**Конспект тренировочного занятия по плаванию**

**(обучающиеся 5-7 лет)**

Учебно-методический комплект:

1. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать: практическое пособие – М.:Айрис – пресс, 2011.
2. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. / Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие./ Под ред. А.А.Чеменевой. -2-е из., перераб. – СПб: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2022.
3. -комплексно-тематическое планирование реализации проекта «Я –пловец»

**Задачи занятия:**

* Закрепление и совершенствование навыков плавания изученных способов плавания.
* Повышение функциональных возможностей организма.
* Развитие силы, выносливости, ловкости.
* Воспитание уверенности в своих силах.

**Инвентарь:**плавательные доски, мячи, колабашки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная  10 минут | Мытье в душе  Построение, объяснение задач урока.  Разминка на суше:  И.п.- наклон вперед, правая рука вверх, левая - вниз, имитационные движения руками кролем на груди.  И.п.- о.с., правая рука вверх, левая – вниз, имитационные движения руками кролем на спине.  И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. Приседания  *Разминка в воде:*   * Ходьба по дну с различным положением рук (за голову, вверх, на пояс), с гребковыми движениями. * Бег по дну с гребковыми движениями рук. * Погружение в воду с головой, держась руками за бортик, с выдохом. * Лежание на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе. Упражнение “поплавок”.   *Игра “Пузыри”*  Дети стоят на дне бассейна. По команде наклониться, руки упираются о колени, губы сложить трубочкой, опустить их в воду и сильно выдохнуть в воду, так, чтобы вокруг было много пузырей. | 2 мин.  2 мин.  по 10 раз  по 10 раз    по10 раз    1 мин    1 мин  1 мин  1 мин    2 мин | Проверить внешний вид  Сохранять дистанцию  Смотреть вперед, руки прямые  Движения выполняются без остановки  Держать осанку, приседать медленно, вставать быстро  Идем по кругу, соблюдая дистанцию 1 метр  Руки прямые, плечи на воде  После выполнения упражнения лицо руками не трогать  Лежать как можно дольше. Подбородок прижать к груди.  Глаза должны быть открыты. Дети должны видеть и слышать свои пузыри. Выигрывает тот, у кого больше пузырей. |
| Основная  25 минут | * Скольжение на груди к бортику с задержкой дыхания на вдохе * Скольжение на спине от бортика с задержкой дыхания на вдохе * Движение ног в кроле на груди у бортика * Выдох в воду с поворотом головы в сторону. * Скольжение на груди от бортика с последующими движениями ног * То же на спине * Выдохи в воду * Движение ног в кроле на груди с доской * То же на спине   *Игра “Винт”*  Игроки отталкиваются от бортика, выполняют скольжение с работой ног. Во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360 °, многократные безостановочные перевороты.   * Движение рук в кроле на груди с доской * То же без доски * Движения рук при плавании на спине с доской * То же без доски * Плавание в координации кроль на груди * Плавание в координации способом кроль на спине   *Игра “Щуки и утки”*  Игроки встают лицом к тренеру в любом месте бассейна. По команде щука – дети должны присесть и опустить голову под воду, по команде утка - подпрыгнуть | 1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  10 раз  1 мин  1 мин  5 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  6 мин | Следить за правильным положением тела.  Подбородок на поверхности воды  Руки прямые, движение прямыми ногами  И.п.- стоя спиной к бортику и взявшись двумя руками, опустить голову в воду, при повороте смотреть на плечо  Лицо опустить в воду, ноги прямые  Руки прижаты к туловищу, смотреть вверх  Ноги прямые, руки прямые  Ноги в коленях не сгибать  Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех  Пронос руки над водой, не задерживаясь возле бедер  Рука поносится над водой прямая, ладонь повернута кнаружи  Не торопиться  Кто ошибается выбывает, выигрывает самый внимательный. |
| Заключительная  10 минут | * Свободная деятельность * Выход из воды * Подведение итогов | 8 мин.  1 мин  1 мин | Купание  Восстановление дыхания  Сообщение результатов проведенной работы. Замечания, поощрения |