левой рук и произнося текст вслух (хором):

*«Рыбки весёлые резвятся в чистой, тёпленькой воде, то сожмутся, разожмутся, то зароются в песке».*

2. «Моя семья» – начиная с большого пальца, поочередно пригибают пальцы к ладошке. Дети (хором): *«Дедушка, бабушка, папа, мама и я – вот и вся моя семья».*

3. «Поклон» – ладони обращены друг к другу, дети попеременно сгибают пальцы и касаются ладони (кисти рук у поверхности воды).

**3. Тренер:** Молодцы! А теперь проведём игры-соревнования.

1. Игра «Корабли» – упражнение «скольжение на груди».

**Тренер:** Каждый из вас превращается в «корабль», который выходит в море. Оттолкнувшись от бортика, какой «корабль» дальше уплыл?

Дети выполняют упражнение в парах, поточно по звуковому сигналу тренера.

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 (2раза).

Тренер отмечает лучших детей. По окончании упражнений – выдохи в воду.

2. Игра «Катамаран» – скольжение на спине.

**Тренер:** Сейчас каждый из вас – катамаран. Упражнение будем выполнять в парах, поточно. Занимаем исходное положение.

И.п. – стоя в воде, лицом к борту, держась обеими руками за края борта (либо за поручни), ступни ног под водой, согнув колени, отталкиваются, плавно ложатся на воду (не падая на воду!), приподнимают живот, подбородок не запрокидывают, носки вытянуты (2раза).

Тренер обращает внимание на силу толчка от бортика.

**4. Тренер:** Молодцы, ребята, а сейчас мы восстановим дыхание, сделав продолжительные выдохи в воду. Упражнение выполняется в игровой форме «Чей гудок лучше?»

**5.** Скольжение с движениями ног, как при плавании кролем на груди и на спине «Моторная лодка».

**Тренер:** Ребята, а чья моторная лодка быстрее?

Дети выполняют упражнение в парах, поточно с использованием вариативных приёмов:

- с доской в руках (т.е. с опорой руками о доску);
- с помощью поддерживающих поясов (плотиков);
- самостоятельно без поддерживающих средств.

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 инструктор 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 своими сверстниками.

На спине данное упражнение с помощью досок выполняется следующим образом: дети держат руками доску за головой, затем доска на вытянутых руках за головой. (2 раза). После выполнения каждого упражнения обязательные дыхательные упражнения.

**6.** Согласование движений ног и рук в скольжении, как при плавании кролем на груди.

Упражнение «Мы уже умеем плавать».

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.

Тренер обращает внимание на то, что руки выполняют движение «Мельница». Темп движений рук – медленный. По окончании выполнения упражнения – выдох в воду.

**Тренер:** Молодцы, юные пловцы! Вы заслужили любимую игру!

### **III. Заключительная часть. (10 мин.)**

#### **1. Подвижная игра «Водный волейбол» – (6 мин.).**

Дети делятся на две команды по несколько человек. 1 команда слева от сетки, 2 команда – справа от сетки. Играющие одной команды передают мяч играющим другой команды ударами одной или двух рук. Условие – мяч не должен попасть в воду.

По звуковому сигналу дети прекращают игру. Тренер отмечает лучшую команду.

#### **2. Тренер:** Сейчас мои «кораблики» выходят в свободное плавание. – (4мин.)

Дети плавают и играют в воде самостоятельно.

**Тренер:** Мы скорость замедляем, закончена игра. Пора нам «До свидания» сказать всем.

#### **3. Организованный выход из воды.**

**Тренер:** Ребята, пришло время сказать до свидания сказочной стране «АкваСпортике». Надеюсь, вы все сегодня получили удовольствие и заряд положительной энергии?

**Дети:** Дааа!

**Тренер:** Самое главное, сегодня еще раз показали, что вы действительно самые сильные, смелые и ловкие. Спасибо! До новых встреч!