

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



**Сценарий  
спортивной квест-игры  
(общая физическая подготовка на суше)  
«Путешествие в страну здоровья, физкультуры и спорта»  
в рамках реализации дополнительной образовательной  
предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание»**



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

г. Белгород, 2020

**Сценарий**  
**спортивной квест-игры**  
**(общая физическая подготовка на суше)**  
**«Путешествие в страну здоровья, физкультуры и спорта»**

**Цель:** Развитие интереса к здоровому образу жизни, участию в спортивных и подвижных играх.

**Задачи:**

- прививать любовь к физкультуре и спорту;
- выявить индивидуальные способности детей, привить им стремление к физическому самосовершенствованию;
- приучать детей к здоровому образу жизни в игровой спортивной форме;
- приобретать в игровой форме новые жизненно необходимые знания по ЗОЖ;
- побуждать к познавательно-исследовательской деятельности благодаря погружению в различные игровые ситуации;
- развивать у ребят наблюдательность, сообразительность, находчивость и ловкость;
- научить детей работать в команде, подчиняться определенным правилам, развивать чувства коллективизма и товарищества.

**ИГРОВОЙ СЮЖЕТ**

Каждая команда получает маршрутные листы. Для проведения игры разработаны задания для 5 станций. Названия станций для прохождения испытаний даны в загадках. Командам необходимо разгадать загадку, чтобы определить место испытания. Выигрывает та команда, которая быстрее всех пройдет, все испытания и отгадает место расположения всех станций.

**Оборудование:** В соответствии с предполагаемым количеством команд заготавливаются маршрутные листы, (приложение № 1), карточки – задания, таблички на двери кабинетов с названиями станций, реквизит на этапе (см. описание этапов).

**Участники игры:** В игре принимают участие 3 команды обучающихся 3-4 года обучения базового уровня предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание». Составы команд должны быть максимально равнозначными по возрасту участников и их количеству. Количество игроков в командах не ограничено.

**План мероприятия:**

1. Организационный этап.
2. Прохождение командами этапов игры.
3. Подведение итогов.

**Этапы игры:**

1. Спортивный зал
2. Кабинет музыки
3. Кабинет Здоровья

4. Спортплощадка

5. Библиотека

**Состав жюри на каждой станции** : формируется из числа обучающихся старших годов обучения, педагогических работников, получивших необходимую установку и консультацию организаторов мероприятия.

**Определение победителя:** Команда на каждой станции выполняет все предложенные задания. Победитель – команда, которая правильно выполнит все задания, быстрее всех пройдет все испытания и отгадает место расположение всех станций.

В качестве наград могут быть как медали по количеству участников команды, так и сладкие призы и дипломы.

### **ВВЕДЕНИЕ В ИГРУ**

*(выступление организатора конкурса)*

Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас в этом зале. Сегодня мы проведем спортивную квест-игру «Путешествие в страну здоровья, физкультуры и спорта» и выявим самых быстрых, ловких и смекалистых участников. Познакомимся с нашими командами-участницами игры. Поприветствуем команды. *Название команд и девиз.*

Для проведения квест-игры разработаны задания для 5 станций, которые вы, ребята, должны последовательно пройти:

1. Спортивный зал
2. Кабинет музыки
3. Кабинет Здоровья
4. Спортплощадка
5. Библиотека

Капитанам каждой команде я выдаю маршрутные листы-путеводители с указанной очередностью прохождения станций, но говорить очередность станций мы вам не будем, вы должны угадать их, насколько правильно вы угадаете, настолько быстро вы пройдете испытание. На каждой из них вашу команду будет ожидать судейская бригада с заданиями, соответствующими тематике станции.

Победителем квест-игры «Путешествие в страну здоровья, физкультуры и спорта» станет та команда, которая быстрее всех пройдет все испытания и отгадает место расположение всех станций.

В добрый путь! Хорошего вам путешествия и новых необходимых для дальнейшей жизни знаний!

### **ОПИСАНИЕ СТАНЦИЙ**

#### ***1. станция « Спортивный зал»***

***Загадка:*** Там нет парт, но есть на чем сидеть. Там можно играть и можно учиться.

***Задание:***

Девочки 5 человек – прыжки через скакалку за 30 секунд (необходимо набрать общее количество прыжков 300 раз).

Мальчики 5 человек – броски в баскетбольную корзину за 3 минуты (необходимо попасть 10 раз).

5 человек – прыжок в длину с места (общее количество 8 метров).

5 человек – пресс за 30 секунд (общее количество 125 раз).

Отжимание – 5 мальчиков + 5 девочек (выполнить 125 раз).

При условии, если команда выполнила все действия и набрала необходимое количество баллов, судья разрешает перейти к нахождению следующей станции, отгадав загадку. Если команда не набрала необходимое количество баллов, то судья задает дополнительное задание.

## **2. станция « Кабинет музыки »**

*Загадка: Там песня льется и музыка играет. Классической и популярной она бывает.*

*Задание:* спеть песню всей командой о спорте.

## **3. станция « Кабинет Здоровья »**

*Загадка: В этом кабинете ты узнаешь, что такое ЗОЖ, как здоровье сохранить и организм свой укрепить.*

*Задание:*

1. Что не купишь ни за какие деньги. (**Здоровье**)
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (**Вода**)
3. Как называется массовое заболевание людей. (**Эпидемия**)
4. Как одним словом называется рациональное распределение времени. (**Режим**)
5. Тренировка организма холодом. (**Закаливание**)
6. Какая жидкость переносит в организме кислород. (**Кровь**)
7. Как называется наука о чистоте. (**Гигиена**)
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (**Микроб**)
9. Добровольное отравление никотином. (**Курение**)
10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (**Суворов**)
11. Для чего уже в Древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой? (**Таким образом заражённые люди переносили заболевание легче. Это, как прививка**)
12. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (**Витамин Д**)
13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (**Сон**)
14. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть? (**Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах**)
15. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду – утром и вечером? (**Душ**)

## **4. станция « Спортплощадка »**

*Загадка: Вне школы он стоит, прямоугольной формы, спортсмены любят там бывать и мяч футбольный погонять.*

**Задание:** Бег 30 метров – выполняют 6 человек.

Метание мяча – 5 человек (общая сумма баллов или метров 125м).

Челночный бег 4\*9 м – 6 человек.

### **5. станция « Библиотека »**

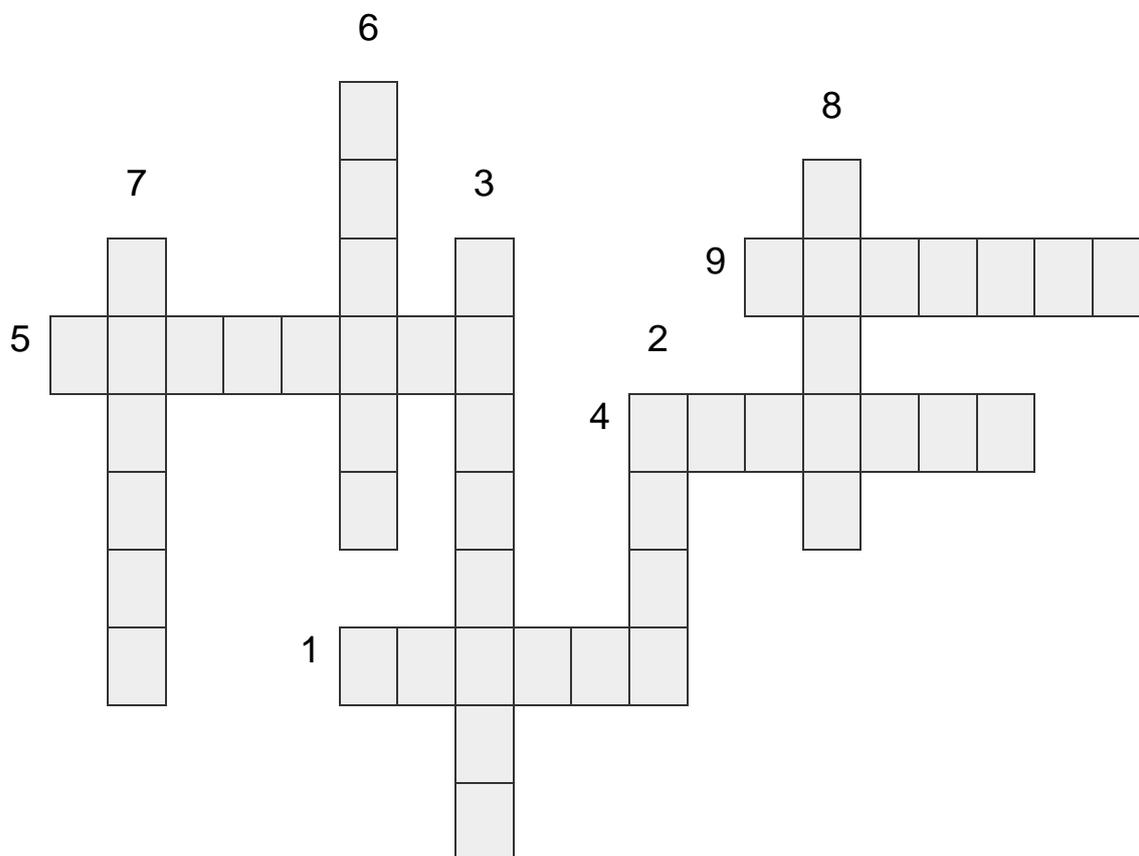
**Загадка:** Знания хранятся там. Очень много книг художественных и обучающих. Бежать к хранильнице надо.

**Задание:** Разгадать кроссворд и ответить на вопросы викторины.

**Задание:** По описанию определите, о каких видах спорта идет речь.

Запишите слова – виды спорта в клетки кроссворда. Из букв в выделенных клетках составить словосочетание.

### **Кроссворд «Виды спорта»**



#### ***По горизонтали:***

1. Спортивная игра, участники которой посылают при помощи ракеток мяч через сетку.

4. В этом виде спорта спортсмены соревнуются не только в беге на лыжах. Пройдя определенное расстояние, спортсмен стреляет из винтовки. За каждый промах он получает штрафной круг, либо штрафное время.

5. Спортивная игра с мячом двух команд по шесть человек в каждой. Соревнования состоят из трёх или пяти партий.

9. Литая металлическая ручка с двумя чугунными шарами на концах.

***По вертикали:***

2. В этом виде спорта спортсменам нужны специальные перчатки, чтобы наносить друг другу удары.
3. Соревнования на воде на различные дистанции, которые проводятся как в бассейнах, так и на открытых водоемах.
6. Игра двух команд, цель которой – забить мяч в ворота соперника.
7. Игра с клюшкой на льду.
8. Для этой спортивной игры нужна круглая мишень, которая вешается на стену. Игроки метают дротики, стараясь поразить цель.

**ОЛИМПИЙСКАЯ ВИКТОРИНА**

1. Какое современное государство считается родиной Олимпийских игр?

- а) Россия;    б) Греция;    в) Англия;    г) Китай.*

2. Каких птиц традиционно выпускают на открытии Олимпийских игр?

- а) Соловей;    б) Голубь;    в) Ворона;    г) Синица.*

3. На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны-организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой?

- а) Россия;    б) Греция;    в) Англия;    г) Китай.*

4. Какого цвета полотнище Олимпийского флага?

- а) Красный;    б) Белый;    в) Зеленый;    г) Синий.*

5. В какое время года проводятся Белые Олимпиады?

- а) Лето;    б) Зима;    в) Осень;    г) Весна.*

6. Сколько метров в самой короткой легкоатлетической дистанции современных Олимпийских игр?

- а) 200;                      б) 100;                      в) 60;                      г) 30.*

7. Сколько легкоатлетов одной команды принимают участие в олимпийском эстафетном забеге?

- а) 3;                              б) 4;                              в) 5;                              г) 6.*

8. Какая олимпийская спортивная игра проводится в бассейне?

- а) Гандбол;    б) Водное поло;    в) Баскетбол;    г) Волейбол.*

9. В каком олимпийском виде спорта используется сабля?

*а) Дзюдо;      б) Фехтование;      в) Баскетбол;      г) Теннис.*

10. Как называют комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?

*а) Олимпийская деревня;                      б) Спортивное село;  
в) Городок рекордсменов;                      г) Чемпионская столица.*

11. Какое из этих единоборств является Олимпийским видом спорта?

*а) Самбо;      б) Дзюдо;      в) Каратэ;      г) Айкидо.*

12. В какой части света ни разу не проводились Олимпийские игры современности?

*а) В Азии;    б) В Австралии;  
в) В Америке;    г) В Африке.*

После испытаний сбор в спортивном зале, победитель определяется по нумерации прибытия к конечной точке (спортивный зал).

**Подведение итогов, награждение.**

### Список используемой литературы:

1. Умнова М.С. «Театрализованные мероприятия в школе линейки, праздники, вечера, сказки, игры. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2008. – 253с.
2. Дубова М.В. «Организация проектной деятельности младших школьников», М.: «Баласс», 2012г.
3. Лободина Н.В., Чурилова Т.Н. «Здоровьесберегающая деятельность», В.: Учитель», 2011г.
4. Анохина Т.М. «Внеклассные мероприятия», В.: «Экстремум», 2004 г.
5. Внеурочная деятельность. Сборник заданий для развития познавательных способностей учащихся. Н.А. Криволапова. – М.: Просвещение, 2012. – 222с.
6. Развитие универсальных учебных действий /Под редакцией С.Г. Воровщикова, Н.П. Авериной. – М.: УЦ «Перспектива», 2013. – 280 с.
- 7.[http://spb188school.ucoz.ru/\\_ld/0/39](http://spb188school.ucoz.ru/_ld/0/39)
- 8.<http://planeta.tspu.ru/files/file/1370923803.doc>
- 9.<https://questquest.net>

## Маршрутный лист

квест-игры «Путешествие в страну здоровья, физкультуры и спорта»,

команда \_\_\_\_\_

<i>№ эта па</i>	<i>Загадка для определения станции</i>	<i>Название станции</i>	<i>Ответстве нные лица</i>
<b>1</b>	Там нет парт, но есть на чем сидеть. Там можно играть и можно учиться.		
<b>2</b>	Там песня льется и музыка играет. Классической и популярной она бывает.		
<b>3</b>	В этом кабинете ты узнаешь, что такое ЗОЖ, как здоровье сохранить и организм свой укрепить.		
<b>4</b>	Вне школы он стоит, прямоугольной формы, спортсмены любят там бывать и мяч футбольный погонять.		
<b>5</b>	Знания хранятся там. Много книг художественных и обучающих. Бежать к хранильнице надо.		

## Маршрутный лист

квест- игры «Путешествие в страну здоровья, физкультуры и спорта»,

команда \_\_\_\_\_

<i>№ эта па</i>	<i>Загадка для определения станции</i>	<i>Название станции</i>	<i>Отвествен ные лица</i>
<b>1</b>	<b>Вне школы он стоит, прямоугольной формы, спортсмены любят там бывать и мяч футбольный погонять.</b>		
<b>2</b>	<b>Знания хранятся там. Много книг художественных и обучающих. Бежать к хранильнице надо.</b>		
<b>3</b>	<b>Там песня льется и музыка играет. Классической и популярной она бывает.</b>		
<b>4</b>	<b>Там нет парт, но есть на чем сидеть. Там можно играть и можно учиться.</b>		
<b>5</b>	<b>В этом кабинете ты узнаешь, что такое ЗОЖ, как здоровье сохранить и организм свой укрепить.</b>		

## Маршрутный лист

квест- игры «Путешествие в страну здоровья, физкультуры и спорта»,

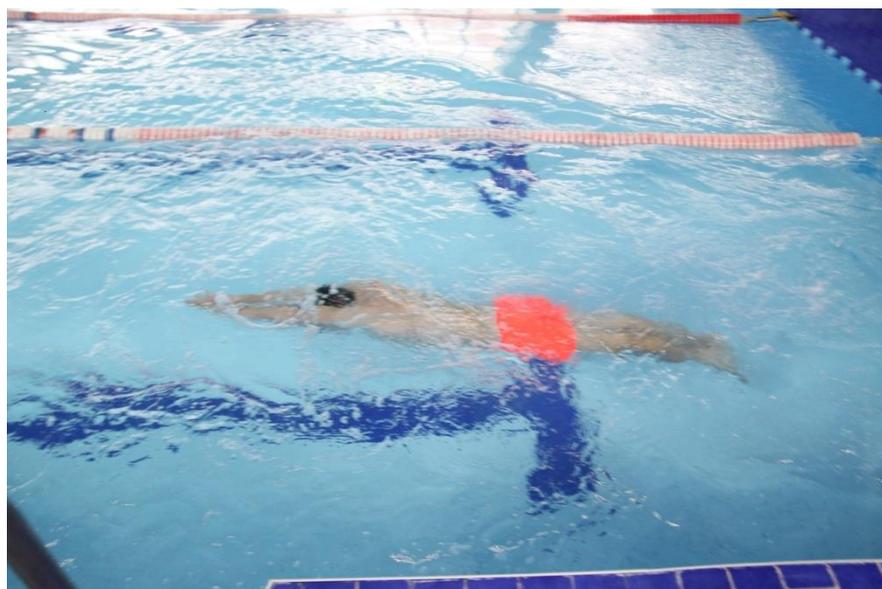
команда \_\_\_\_\_

<i>№ эта па</i>	<i>Загадка для определения станции</i>	<i>Название станции</i>	<i>Отвественные лица</i>
<b>1</b>	<b>В этом кабинете ты узнаешь, что такое ЗОЖ, как здоровье сохранить и организм свой укрепить.</b>		
<b>2</b>	<b>Там нет парт, но есть на чем сидеть. Там можно играть и можно учиться.</b>		
<b>3</b>	<b>Знания хранятся там. Много книг художественных и обучающих. Бежать к хранильнице надо.</b>		
<b>4</b>	<b>Вне школы он стоит, прямоугольной формы, спортсмены любят там бывать и мяч футбольный погонять.</b>		
<b>5</b>	<b>Там песня льется и музыка играет. Классической и популярной она бывает.</b>		

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



**План-конспект открытого занятия по плаванию  
группы начальной подготовки  
в рамках реализации дополнительной образовательной  
предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание»**



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

г. Белгород, 2019

## План-конспект открытого занятия по плаванию.

### Группы начальной подготовки.

Тренер - преподаватель: Звягинцев Дмитрий Николаевич.

#### Цель:

1. Применение подвижных игр в воде – как средство обучения плаванию детей.
2. Пропаганда здорового образа жизни и систематическим занятиям плавания.

#### Задачи:

##### Обучающие:

1. Закрепить навык погружения с головой под воду, и ориентирования в воде.
2. Обучить навыку скольжения «Стрела» на груди.
3. Обучить детей работе ног «Торпеда», как при плавании кроль на груди. С доской и без.

##### Развивающие:

1. Развивать общую выносливость, координацию движений.
2. Развивать жизненную емкость легких.

##### Воспитательные:

1. Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, ответственность за выполняемую деятельность.
2. Формировать осмысленное отношение к учебной деятельности.

**Возраст обучающихся: 7-8 лет.**

**Оборудование:** плавательные доски, игрушки (киндер), мяч.

**Форма проведения занятия:** групповая, фронтальная, по парам.

**Время проведения:** 45 минут.

**Место проведения:** малый бассейн Дворца детского творчества.

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

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

Частные задачи	Содержание занятий	Дозировка	Время (мин)		Организационно-методические указания.
			Теория	Практика	
<b>I. Подготовительная часть 7 мин. (суша)</b>					
1. Организовать обучающихся к занятию. Обеспечить профилактику травматизма	1) построение, приветствие; 2) сообщение задач занятия 3) рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятий в бассейн.		1  1		Обратить внимание на внешний вид

<p>2. Подготовить организм обучающегося к работе в основной части занятия.</p> <p>3. Организовать учеников для входа в воду.</p>	<p>О.Р.У. Разминка на суше: 1) и.п. - узкая стойка, руки вниз соединены в замок 1 – поднять руки встать на носки посмотреть на кисти рук, 2 – исходное положение, 3 – 4 – повторение упражнения 2) и.п. - узкая стойка, руки на поясе. Поворот головы влево, вправо. 3) 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 4) и.п. - стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вперед, 2- наклон влево, 3 – прогнуться назад, 4 – наклон вправо. 5) и.п. - стойка, ноги на ширине плеч руки вверх соединены в положении «стрелочка» 1-2-3- глубокий наклон с пружинистыми движениями, 4 – и.п. 6) и.п. - узкая стойка, руки на поясе. Приседание, сели, руки вытянули вперед, встали в и.п.</p>	<p>2 раза</p> <p>8 раз</p> <p>5-6 раз в кажд ую стор ону 4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз</p>		<p>5</p>	<p>Локти не сгибать, кисти соединены в замок.</p> <p>Посмотреть на соседа справа, слева. Максимальная амплитуда движения. Выполнять упражнения с большой амплитудой, колени не сгибать Колени не сгибать, голову при выполнении наклона не поднимать, голова «зажата» между рук. Приседаем до конца, руки прямые, ладошки смотрят друг на друга.</p>
--	---	---	--	----------	--

**II. Основная часть 33мин. (вода)**

<p>1. Закрепить умение детей погружаться с головой под воду.</p>	<p>1. Упражнение на дыхание Выдохи под воду.</p> <p>2. Игровое упражнение « Достаешь со дна игрушку» Глубокий вдох приседание</p>	<p>10 раз</p>	<p>1</p>	<p>1</p> <p>2</p>	<p>Вдох глубокий, выдох продолжительный. При погружении ищем</p>
--	---	---------------	----------	-------------------	--

	<p>под воду с головой продолжительный выдох. Достать игрушку.</p> <p>3. Игровое упражнение в парах <b>«Качели»</b>. Пара держится за руки, и поочередно приседает под воду. Нужно сделать глубокий вдох, сесть с головой под воду и выдохнуть.</p> <p>4. Игровое упражнение <b>«Лягушата»</b> Прыжки под воду. С выдохом. «Пузыри»</p> <p>5. Игровое упражнение в парах <b>«Сосчитай пальцы»</b> Один в паре делает глубокий вдох, садится под воду, и считает, сколько пальцев показывает второй.</p>			2	игрушки, стараемся дольше находиться под водой и собрать большее количество игрушек не отпускать.
				2	Приседание делаем глубже, стараюсь делать протяжный выдох.
				2	Приседаем с головой и выпрыгиваем как можно дальше и выше, помогая при этом руками. Внимательно считаем пальцы.
2. Обучить навыку скольжения «Стрела»	<p>6. Игровое упражнение <b>«Кто дальше»</b> Взять доску, встать спиной к бортику, доски поднять вверх, Сделать глубокий вдох, лечь на воду оттолкнуться от бортика ногами и кто дальше проскользит.</p> <p>7. Игровое упражнение <b>«Винт»</b> Встать спиной к бортику, руки поднять вверх, ладошками друг на дружку. Сделать глубокий вдох, лечь на воду оттолкнуться от бортика ногами и скользить,</p>	10 раз	1	2	Руки не сгибать. Ноги вместе. Толкнуться как можно сильнее. Кто дальше проскользит.
		2*12,5	30сек	2	Руки не сгибать, лежать на воде ровно. Ноги вместе.

	переворачиваясь, то в левую, то в правую сторону.				
	8. Игровое упражнение <b>«Поплавки»</b> Отталкиваясь со дна, скользнуть по воде, и встать в исходное положение.	2*12,5	30сек.	2	Сгибая ножки в коленях, оттолкнуться от дна. Скользнуть. Сгруппироваться в поплавок и встать.
3. Обучить детей работе ног «Торпеда», как при плавании кроль на груди. С доской и без.	9. Игровое упражнение <b>«Фонтаны»</b> Держась за бортик, ноги работают как при плавании кроль на груди. Создавая брызги.		30сек.	2	Ноги вытянуты, слегка сгибая в коленях. Работать вверх,
	10. Игровое упражнение <b>«Плавучий фонтан»</b> Ребята берут доски, на свисток, отталкиваясь от бортика, скользят, начинают работать ногами, создавая брызги.	4*12,5	30сек.	2	вниз, создавая фонтан. Руки при этом не сгибать. Руки вытягиваем,
	11. Игровое упражнение в парах. <b>«Баржа»</b> Один участник стоит возле бортика, второй в пяти шагах от него. Первый должен оттолкнуться от бортика, проскользнуть стрелой до второго, второй цепляет первого и шагает к противоположному бортику, при этом, первый, работая ногами, подталкивает его.	4*12,5	30сек.	2	доску держим двумя руками.  Делаем вдох и выдох под водой. Ноги в коленях не сгибать. Руки выпрямляем, ладошки друг на дружку.
	12. Игровое упражнение <b>«Торпеда»</b> Без досок, отталкиваясь от бортика, проскользив, начинают работать ногами, до бортика.			30сек.	3
4. Развитие быстроты и ловкости.	13. Игра <b>«Пятнашки»</b> Один игрок водит с мячом, остальные должны		1	3	Руки впереди, не сгибать, не опускать.

Развлечение.	спрятаться под воду.				Ровные, как стрела, лежим на воде. Стараемся без остановки. Пузыри пускать под воду. Нужно спрятаться под воду, кто не успел, того пятнают мячом.
--------------	----------------------	--	--	--	---

### III. Заключительная часть (5мин)

1. Восстановить дыхание после нагрузки.	Расслабление «Медуза» на спине.			1	Тянем подбородок.
2. Организовано завершить занятие.	Организованный выход из бассейна, уборка инвентаря. Построение, подведение итогов задания, домашнее задание.			3	Глубокий вдох, выдох. Выход из бассейна по лестнице, не толкаясь.
				1	Оценить работу учащихся на занятии, их активность, самостоятельность.

**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!