План конспект открытого занятия по плаванию педагога дополнительного образования Пермиловской О.А.

**Тема занятия**: « Подготовка к соревнованиям по плаванию»

**Цели**: 1.Привлечение детей к систематическим занятиям плаванием.

 2.Пропаганда здорового образа жизни.

 3.Развитие умений и навыков ,необходимых при плавании.

**Задачи**: 1.Образовательная (совершенствование техники изученных стилей плавания, совершенствование стартового прыжка и поворота)

 2.Оздоровительная ( способствовать развитию скоростно-силовых способностей и координации движений)

 3.Воспитательная ( воспитывать силу воли, стремление к победе и чувства честного соперничества)

**Форма проведения**: групповая

**Продолжительность**:40мин

**Место проведения**: Дворец спорта «Норд»

**Методы обучения**: словесный,наглядный

**Оборудование**: свисток,нудл,обруч

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Дозировка(метры) | Время(мин) | Методические указания |
| Вводнаячасть | 1.Построение,приветствие2.Проверка присутсвующих3.Краткий инструктаж по ТБ4.Краткое сообщение целей и задач урока |  | 2 | Организованный выход детей из душевой,построение. Обратить внимание на внешний вид. |
| Подготовительная часть | Разминка на воде : плавание изученными стилями на технику с выполнением стартового прыжка и поворотов. | 6\*50 | 7 | Обратить внимание на технику старта и плавания,при необходимости корректировать движения и технику |
| Основная часть | 1.Совершенствование техники поворота на спине, на груди и брасом2. Совершенствование стартового прыжка с тумбочки(бортика),при необходимости использовать обруч и нудл3.Плавание по парам на скорость изученными стилями плавания( кроль на спине, кроль на груди,брасс) | 3\* 50м | 5418 | Обратить внимание на ошибки, внести коррективы. Похвалить отличившихся. |
| Заключительная часть | 1.Плавание в медленном темпе (заминка)2.Посещение джакузи3.Организованный выход из воды, построение, подведение итогов. | 100м | 4 | Следить за восстановлением дыхания. |