**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** |
| Подготовительная10 минут | Мытье в душеПостроение, 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 разпо 10 раз по10 раз 1 мин 1 мин1 мин1 мин 2 мин | Проверить внешний видСохранять дистанциюСмотреть вперед, руки прямыеДвижения выполняются без остановкиДержать осанку, приседать медленно, вставать быстроИдем по кругу, соблюдая дистанцию 1 метрРуки прямые, плечи на водеПосле выполнения упражнения лицо руками не трогатьЛежать как можно дольше. Подбородок прижать к груди.Глаза должны быть открыты. Дети должны видеть и слышать свои пузыри. Выигрывает тот, у кого больше пузырей. |
| Основная25 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 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин10 раз1 мин1 мин5 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин1 мин6 мин | Следить за правильным положением тела.Подбородок на поверхности водыРуки прямые, движение прямыми ногамиИ.п.- стоя спиной к бортику и взявшись двумя руками, опустить голову в воду, при повороте смотреть на плечоЛицо опустить в воду, ноги прямыеРуки прижаты к туловищу, смотреть вверхНоги прямые, руки прямыеНоги в коленях не сгибатьПобеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всехПронос руки над водой, не задерживаясь возле бедерРука поносится над водой прямая, ладонь повернута кнаружиНе торопитьсяКто ошибается выбывает, выигрывает самый внимательный. |
| Заключительная10 минут | * Свободная деятельность
* Выход из воды
* Подведение итогов
 | 8 мин.1 мин1 мин | КупаниеВосстановление дыханияСообщение результатов проведенной работы. Замечания, поощрения |