



**ДЕПАРТАМЕНТ З ГУМАНІТАРНИХ ПИТАНЬ МІСЬКОЇ РАДИ**

**МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ**



**Комунальний заклад «Навчально-виховний комплекс «Загальноосвітній  
навчальний заклад – дошкільний навчальний заклад №36»  
Кам'янської міської ради**

## **Шкільні змагання з плавання «Веселий дельфін»**

**Тренер-викладач з плавання,  
спеціаліст вищої категорії  
Солод Діана Вікторівна**

**Тренер-викладач з плавання,  
спеціаліст вищої категорії  
Сіряченко Ірина Іванівна**

**м. Кам'янське  
2017**

**Тема:**

Прикладное плавание

**Цели и задачи:**

- пропаганда и популяризация плавания и физической культуры;
- пропаганда здорового образа жизни;
- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и плаванием;
- определение уровня физической подготовки учащихся.

**Сроки и место проведения:**

23.02.2017 года, плавательный бассейн НВК №36.

**Инвентарь:**

Мячи, надувные круги, плавательные доски, монеты.

**Начало соревнований** в 13.15 (на 7-м уроке), продолжительность- 40 минут.

**Участники соревнований:**

В соревнованиях принимают участие ученики 6-х классов.

**Организация и проведение соревнований** возлагается на тренеров-преподавателей по плаванию Солод Д.В. и Сиряченко И.И.

**Ведущая:**

Вид спорта есть в мире,  
Известен всем вам,  
Он кажется прост,  
Но это обман.  
И тот, кто вам скажет, что плавать легко,  
Поверьте, не знает совсем ничего.

Здесь нужно стараться и верить в себя,  
В воде ускоряться, сил не щадя,  
Спортивную злость в себе развивать,  
К победам стремиться и их достигать.  
Терпеть и бороться, о боли забыв,  
И выиграть свой главный, важнейший заплыв.

Пора начинать наши соревнования. Командам подготовиться к  
переключке девизов.

**Перекличка девизов**

**Ведущая:**

Плаванию нужно долго учиться,  
Характер и волю свои проявлять.  
И тот, кто борьбы ничуть не боится,  
На пьедестале будет стоять!

**Правила техники безопасности (зачитываются).**

## **Первая эстафета «Удержи мяч»**

Участники обхватывают руками надувной мяч. По сигналу начинают движение вперёд. При этом работают ноги. Нужно удержать мяч и как можно быстрее проплыть 25м. Затем передать мяч игроку своей команды.

Побеждает команда, которая быстрее всех закончит эстафету, при этом не получив штрафного очка (в случае потери мяча). Жюри подводит итоги.

**Ведущая:**

Покажите мне свои улыбки.  
Ведь вы все плаваете как рыбки!  
А сейчас возьмём круги спасательные,

Эти соревнования для всех обязательные!

## **Вторая эстафета с надувными кругами**

Участники садятся в надувные круги. По сигналу начинают продвигаться спиной вперёд при помощи одних рук. Главная задача - удержаться в кругу и преодолеть дистанцию как можно быстрее. Жюри подводит итоги.

## **Конкурс на лучший плакат болельщиков**

Жюри определяет лучший плакат и добавляет команде дополнительное очко.

**Ведущая:**

Ну а третья эстафета называется «Ракета»!

## **Третья эстафета «Ракета»**

Передвижение осуществляется только с помощью работы ног, как при плавании способом кроль на груди. Жюри подводит итоги.

## **Конкурс ныряльщиков**

Предварительно на дне разбрасывают монеты или другие мелкие, но хорошо заметные предметы. По сигналу один участник из команды(ныряльщик) достаёт эти предметы со дна.

Побеждает та команда, участник которой в установленное время достанет больше монет. Жюри подводит итоги.

## **Четвёртая эстафета, заключительная**

Все участники проплывают дистанцию 25м вольным стилем. Жюри подводит итоги эстафеты и общие итоги соревнований.

Команды награждаются грамотами.

Составила Солод Д.В., Сиряченко И.И.