**Сценарий организованной деятельности по плаванию с элементами игры водное поло для детей подготовительной группы.**

МБДОУ «Детский сад №440»

Инструктор: Кузнецов Андрей Владимирович

**Место проведения занятия**: бассейн МБДОУ.

**Время проведения занятия:** 35 минут.

**Количество занимающихся:** 8–10 человек.

**Инвентарь:** Мячи резиновые (12 см), мячи резиновые (22 см), конусы-ориентиры.

**Задачи:**

1. Способствовать формированию навыка правильной работы рук в броске мяча одной рукой от плеча.
2. Продолжать способствовать формированию навыка правильной работы рук в приеме «подхвата мяча».
3. Закреплять и совершенствовать навык броска мяча двумя руками из-за головы.
4. Закреплять и совершенствовать навык приема мяча одной рукой с остановкой об воду.
5. Закреплять и совершенствовать навык перемещения в воде разными способами с мячом и без мяча.
6. Продолжать способствовать формированию интереса к играм с мячом.
7. Способствовать развитию двигательных качеств.

**Подготовительная часть**

Вход в воду.

Разминка в воде:

Ходьба с заданием.

ОРУ.

**1.** И. П. – О. С., руки к плечам.

1-4. – Круговые вращения локтями вперед,

5-8. – Круговые вращения локтями назад.

Дозировка: 4-6 повторений.

**2.**И. П. – Ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

1-2. – Рывки согнутыми руками,

3-4. – 2 рывка прямыми руками с поворотом корпуса.

Дозировка: 6-8 повторений.

**3.**И. П. – Ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

1-2. – Пружинящие повороты корпуса налево,

3-4. – Пружинящие повороты корпусом направо.

Дозировка: 6-8 повторений.

**4.**И. П. – Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-3. – 3 пружинящих наклона влево, левая рука лежит на поверхности воды, правая рука касается левой,

4. – И. П. ,

5-7. – 3 пружинящих наклона вправо, правая рука лежит на поверхности воды, левая рука касается правой,

8. - И. П.

Дозировка: 6-8 повторений.

**5.**И. П. – Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-3. – 3 пружинящих наклона вперед, руки прямые, ладони на поверхности воды, подбородок в воде,

4. – И. П.

Дозировка: 6-8 повторений.

**6.**И. П. – Основная стойка.

1-2. – 2 прыжка на месте,

3. – Прыжок с погружением в воду до подбородка

4. – Выпрыгивание из воды, руки вверх.

Дозировка: 6-8 повторений.

**Основная часть**

1. **Игровое упражнение «Не задерживай мяч».**

В парах. Передача мяча партнеру одной рукой от плеча и прием мяча с остановкой об воду (10–12 раз).

Методические указания: следить, чтобы дети смотрели на мяч в момент его ловли, не отворачиваться от брызг при отскоке мяча от воды, контролировали силу броска и точность передач, следить за правильным исполнением техники броска и ловли мяча.

1. **Игровое упражнение «Жонглеры».**

В парах. Одновременная передача двух мячей одной рукой от плеча и прием мяча с остановкой об воду (10–12 раз).

Методические указания: следить, чтобы дети смотрели на мяч в момент его ловли, не отворачиваться от брызг при отскоке мяча от воды, контролировали силу броска и точность передач, следить за правильным исполнением техники броска и ловли мяча.

1. **Игровое упражнение «Доплыви и брось»**

В колонну по одному. Поточно. Доплыть до ориентира с мячом в руках (руки прямые) с помощью работы ног способом кроль на груди, выполнить разворот и сделать передачу броском мяча двумя руками из-за головы следующему (3 раза каждый участник).

Методические указания: начало упражнения по сигналу педагога, следить за правильной работой ног в плавании способом кроль на груди, контролировать точность передач и силу броска, следить за правильным исполнением техники броска мяча.

1. **Игровое упражнение «Бросай и плыви»**

В колонну по одному. Поточно. Бросить мяча перед собой двумя руками из-за головы, доплыть до мяча с помощью работы ног способом кроль на груди, выполнить подхват мяча и сделать передачу броском мяча двумя руками из-за головы следующему (3 раза каждый участник).

Методические указания: начало упражнения по сигналу педагога, следить за правильной работой ног в плавании способом кроль на груди, контролировать точность передач и силу броска, следить за правильным исполнением техники броска мяча.

1. **Подвижная игра «Ловишки с мячом»**

Игра проводится с двумя водящими, без их смены. Водящие передают мяч друг другу, чтобы быстрее осалить игроков. Игрок считается пойманным только после касания мячом. Мяч в игроков не бросать. Пойманный игрок остается у бортика бассейна. 5–6 минут.

**Заключительная часть**

Скольжение с работой ног способом кроль. По одному, поточно, вдоль длинного бортика бассейна. По сигналу преподавателя. Выход из воды.