**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

Открытого учебно-тренировочного занятия отделения плавания группы 1 года обучения

**Тренер-преподаватель: Красильникова Мария Сергеевна**

Дата проведения: 24.12.2022 г.

Место проведения: бассейн МАОУ ДО г.Иркутска Дворец спорта “Юность”

Время занятий: 8.00 – 8.45

Применение образовательных технологий:

1. Здоровьесберегающая технология обучения
2. Игровая технология обучения

Общие задачи занятия

Образовательные

1. Обучение игре в водное поло
2. Совершенствование техники плавания кроль на груди

Оздоровительные

1. Содействие развитию координации движения
2. Повышение функциональных возможностей организма
3. Закаливание организма

Воспитательные задачи

1. Формирование навыков взаимодействия и взаимной помощи
2. Воспитание трудолюбия и стремления выполнять нагрузку в полном объеме

Ресурсы: мяч для водного поло, шапочки (синие, белые), скамейка гимнастическая (импровизированные ворота), свисток, секундомер.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | средства | дозировка | Методические приемы обучения, организации | Образовательные технологии |
| Подготовительная часть (40 мин) | | | | |
| Организовать обучающихся к проведению занятия, нацелить их внимание на решение поставленных задач. | Построение в шеренгу, сообщение задач занятия. | 5 мин. | Обратить внимание на внешний вид и спортивную форму. Напомнить о качественном выполнении всех заданий. |  |
| Способствовать постепенному врабатыванию организма, подготовить мышцы ног и рук к предстоящей работе.  Формировать подвижность суставов опорно-двигательного аппарата. | Упражнения на суше:  -одновременное вращение рук  (вперед-назад)  - попеременное вращение рук в наклоне (вперед)  - наклоны (вправо-влево)  - вращение тазом  - выпады вперед, руки на пояс | По 20 раз  30 раз  По 8 раз в каждую сторону  По 8 раз в каждую сторону  По 8 раз на каждую ногу | Вращение выполнять прямыми руками не сгибая в локтевом суставе  Выполнять с максимальной амплитудой  Следить за правильной осанкой. | Здоровьесберегающая технология обучения |
| Настроить центральную нервную систему и вегетативную функцию.  Развитие координации | Специальные упражнения в воде:  - плавание кроль на груди  - вотерпольный кроль  - упражнение «волчок» по 2 гребка на груди и спине | 400 м  12х25 м  200 м | Следим за длиной гребка и правильностью выполнения вдоха.  Следим за техникой выполнения | Видео водного поло  <iframe width="623"  height="350" src="https://www.  youtube.com/  embed/Y2BNv8rmL4o" frameborder="0" allow="accelerometer; autoplay; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture" allowfullscreen></iframe> |
| Основная часть (40 мин.) | | | | |
| Дать представление о игре в водное поло | Ознакомление с основными правилами игры в водное поло.  Разделить обучающихся на команды (выдать шапочки разных цветов) и придумать название командам | 13 мин | Рассказать правила; ознакомить с лояльным отношением к сопернику, о взаимодействии в команде с друг с другом | Правила водного поло  https://sportyfi.ru/vodnoe-polo/pravila/ |
| Общая и специальная физическая подготовка: развитие координации | Игра в водное поло | 3 тайма по 7 минут, отдых между таймами 3 минуты | Следить за соблюдением правил игры и техникой плавания | Игровая технология обучения |
| Заключительная ( 10 мин.) | | | | |
| Привести организм в оптимальное состояние. | Уборка инвентаря. Построение, подведение итогов занятия и объявление команду победителя игры |  | Узнать мнение детей о тренировочном занятии. Отметить положительные и отрицательные моменты игры. |  |

Тренер-преподаватель Красильникова М.С.