

Конспект урока по плаванию №1 для учащихся 5-х классов

Тема: Подготовительные упражнения для освоения с водной средой.

Тип: Урок усвоения новых знаний:

Цель: Формировать навыки плавания кролем на груди и спине.

Образовательные задачи:

1. Ознакомить с подготовительными упражнениями для освоения с водной средой.

1. Разучить технику скольжения на груди и спине с различными положениями рук.

Развивающие (оздоровительные) задачи:

1. Развивать интерес, активность и способности детей к самостоятельному выполнению физических упражнений;
2. Формировать двигательные навыки и развивать физические качества (координационные качества, быстроту)
3. Профилактика нарушения осанки.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать сознательные отношения к учебному процессу;
2. Воспитывать волевые качества (активность, настойчивость, самостоятельность), воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
3. Воспитывать нравственные качества (чувство коллективизма и взаимопомощи).

Ожидаемый результат:

1. **Предметный.** Формирование навыков и умений в плавании способом кроль на груд и спине. Получат возможность научиться: в доступной форме объяснять технику плавания кролем; соблюдать требования техники безопасности; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.
2. **Метапредметный.** Положительное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную и другие системы организма. Способствовать закаливанию учащихся. Развивать у учащихся критическое мышление, внимание, воображение, память.
3. **Личностный.** Использовать полученные практические знания в своей деятельности. Исправление и профилактика осанки. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации.

Вспомогательные средства (оборудование):

1. плавательные доски

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания.
<p>1.Подготовительная часть.</p> <p>9мин.</p>	<p style="text-align: center;">Организационный этап.</p> <p>1. Построение, рапорт, приветствие.</p> <p style="text-align: center;">Мотивационно-проблематизирующий этап</p> <p>Воспроизведение и коррекция опорных знаний учащихся. Актуализация знаний.</p> <p>Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся. Актуализация знаний.</p> <p>2. Перестроение для выполнения имитационных подготовительных упражнений на суше:</p> <p>- «Шесть, три, на месте – рассчитайсь! По расчету - шагом марш!»</p> <p>1 Упр. И.п. - кисти рук к плечам</p> <p>1 - 4 – круговые движения вперед,</p> <p>5 - 8 – то же назад.</p> <p>2 Упр. И.п.- стойка левая рука вверх, правая вниз у бедра</p> <p>1 - 4 – круговые движения прямыми руками вперед,</p> <p>5 - 8 – то же назад.</p> <p>3 Упр. И.п.- стоя ноги врозь, руки на пояс,</p> <p>1 - наклон туловища вправо,</p> <p>2 - влево,</p> <p>3 - вперед,</p> <p>4 - назад.</p> <p>4 Упр. И.п.- о.с.</p> <p>1 - руки вверх</p> <p>2 - наклон</p> <p>3 - присед руки вперед</p> <p>4 - И.п.</p> <p>5.И.п- сед упор руками сзади на скамейке, попеременные движения ногами вверх-вниз как при плавании кролем.</p>	<p>30сек</p> <p>3мин.</p> <p>6 – 8 раз</p> <p>6 – 8 раз</p> <p>6 – 8 раз</p> <p>6 – 8 раз</p> <p>20-30 раз</p>	<p>В одну шеренгу, громко, внятно четко, ясно. Создание психологически комфортной атмосферы на уроке</p> <p>Определение цели: использовать разные упражнения для анализа и лучшего усвоения учебного материала.</p> <p>Из одной шеренги в три.</p> <p>Круговые движения в плечевых суставах выполнять с максимальной амплитудой.</p> <p>Круговые движения в плечевых суставах выполнять с максимальной амплитудой.</p> <p>Ноги в коленных суставах выпрямлены. Посмотреть через плечо в сторону наклона.</p> <p>Прогнуться.</p> <p>Пальцами рук коснуться пола.</p> <p>Ноги в коленных суставах не сгибать. Ладони внутрь, пятки зажаты, спину выпрямить.</p> <p>Ноги в коленных суставах выпрямлены, стопы натянуты и повернуты</p>

			внутри. Амплитуда движений максимальная.
2.	<p align="center">Деятельностный этап</p> <p>Вход в воду.</p> <p>На воде:</p> <p align="center">1. <u>Ознакомить с подготовительными упражнениями для освоения с водной средой.</u></p> <p>Первичное усвоение новых знаний.</p> <p align="center"><u>1. Элементарные движения рук и ног.</u></p> <p><u>Упражнение 1.</u> И.п. - наклон вперед. Выполнить движения прямыми руками вправо, влево, вперед, назад, одновременно и попеременно, с ускорением и равномерно, напряженно и расслабленно, с различным положением ладоней.</p> <p><u>Упражнение 2.</u> И.п. - руки на пояс, маховые движения ногами поочередно левой и правой: назад, в сторону, перед собой, меняя положение стоп.</p> <p>Первичная проверка понимания</p> <p>Первичное закрепление.</p> <p align="center"><u>2. Передвижение по дну.</u></p> <p><u>Упражнение 1.</u> Ходьба и бег по дну (вода до пояса), держась за руки: в шеренге, по кругу (хоровод), руки за спиной.</p> <p><u>Упражнение 2.</u> Повороты в шеренге, стоя на дне и в движении.</p> <p><u>Упражнение 3.</u> Ходьба спиной вперед, правым (левым) боком различными шагами, парами и в других построениях: передвижения прыжками в различных положениях со сменой направлений и скорости передвижения.</p> <p>Первичная проверка понимания</p> <p>Первичное закрепление.</p> <p align="center"><u>3. Погружения.</u></p> <p><u>Упражнение 1.</u> Наклоны вперед с опусканием лица в воду, погружения до подбородка, до глаз и с головой, с открытыми глазами. Упражнения в парах и др.</p>	1 мин.	По лестнице, спиной к воде.
Основная часть		3 мин.	Упражнение выполнять с большим сопротивлением и опорой конечности о воду и наименьшим сопротивлением и свободным движением конечности в заданном направлении. Возможна Игра "Мяч по кругу".
__26__ мин.		4 мин.	Отвлекающие упражнения в ходьбе и беге, руки при этом принимают самые различные положения (на пояс, за голову, вверх, вперед, одновременные и попеременные загребающие движения руками.
			Все упражнения этой группы выполняются с различной скоростью и с изменением направления движений частями тела.
			Упражнения в погружении выполнять на глубоком вдохе, задержка дыхания может быть короткой или длинной. В последнем случае необходимо держаться руками за опору, противодействуя выталкивающей силе. Эти упражнения выполняются с открытыми глазами.

	<p>Первичная проверка понимания Первичное закрепление.</p> <p style="text-align: center;"><u>4. Всплывание и лежание.</u></p> <p><u>Упражнение 1.</u> "Медуза", <u>Упражнение 2.</u> " Поплавок". <u>Упражнение 3.</u> "Звездочка". (на груди и спине). Игра "Рыбаки и рыбки". Первичная проверка понимания Первичное закрепление.</p> <p><u>II. Разучить технику скольжения на груди и спине с различными положениями рук.</u></p> <p>Скольжение на груди и спине с различными положениями рук и ног.</p> <p><u>Упражнение 1.</u> Скольжения на груди, левая (правая) рука вверх, правая (левая) прижата к туловищу. <u>Упражнение 2.</u> То же на спине. <u>Упражнение 3.</u> Скольжение с вытянутыми вверх руками, кисти параллельны, положены одна на другую (на груди и на спине). То же на спине. <u>Упражнение 4.</u> Скольжение с последующим переворотом на бок и на спину. <u>Упражнение 5.</u> Скольжение со сменой положения рук во время поступательного движения тела вперед (на груди и на спине). Игра "Поезд в туннель". Первичная проверка понимания Первичное закрепление.</p>	<p>3 мин.</p> <p>4мин.</p> <p>12 мин.</p> <p>2x12м</p> <p>2x12м</p> <p>2x12м</p> <p>2x12м</p> <p>2x12м</p>	<p>Эта группа упражнений позволяет убедиться, что при глубоком вдохе тело приобретает плавучесть и формирует у занимающихся навык горизонтального положения тела в воде.</p> <p>Эта группа упражнений является переходной от группы упражнений по освоению с водной средой к группе упражнений по обучению спортивным способам плавания. Упражнения выполняются на мелкой части бассейна по 8-10м.</p> <p>Эта группа упражнений является переходной от группы упражнений по освоению с водной средой к группе упражнений по обучению спортивным способам плавания.</p> <p>На задержке дыхания, лицо опущено в воду, верхняя кромка воды у лба (волос). Глаза открыты. Движения ногами от бедра, ритмично с большой амплитудой, коленные суставы не сгибать.</p>
<p>3. Заключительная часть.</p>	<p style="text-align: center;">Оценочно-рефлексивный этап</p> <p>1. Выход из воды. 2. Построение. 3. Рефлексия (подведение итогов занятия)</p>	<p>1 мин.</p> <p>3-4 мин.</p>	<p>По лестнице. В одну шеренгу.</p>

<u>4</u> мин.	Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению 4.Выход из бассейна в раздевалку.		Подведение итогов совместной и индивидуальной деятельности учеников (новое содержание, изученное на уроке и оценка личного вклада в совместную учебную деятельность), достижение поставленной цели
---------------	---	--	---