**Методическая разработка**

**(развернутый план-конспект)**

**«Урок – открытие «Грани творчества**»

**Цель:** развитие скоростно-силовых качеств учащихся на уроке плавания.

**Задачи:**

**Общеобразовательные:**

1. Совершенствование техники движений ног и рук в способе плавания кроль на груди.

2. Закрепление техники плавания кролем на груди в полной координации (согласование движений ног, рук и дыхания).

3. Закрепление техники плавания прикладными способами (ныряние до дна, заныривание под плавающий предмет и т.д.)

3. Воспитание двигательно-координационных качеств, скоростных способностей, скоростно-силовых способностей, выносливости.

**Оздоровительные:**

1. Укрепление связочно-суставного и мышечного аппарата (мышцы спины, мышцы рук, ног). Увеличение подвижности в отдельных сегментах тела (плечевые суставы, голеностопные суставы, позвоночный столб).

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и центральной нервной системы.

**Воспитательные:**

1. Воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, смелости, решительности, дисциплинированности, а так же умение самостоятельно оценивать и находить решение в создавшейся игровой ситуации.

2. Воспитание нравственных качеств: взаимоподдержки, товарищества, терпимости, взаимопонимания.

3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям плаванием.

**Место проведения:** плавательный бассейн ДК «Судостроитель»

**Обеспечение**: скамейки, спасательные круги, свисток, 8 «ракушек», 10 ленточек, черный ящик, 2 досточки, 2 пары ласт.

**Подготовка к проведению открытого урока**

Представленное занятие является естественным продолжением предыдущих уроков и опирается на теоретические знания и сформированные ранее двигательные умения и навыки. Проведенный урок служит основой для выявления уровня физической подготовленности учеников, а также возможности применения двигательных умений и навыков в нестандартных, игровых ситуациях.

Урок построен на основе взаимосвязей процесса физического воспитания с другими видами воспитания, в частности, с умственным и нравственным. Я старался сделать акцент на творческом взаимообмене между учителем и учениками, создавать условия для реализации творческого потенциала ребят. Представленные в ходе урока средства и методы подобраны мной с учетом возрастных особенностей занимающихся. Содержание и форма представленных упражнений и творческих заданий соответствуют уровню физической, функциональной и психической подготовленности учащихся данного класса.

Содержание всего урока построено на идее реализации плавательных возможностей учащихся, сформированности их двигательных умений и навыков при выполнении разнообразных двигательных задач. Главный акцент сделан на формирование у занимающихся умений и навыков в ходе практической деятельности. Необходимо научить ребят применять двигательные умения и навыки, а также полученные ранее специальные физкультурные знания в нестандартных ситуациях.

**Сюжет:** Ведущий в образе капитана Флинта дает задания (эстафеты, викторина и т. д.) учащимся. Главная сюжетная линия – это поиск пиратских сокровищ (использование стандартного и нестандартного инвентаря).

**Ход мероприятия:**

**Вступление:**

Под музыку выходят две команды по 5 человек.  Музыка стихает и появляется костюмированный капитан Флинт.  Посылая проклятия в адрес испанского флота, он обвиняет их во всех бедах за то, что те потопили флот и уничтожили его команду. Капитан Флинт мечтает вернуться на остров за своими сокровищами, но для этого ему надо набрать экипаж. Он обращается к участникам с приглашением пройти морские испытания, чтобы стать пиратами.

Учащиеся организованно спускаются в воду, по очереди, спиной к воде, держась за поручни, и располагаются на дорожках по 5 человек на каждой.

Проводится диагностика деятельности сердечнососудистой системы с помощью измерения частоты сердечных сокращений. Школьники измеряют пульс на запястье в течение 10 секунд, после чего говорят параметры пульса учителю.

Результаты конкурсных заданий (подсчет баллов, ведение протокола эстафет) осуществляет помощник учителя.

**1. Конкурсная эстафета «Занырни под круг»**

Учащиеся по очереди доплывают до спасательного  круга, находящегося на середине бассейна ныряют под воду и выныривают в круг. После этого участник доплывает до бортика на глубокой части бассейна и после этого стартует следующий участник и т. д. Затем все участники одновременно с соблюдением дистанции возвращаются на мелкую часть бассейна.

**2. Викторина на знание морской терминологии:**

Команды находятся на мелкой части бассейна. Учитель задает вопросы викторины:

* Как называется корабельный повар? *(Кок)*
* Что такое камбуз на корабле? *(Кухня)*
* Что означает на языке моряков «якорь чист»? (*Якорь поднят, вышел из воды)*
* Для чего нужен кнехт? *(Для наматывания швартовых концов)*
* Кто такой штурман на корабле? *(Прокладывающий курс корабля)*
* Корабельный колокол – это… *(рында)*
* Как называется кормовая часть корабля? *(Ют)*
* Как называется носовая часть корабля? *(Бак)*

За правильный ответ команда зарабатывает балл, а другая команда, не ответившая на вопрос выполняет 5 вдохов выдохов в воду*.*

**3.**  **Конкурсная эстафета (встречная) «На абордаж!»**

Каждый участник команды распределяется на определенном этапе.

Этапы:

* Первый участник команды проплывает 25 метров кролем на груди в полной координации.
* Второй участник стартует с воды с досточкой ногами кроль на груди
* Третий участник команды проплывает 25 метров кролем на груди в полной координации.
* Четвертый участник плывет с досточкой зажатой между ног руками кроль на груди.
* Последний участник плывет кролем на груди в ластах.

**4. Конкурс «Морской бой»**

У каждого участника команды под шапочкой ленточка, кончик которой выпущен на 25-30 см. Команды располагаются на одной дорожке, на мелкой части бассейна напротив друг друга. В единоборстве участвуют по два человека из противоположных команд. По команде учителя необходимо выдернуть ленточку из под шапочки противника, игрок который выдернул ленточку первым зарабатывает балл для своей команды. Запрещено: залазить на плечи, топить соперника.

**5. Конкурс «Ныряльщики за ракушками»**

На дно мелкой части бассейна помощник погружает 8 ракушек. Учащиеся по команде учителя ныряют под воду и достают со дна ракушки. Затем плывут к члену команды стоящего у бортика на мелкой части и передают ему ракушку, тот в свою очередь выкладывает предмет на бортик перед учителем. Участник одной команды имеет право доставать только один предмет. Конкурс заканчивается, когда все предметы будут находиться на бортике. Побеждает та команда, у которой будет большее количество ракушек.

Проводится повторная диагностика деятельности сердечнососудистой системы с помощью измерения частоты сердечных сокращений. Школьники измеряют пульс на запястье в течение 10 секунд, после чего говорят параметры пульса учителю. На основании двух измерений ЧСС (до и после урока) учитель анализирует состояние занимающихся.

**6. Построение команд и награждение**

Учащиеся по команде учителя организованно выходят из бассейна с мелкой части по лестнице и строятся на бортике в две шеренги в соответствии с командой. Учитель на основании протокола урока подводит итоги и награждает команду победителей и команду участников грамотами и «сундуком с сокровищами» (сладкие призы).

В конце урока проводится дополнительное развлекательный конкурс-соревнование «Боцман».

**7. «Боцман»**

Учитель в роли капитана предлагает выбрать себе боцмана. Для этого учащиеся после организованного перехода на бортик глубокой части бассейна после 3-х секундного интервала прыгают в воду и пытаются догнать учителя. Кто первым схватит за руку учителя побеждает и становится боцманом.

Осуществляется организованный выход из воды вместе с учителем и построение на бортике мелкой части. Затем проводится награждение победителя данного конкурса-соревнования (боцмана).

Организованный выход в душевые.