

Управление образования Мостовского райисполкома  
Государственное учреждение образования  
«Мостовский районный центр творчества детей и молодежи»

## Областной конкурс «Качество – путь к успеху»

Номинация «Образовательный дебют – никто лучше вас не знает  
вашу уникальность»

# ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ»



**Автор:** Лисай Анна Ивановна  
**Должность:** педагог дополнительного образования  
**Квалификационная категория:** вторая

**Адрес:** 231592, г.Мосты, ул.Советская,  
д. 80-А

**Контактный телефон:** 80151564407

Мосты  
2024

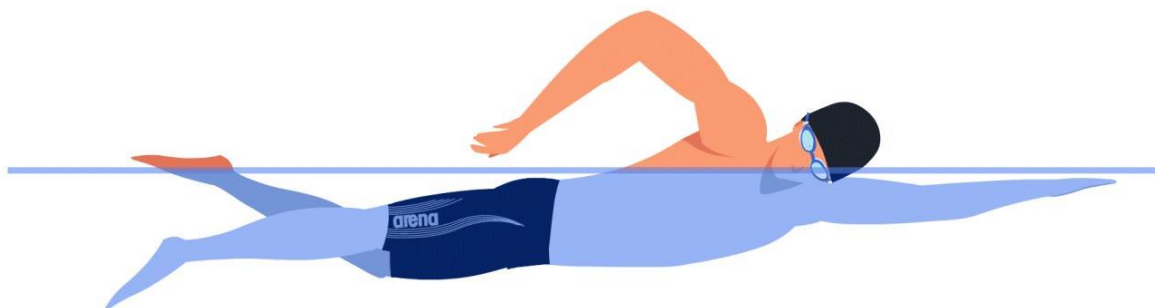
## ВВЕДЕНИЕ

Кроль на груди является самым быстрым стилем плавания и самым энергоемким. Обучение плаванию этим стилем начинают после освоения с водой, параллельно с плаванием кролем на спине.

Поэтапно обучение можно разделить на:  
освоение выдоха в воду (правильное дыхание);  
правильное положение тела в воде;  
работа ног;  
работа рук;  
согласование работы рук и ног;  
согласование работы рук и правильного дыхания;  
плавание в полной координации.

В данной разработке рассмотрен этап согласования работы рук и правильного дыхания.

При плавании кролем на груди вдох выполняется при помощи поворота туловища и головы, в сторону руки выполняющей гребок.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ

**Тема занятия:** «Техника согласования движений руками и дыхания при плавании кролем на груди».

**Цель:** совершенствование знаний, умений и навыков в плавании кролем на груди.

**Задачи:**

*обучающие:*

ознакомить учащихся с техникой согласования движений руками и дыхания при плавании кролем на груди;

продолжить знакомить учащихся с эмоциями: положительными, отрицательными, нейтральными;

*развивающие:*

развивать ловкость и быстроту движений, ориентировку в пространстве;

развивать координацию и точность движений;

формировать у учащихся способность понимать свои эмоции и эмоции других;

*воспитательные:*

воспитывать ответственность и дисциплинированность;  
формировать способность контролировать свои эмоции и поведение во время занятия в бассейне.

**Место проведения:** Физкультурно-оздоровительный комплекс «Принеманский».

**Дата проведения:** 10.03.2024.

**Время проведения:** 10.00-10.45.

**Педагог дополнительного образования:** Лисай Анна Ивановна.

**Возраст учащихся:** 7-8 лет.

**Год обучения по программе:** первый.

**Раздел программы:** «Техническая подготовка» (плавание кролем на груди – 9 занятие).

**Тип занятия:** сообщение и усвоение новых знаний.

**Форма проведения занятия:** занятие-игра с включением социально-эмоционального компонента.

**Уровень изучения:** базовый.

**Методы, техники и приемы подачи материала**

**Методы мотивации:** поощрение и эмоциональное стимулирование.

**Методы организации познавательной деятельности:** словесный, наглядный, репродуктивный.

**Методы практической работы:** упражнения, изучение движения по частям, игры.

**Методы контроля и коррекции:** наблюдение, коррекция, беседа, самоанализ, рефлексия, самоконтроль.

**Используемая образовательная технология:** технология социально-эмоционального обучения (СЭО).

**Инвентарь:**

плавательные доски;

тонущие игрушки (пластиковые бутылки с картинками рыбок с разными эмоциями внутри);

обручи гимнастические (3 шт.);

грузики (3 шт.);

веревка (2-3 метра);

прищепки (10 шт.);

трубочки пластиковые (по количеству учащихся);

разноцветные шарики;

пластиковые коробочки с эмоциями: положительной, отрицательной, нейтральной.

**Наглядный материал:**


карточки с изображением техники плавания кроль на груди;

картинка аквариума;

рыбки (13 шт.);

рыболовная сеть.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Содержание	Время, дозировка	Методические приемы организации, обучения и воспитания
<b>I.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЭТАП</b>	<b>2 мин</b>	
1.1.	Построение, приветствие, сообщение задач занятия, инструктаж по технике безопасности в бассейне.	1 мин	Учащиеся выстраиваются в шеренгу. Производится расчет по порядку. Педагог приветствует учащихся, сообщает тему и задачи занятия, проводит инструктаж по правилам поведения в душе, в раздевалке, на воде.
1.2.	Создание благоприятной атмосферы на занятии.	1 мин	Старт социально-эмоциональной игры «Аквариум».
<p style="text-align: center;"><i>Социально-эмоциональная игра «Аквариум».</i>  <i>Проводится на протяжении всего занятия. Учащиеся выполняют задания и рыбки из сети помещаются в аквариум.</i></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>Педагог:</b> На предыдущем занятии вы узнали историю рыбки Кораллины (Приложение 1). Расскажите о ней.  <i>Ответы учащихся.</i>  <b>Педагог:</b> Верно, она была одинока и хотела найти друзей! Она долго плавала и заметила, что стая рыбок запуталась в рыболовной сетке. Она</p>			

	<p>понимала, что самим им не выбраться. И одна она тоже не справится. Что же нам делать, ребята?</p> <p><i>Ответы учащихся.</i></p> <p><b>Педагог:</b> Только мы с вами сможем помочь, если вместе и дружно будем выполнять задания – высвободить по одной рыбку и перемещать в аквариум (Приложение 2). Если справитесь с заданием, то каждый получит «рыбку», а самые старательные – «звездочку». (Эти наклейки учащиеся клеивают в свои «Дневники пловца») (Приложение 3).</p> <p><b>Педагог:</b> Согласны? Как думаете, справимся?</p> <p><i>Ответы учащихся.</i></p> <p><b>Педагог:</b> Тогда начнем! А начинаем мы с чего?</p> <p><i>Ответы учащихся.</i></p> <p><b>Педагог:</b> Правильно, с разминки! Может кто-нибудь из вас хочет провести ее?</p> <p><i>Ответы учащихся.</i></p>		
<b>II.</b>	<b>ОСНОВНОЙ ЭТАП.</b>	<b>37 мин</b>	
<b>2.1.</b>	<p><b>Подготовительная часть на суше (разминка).</b> <i>Учащийся помогает педагогу проводить разминку.</i> <i>Выполнение упражнений.</i></p> <p>1. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверху. Круговые движения руками вперед и назад.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверху. Разнонаправленные круговые движения руками.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Вращение туловища вправо и влево.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Пружинистые наклоны туловища с прогнутой спиной и прямыми ногами с касанием руками стоп.</p> <p>5. И. п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, одна рука опирается о колено передней ноги, другая вверху в</p>	<p><b>6 мин</b></p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Метод рассказа и показа. Темп выше среднего.</p> <p>Первыми в воду погружаются кисти, за ними предплечья и плечи. Кисти движутся назад, разворачиваются мизинцами вверх.</p> <p>Первыми из воды выходят локти, затем предплечья и кисти.</p> <p>Гребок длинный, без раскачивания плеч, ладонь развернута назад.</p>

	<p>положении начала гребка. Имитация движений одной рукой, как при плавании кролем на груди.</p> <p>б. И. п. – стоя в выпаде вперед, туловище слегка наклонено вперед, одна рука впереди в положении начала гребка, другая у бедра в положении окончания гребка. Имитация движений рук, как при плавании кролем на груди.</p>	1 мин	
	<p><b>Педагог:</b> Молодец, Иван! А вы, ребята, хорошо справились, поэтому мы можем смело отправлять первую рыбку в аквариум.</p> <p><i>Педагог достает из сети и прикрепляет рыбку к аквариуму.</i></p> <p><b>Педагог:</b> Ребята, а сейчас вы залезаете в воду. Не забывайте, что прыгать в воду нельзя! Выстраивайтесь вдоль бортика на мелкой части ванны. Мы поиграем в игру «Рыбаки и рыбки». А кто будет водящим, узнаем с помощью этих трубочек.</p> <p><i>Для игры используются пластиковые трубочки для сока по количеству участников, одна из которых на конце помечена яркой цветной наклейкой.</i></p>		
<b>2.2.</b>	<p><b>Подготовительная часть в воде.</b></p> <p>1. Игра «Рыбаки и рыбки». Выбирается водящий. По сигналу учащиеся убегают от «рыбака». Если водящий дотронулся до участника, то они берутся за руки и ловят остальных «рыбок».</p>	<p><b>6 мин</b></p> <p>3 мин</p>	<p>Участникам игры нельзя толкать и задерживать друг друга, брызгаться, разрывать цепь из рук. Необходимо отметить участника, которого поймали последним.</p>
	<p><b>Педагог:</b> Самой шустрой рыбкой у нас оказался Андрей! Молодец! Еще одна рыбка отправляется в наш аквариум.</p> <p><b>Педагог:</b> Все выстраиваемся вдоль левого бортика бассейна. Станьте, пожалуйста, так, чтобы друг другу не мешать.</p> <p><i>Учащиеся выстраиваются вдоль бортика.</i></p>		
	<p><i>Выполнение упражнений.</i></p> <p>2. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одна рука у бедра, другая – впереди, в положении начала гребка; голова повернута в сторону опорной руки.</p>	1 мин	<p>Вдох выполняется только в момент окончания гребка, когда рука находится у бедра. Вначале, для лучшего запоминания можно останавливать руку в</p>



	<p>доску в вытянутых руках. Вдох выполняется во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица в воду.</p> <p>2. Плавание при помощи движений правой рукой, держа левой рукой доску перед собой, в согласовании с дыханием.</p> <p>3. Плавание при помощи движений левой рукой, держа правой рукой доску перед собой, в согласовании с дыханием.</p> <p>4. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской, держа доску обеими руками, в согласовании с дыханием. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука. Вдох выполняется под работающую руку.</p>	<p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>пальцы рук были внизу. Вдох выполняется через рот в конце гребка рукой, а выдох – в воду через нос и рот. Вдох должен быть глубоким, а выдох полным. Выдох начинается сразу после поворота лица в воду, завершается интенсивно, чтобы избежать попадания воды в рот при последующем вдохе. Во время гребка одной рукой напрягать другую руку и тянуться в направлении движения. Закончив гребок, дотронуться рукой до бедра, остановить ее и вынуть из воды. Движения ногами выполняются от бедра, ритмично. Ноги слегка согнуты, не напряжены, носки оттянуты.</p>
<p><b>Педагог:</b> На следующем занятии мы продолжим изучать кроль на груди, а именно согласование движений руками и дыхания. Сегодня все отлично поработали, были небольшие ошибки, но мы их исправим. Вы спасли еще 3 рыбки, и они перемещаются в наш аквариум. <i>Педагог достает из сети и прикрепляет 3 рыбки к аквариуму.</i></p> <p><b>Педагог:</b> Какие молодцы! Вы уже устали, я вижу, поэтому предлагаю вам поиграть – стать водолазами.</p>			
	<p>5. Игра «Водолазы». По всему бассейну разбросаны цветные камушки, а в центре бассейна спрятаны игрушки (пластиковые бутылки), запутанные в сеть. По сигналу учащиеся ныряют, достают все камушки, а после – сеть, распутывают из нее игрушки и выбирают себе по одной. В ней находится</p>	<p>6 мин</p>	<p>Разноцветные камушки разбрасываются по всему дну, игрушки – в центре бассейна. Разрешать доставать игрушки только после того, как принесут все камушки. Для контроля выполнения можно предложить учащимся рассмотреть эмоцию в воде.</p>

	карточка с рыбкой (каждая рыбка с определенной эмоцией). Учащиеся по очереди называют эмоцию и показывают ее (радость, злость, грусть и т.д.).		
<b>III.</b>	<b>ИТОГОВЫЙ ЭТАП.</b>	<b>6 мин</b>	
<b>3.1.</b>	<b>Заключительная часть в воде.</b> Рефлексия. Игра «Тоннель настроения». Учащиеся проплывают через обручи разных цветов (по выбору) и бросают шарик в коробку с эмоцией. <i>Выход учащихся из воды.</i>	5 мин	Происходит постепенное снижение нагрузки и приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние. В воде находятся обручи разных цветов (красный, фиолетовый, разноцветный), которые символизируют этапы занятия: разминка, основная часть, игры в воде. По сигналу учащиеся берут шарики и проплывают в обруч, вид деятельности которого им понравился больше всего. А затем бросают шарик в коробку с эмоцией, которую они испытывают в конце занятия: положительную, отрицательную, нейтральную.
<b>3.2.</b>	<b>Заключительная часть на суше.</b> Построение, подведение итогов занятия.	1 мин	Определить, чему учащиеся научились на занятии. Отметить работу учащихся на занятии. Акцентировать внимание на аквариум. Подытожить, справились ли учащиеся с задачей помочь рыбке. Вручить учащимся «рыбки» и «звездочки», которые они клеивают в «Дневник пловца».

## История одной рыбки

*История зачитывается учащимся на предыдущем занятии.*

«Жила-была рыбка по имени Кораллина. Очень красивая, с розовыми плавниками и таким же хвостом. А плавала она в аквариуме. На его дне лежало много разноцветных камешков. И еще, там были зеленые водоросли.

Ах, как рыбка любила плавать среди них! Ей казалось, что она самая настоящая чемпионка и готова обогнать любого соперника! Но вот незадача: обгонять-то ей решительно некого. Ведь она же была одна-одинешенька в своем уютном стеклянном домике...».



**Наглядный материал «Аквариум»**



## Дневник пловца

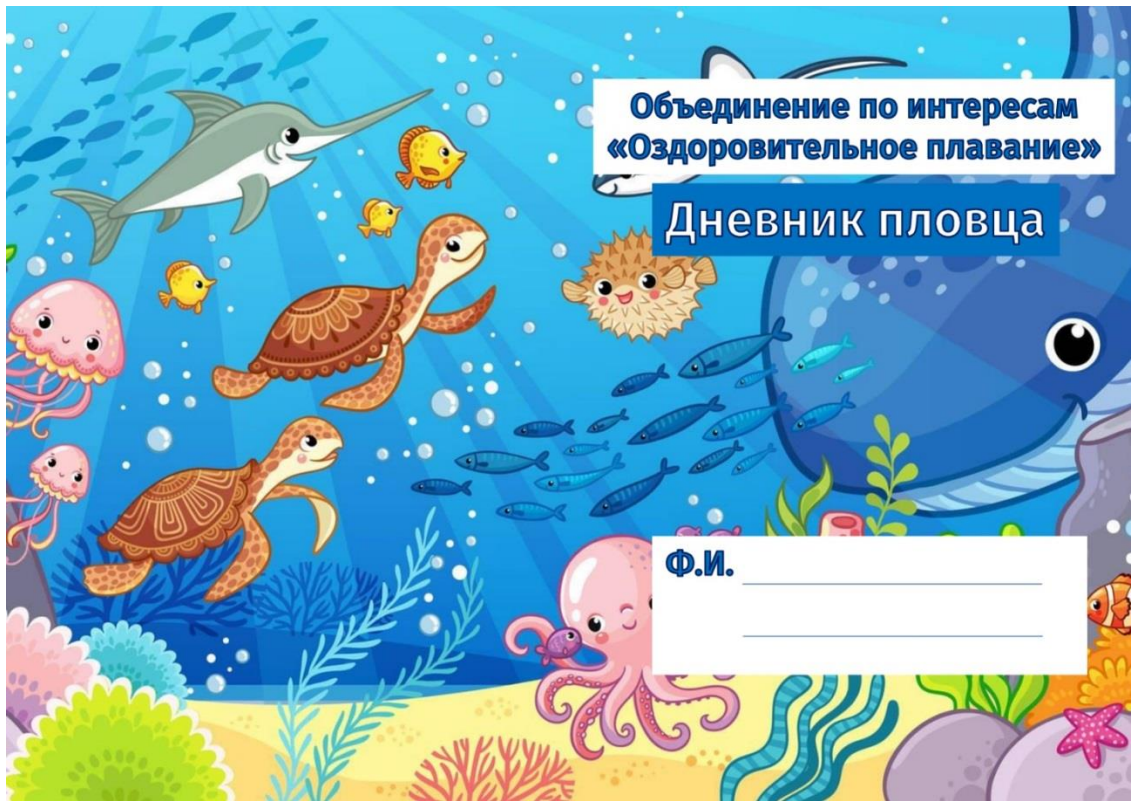


Таблица достижений

1	2	3	★	4	5	6
7	8	9	★	10	11	12
13	14	15	★	16	17	18
19	20	21	★	22	23	24
25	26	27	★	28	29	30

## Методический материал к занятию

Положение тела учащегося в воде при использовании кроля на груди – горизонтальное. Лицо учащегося опущено в воду, движения руками поочередные.

Движения руками принято разделять на несколько фаз, в совокупности которых осуществляется полный цикл движения:

**Рабочая фаза.** Захват, подтягивание и отталкивание. Кисть и предплечье создают основную рабочую плоскость, с помощью которой происходит опора пловца о воду и продвижение вперед. Большую часть движения ладонь развернута назад. Положение локтевого сустава несколько выше лучезапястного. Необходимо следить за тем, чтобы локоть был развернут в сторону, а не назад. Отталкивание наиболее энергичная часть движения. Гребок выполняется под средней линией тела, в направлении спереди – назад, крайней точкой движения является бедро.

**Подготовительная и завершающая фаза движения.** Во время данной фазы происходит выход руки из воды, локоть вверх. Рука во время проноса максимально расслаблена. Последовательность погружения: кисть, локоть, плечо. После полного погружения происходит выпрямление руки и осуществляется опора о встречный поток, затем снова наступает рабочая фаза гребка.

Согласование движений руками происходит как бы зеркально. Если левая рука выполняет гребок, правая выполняет пронос, левая – выход из воды, правая вход.

**Дыхание в способе кроль на груди.** Для осуществления вдоха происходит поворот головы в стороны руки завершающей гребок. Вдох выполняется через рот, чтобы за максимально короткое время получить максимальное количество воздуха в легкие. Во время поворота головы необходимо избегать ее отклонений от продольной оси тела, что будет способствовать сохранению обтекаемости тела, и как следствие сохранения скорости. После вдоха, голову поворачивают вниз, в воду, выполняется постепенный выдох через рот и нос. В заключительной фазе выдоха, остатки воздуха резким движением выталкиваются из легких, за счет работы диафрагмы, межреберных мышц, мышц живота. Обычно один дыхательный цикл приходится на один цикл движения руками (гребок левой и правой рукой). Однако некоторые пловцы используют один дыхательный цикл на три гребка руками, соответственно постоянно меняется сторона, в которую выполняется вдох.

