

Структурное подразделение, реализующее общеобразовательные
программы дополнительного образования детей,
«станция юных техников»
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы №14
имени полного кавалера ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова
города Жигулёвска городского округа Жигулёвск Самарской области

Утверждаю

Руководитель СП ДОД
СЮТ

_____ Н.И.Кивгазова

21 января 2021г.

Конспект открытого занятия.

«Обучение плаванию способом кроль на груди, кроль на спине»

(в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы
«Плавания»)

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Продолжительность: 45 мин.

Автор - составитель:

Кашин Данил Сергеевич

тренер - преподаватель

г.Жигулевск

2021г.

Группа: СПДОД СЮТ ГБОУ СОШ №14 №1-12 человек

Преподаватель: Кашин Данил Сергеевич

Возраст: 9-17 лет

Дата проведения: 21.01.2021г.

Форма проведения занятий: групповая

Время: продолжительности занятия 45 минут

Метод обучения: вербальный (объяснение), наглядный (показ)

Тема занятия: «Обучение плаванию способом кроль на груди, кроль на спине»

Тип занятия: обучающий

Место проведения: СК Атлант «ЦРФКиС»

Инвентарь: плавательные доски

Цель занятия: Привлечение к систематическим занятиям плаванием. Сформировать компетенции плавания кролем на груди, на спине согласно образовательной программе.

Задачи:

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

Обучить технике кроль на груди, кроль на спине.

Обучить основам техники плавания, согласование работы ног, рук при плавании способом кроль на груди, на спине.

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

Развить гибкость, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

Воспитать морально-эстетические и волевые качества.

IV. Технологическая карта хода занятия.

Частные задачи	Содержание. Деятельность воспитанников.	Дозирование нагрузки	Организационно- методические указания	Метапредметные результаты. УУД
I. Подготовительная часть (6 минут)				
1. Организовать обучающихся к занятию 2. Обеспечить профилактику травматизма	1) построение, приветствие; 2) сообщение задач, краткий инструктаж по ТБ	1 мин. 1 мин.	Правила поведения в воде и на бортике бассейна	<i>Предметные результаты:</i> формирование техники выполнения рывка
3. Подготовить организм к работе в основной части занятия.	1) Общеразвивающие упражнения на бортике бассейна. (см ниже «Разминка») 2) Имитационные упражнения техники плавания кроль на груди, на спине стоя на бортике бассейна	2 мин. 2 мин.	Вращение головы, плеч, рук, ног, круговые движения туловища, наклоны в сторону Стоя выполнять движения руками кролем на груди, совмещая с поворотом головы в сторону для вдоха	<i>Личностные результаты:</i> формирование мотивации. УУД: Осмысление вводной информации (П) Самоопределение (Л) Учебно-познавательная мотивация (Л) Подготовка к учебному сотрудничеству (К) Подведение под понятие (П) Определение цели деятельности (Р)
II. Основная часть (35мин)				

спине.	<p>спине ноги кроль, с попеременной работой рук, (сцепление сверху)</p> <p>5) Плавание на груди левая впереди, правая внизу прижата к телу. Ноги кроль. На 4-6 счета смена рук.</p> <p>Плавание на спине левая впереди, правая внизу прижата к телу. Ноги кроль. На 4-6 счета смена рук.</p>	<p>4 мин.</p> <p>2x25м</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>перед собой.</p> <p>Плывем на груди, руки вытянуты вперед, попеременно руки совершают полный цикл, вдох в сторону рабочей руки</p> <p>И.П.- плывем на груди, рука вытянута вперед, вторая рука прижата к телу. на каждый 4й счет, рука совершает цикл, возвращается в и.п.</p> <p>Вдох в сторону прижатой руки.</p>	<p>Осознанное понимание учебной задачи (П). Следование в поведении моральным нормам и требованиям (Л).</p>
III. Заключительная часть (5-6 мин)				
<p>1. Восстановить дыхание после нагрузки.</p> <p>2. выход из воды.</p>	<p>1) Дыхательные упражнения в воде.</p> <p>Упр. «Стрелочка»</p> <p>2) Организованный выход из бассейна</p> <p>3) Построение,</p>	<p>1 мин</p> <p>2 повтр.</p> <p>1 мин</p> <p>2-3 мин</p>	<p>Скольжение выполняем на задержке дыхания, отталкиваемся от бортика одной ногой. Тело лежит не подвижно во время скольжения, лицо опущено в воду. Встаем на</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>сравнение полученного результата с запланированным</p>

	<p>подведение итогов занятия, домашнее задание</p>		<p>ноги после остановки движения тела.</p> <p>Выход из бассейна по лестнице, не толкаясь, строимся, подводим итоги занятия, указываю на ошибки отдельно каждого обучающегося. Выразить похвалу за занятие.</p>	<p><i>Личностные результаты:</i></p> <p>общая удовлетворенность процессом и результатом УУД: сравнение (П)</p> <p>Извлечение необходимой информации (П).</p>
--	----------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Комплекс упражнений на суше (разминка)

1. и.п. – о.с. руки на пояс.

1-4 круговые вращения головы вправо.

5-8 в левую сторону. (3-4 повторений)

2.И.п. - о.с. руки вверх.

1-2 встаем на носки, держим равновесие.

3-4 и.п. (6 повторений)

3.И.п. – о.с.

1-4 круговые вращения рук вперед.

5-8 тоже самое назад. (4 повторения)

4.И.п. – о.с. Правая вверх.

1- 2 смена рук, левая наверх.

имитация движения рук в технике плавания кроль на груди.

3-4 повторить тоже самое. (6-8 повторений)

5. И.п. – о.с. Правая вверх.

1- 2 смена рук, левая наверх

имитация движения рук в технике плавания кроль на спине.

3-4 повторить тоже самое. (6-8 повторений)

Список литературы:

1. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В.-
Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. -Учебник. Гриф УМО-2014г
2. Лафлин Т.А.Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому Гриф
УМО-2012г.
3. Платонов В.Н.Спортивное плавание: путь к успеху. –Учебник Книга 2- 2012г.