

**Технологическая карта урока по физической культуре в соответствии с
ФГОС**

по плаванию в 3 классе

Дата проведения 06.10.16 г.

Время проведения: 40 мин.

Место проведения: бассейн МКОУ «Медынская СОШ»

Тема урока: Техника работы ног кролем на груди.

Тип урока: Урок закрепления нового материала

Цель урока: Освоить технику работы ног «кролем на груди».

Задачи урока:

Предметные результаты:

1. Закрепить технику работы ног «кролем на груди».
2. Совершенствовать технику работы ног «кролем на груди».
3. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей

Метапредметные результаты:

1. Формировать умение общаться со сверстниками коллективных действий в игре
2. Развивать внимание, скоростно-силовые качества и координацию движений, коммуникативные навыки обучающихся; умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям
3. Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме

Личностные (воспитательные):

1. Формировать стойкий познавательный интерес к занятиям физическими упражнениями

2. Формировать умения чётко и организованно работать в группе, воспитание чувства товарищества и взаимопомощи

Формы: Индивидуальная;
Фронтальная.

Методы: Практический;
Наглядный;
Словесный.

Инвентарь и оборудование: плавательные доски, мячи, свисток.

ХОД УРОКА

Части урока	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
I	<p>Подготовительная</p> <p>1. Построение, приветствие, проверка присутствующих, мотивация учащихся с помощью беседы, сообщение задач урока, напоминание о правилах техники безопасности.</p> <p>На вытянутые руки в длину бассейна разойтись.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения на месте;</p> <p>И.п.- руки на пояс, ноги врозь:</p> <p>1-наклон головы вперед;</p> <p>2- наклон головы назад;</p> <p>3- наклон головы влево;</p> <p>4-наклон головы вправо.</p> <p>И.п.- руки в замок, ноги врозь:</p> <p>На 4 счета круговые движения кистями в лучезапястных суставах в левую сторону, затем на 4 счета в правую.</p>	<p>10 мин.</p> <p>1,5 мин.</p> <p>4 раз</p> <p>8 раз.</p>	<p>В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайсь!</p> <p>Учитель задаёт вопросы: «Что вам известно об игре баскетбол», «Какие технические элементы баскетбола вам известны?».</p> <p>Лопатки сведены, смотреть вперед, наличие спортивной формы, обуви.</p> <p>Следить за синхронным выполнением команд.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Кисти расслаблены, дыхание равномерное.</p>

Части урока	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
	<p>И.п. – ноги врозь, руки перед грудью в замок ладонями к груди:</p> <p>1- руки вперед (вдох);</p> <p>2 - И.п. (выдох);</p> <p>3 - руки вверх(вдох);</p> <p>4 - И.п. (выдох).</p>	6 раз	Ладони вывернуть вперед, вверх. Следить за дыханием.
	<p>И.п. - ноги врозь, правая рука вверх:</p> <p>1-2 – рывок руками назад;</p> <p>3-4 – смена рук, рывок назад.</p>	6 раз	Руки прямые, спина прямая.
	<p>И.п. - ноги врозь, руки на пояс:</p> <p>1-2 – поворот туловища вправо;</p> <p>3-4 – поворот туловища влево.</p>	8 раз	Спина прямая, голова смотрит прямо.
	<p>И.п. - широкая стойка, руки на пояс:</p> <p>1 - наклон к левой ноге;</p> <p>2 - наклон вперед;</p> <p>3 - наклон к правой ноге;</p> <p>4 – И.п.</p>	4 раза	Ноги в коленях не сгибать, наклон ниже.
	<p>И.п.- руки на пояс, ноги врозь:</p> <p>1,3- присесть;</p> <p>2,4- встать.</p>	10 раз	Спина прямая.

Части урока	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
II	<p>Основная часть. Вход в воду спиной в бассейн</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выдох в воду, стоя на дне бассейна. Лицо опущено в воду, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вниз. Вдох – произвольный. 2. Техника работы ног и дыхания с опорой на бортик. 3. Техника работы ног и дыхания с поворотом головы в сторону прижатой руки вдоль туловища, с опорой на бортик. 4. Техника скольжения с опорой на доску. 5. Техника работы ног «кролем на груди» в скольжении с опорой на доску 	<p>20 мин</p> <p>10 раз</p> <p>1-2 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 басс.</p>	<p>Повторяют за педагогом и запоминают</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, носки оттянуты и повернуты немного внутрь. Вдох выполняется во время подъёма головы вперёд</p> <p>Следить за техникой работы ног и правильного дыхания. Голову от опоры воды не отрывать.</p> <p>Следить за правильной техникой отталкивания от стены и дыхания.</p> <p>Следить за работой ног и правильной техникой дыхания. Колени не сгибать, носки тянуть,</p>

Части урока	Содержание	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>6. «Поплавок»</p> <p>7. «Звезда»</p> <p>8. Игра с мячом «Третий лишний»</p> <p>Дыхательные упражнения</p> <p>«Лежание» на воде с вытянутыми руками.</p> <p>Задержка дыхания под водой.</p>	<p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p>	<p>Сделать глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив колени руками (голова опущена, колени прижаты к груди, подбородок прижат к груди) всплывают на поверхность.</p> <p>Сделать глубокий вдох. Лечь на грудь, развести руки и ноги в стороны. Тянуть руки и ноги и под водой выдох.</p> <p>Самостоятельно организовывать свою деятельность</p> <p>Соблюдать технику дыхания</p>
<p>III</p>	<p>Заключительная</p> <p>1. Построение.</p> <p>2. Определение уровня достижения на уроке</p> <p>3. Подведение итогов урока.</p>	<p>3 мин</p>	<p>Анализируют свою деятельность (оценивают свои достижения, чувства и эмоции, возникшие в ходе и по окончании работы)</p> <p>Оценить работу учащихся на уроке, их активность, самостоятельность.</p> <p>Понимание учащимися:</p>

	4. Домашнее задание		Что и зачем делали на уроке? Чему еще необходимо научиться? Объяснение домашнего задания.
--	---------------------	--	---