Поездка на речку.

 Задачи: 1. Совершенствовать технику плавания различными способами; развивать

 координационные способности .

 2. Развивать творческую инициативу в игре, воспитывать бережное отношение к

 Природе родного края, в том числе к обитателям рек и озер.

Оборудование и инвентарь : 2 гимнастические скамейки, 4 гимнастических мата.

Место проведения: спортивный зал.

Вводная часть (15мин). Построение, рапорт, приветствие. Обратить внимание на форму, равнение в шеренге. Сообщение задачи урока: « Ребята, представьте, что сегодня летний жаркий денёк. И я предлагаю вам отдохнуть и поплавать. Ведь вы любите купаться?». (Ответ детей). « Речка находится далеко. Нам нужно ехать на поезде. Сцепить вагончики» ( Дети становятся в колону, берут впереди стоящего за локти. Строевые команды, используемые на уроке, опущены). « Ту-у-у-у-у-у! Поехали!» (Дети имитируют движение поезда. Идут дуг за другом, произнося хором « Чух, чух, чух!» Движение от медленного к быстрому, в полуприседе, в полном приседе). « Вот мы и прибыли. Ш-ш-ш-ш-ш……» ( Дети останавливаются и выходят к «речке», образуя круг). « Прежде чем начать купаться, давайте вспомним те виды плавания, которые мы знаем.Назовите их». (Дети отвечают – кроль, брасс, кроль на спине, баттерфляем, по- собачьи, моторчиком). «Хорошо, а попробуем выполнить плавательные упражнения на суше». Дети по команде выполняют упражнения. Следить за техникой выполнения плавательных упражнений дыханием. Движения выполняются каждым способом в течение 1 мин.

 Плавание упрощенным брасом. И.п. – туловище наклонено вперед, руки перед собой, ладонями наружу, ноги прямые, вместе. Симметрично и одновременно спереди назад через стороны выполняется гребок до линии плеч. После окончания ноги слегка сгибаются в коленном и тазобедренном суставах и возвращаются в и.п.

Плавание баттерфляем. И.п. – ноги вместе, полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях, ладонями внутрь. Гребок выполняется одновременно двумя руками спереди назад, вдоль туловища, вверх. Ноги выпрямляются. Потягиваясь на носках, прогнув спину, задержать на мгновение руки над головой и возвратиться в и.п.

Плавание по-собачьи. И.п. – спина прямая, подбородок поднят, руки согнуты в локтевых суставах, кистевых суставах перед грудью, ноги прямые. Выполняются сильные переменные гребки в направлении спереди назад без выноса рук на линии груди. Во время гребка локти удерживаются на линии груди. Ноги работают попеременно вверх, вниз, слегка сгибаясь.

Плавание вольным стилем. И.п. – туловище наклонено, голова опущена, руки вытянуты вперед, ноги вмести. Руки попеременно движутся спереди назад до бедра, возвращаются в и.п. Одновременно с движением руки выполняются повороты головы (левой руки – в право, правой – в лево).

Плавание на спине. И.п. – тело располагается таким образом, что голова, туловище, таз, ноги составляют прямую линию, прогнуться в груди, опускается слегка подбородок. Гребок осуществляется одновременно, а затем попеременно. Руки выполняют круговые движения вдоль туловища по направлению спереди назад. При одновременном движении рук потягивание вверх на носках. При попеременном подъем пяток от пола, слегка сгибая ноги в коленях.

Основная часть (22 мин). « Ну, вот мы и вспомнили основные стили плавания. Пора в воду. Но помните – на воде нужно быть осторожным, не заплывай на глубину и далеко, не мешай друг другу на воде, следить за дыханием, не заглатывай воду, не ныряй – не зная дна».( Закрепить правила поведения и безопасности на воде). « А сейчас мальчики подойдут к воде, затем девочки». Дети подходят к линии старта и по сигналу учителя, продвигаются до линии финиша, имитируют плавательные движения одним из стилей по выбору –кто быстрее. Не пересекать другую дорожку. Следить за движением рук. Упражнение повторяют 3-4 раза. Расстояние от старта до финиша 20м. « А кто из вас любит нырять в воду с вышки?» (Ответ детей). « Давайте поныряем. Вот вышка… Взберемся на неё». (Дети поточно взбираются по гимнастической скамейке в положении лёжа, вытянув руки вперед. Захватывая руками край скамейки. Подтягиваются до уровня плеч. Взобравшись на скамейку, становятся на неё, край скамейки приподнят, спрыгивают «в воду» - на гимнастические маты. Гимнастическая скамейка устанавливается под углом 30\*к гимнастической стенке. Спина прогнута, руки прямые. При приземлении ноги сгибаются в коленях.« Наплававшись и нанырявшись , немножко отдохнём и понаблюдаем за речными обитателями. Скажите, кто живет в реках и озёрах?» (Дети отвечают). « А вот и щука. Давайте с ней поиграем. Вы будете карасями». Проводится игра « Караси и щука». Один игрок назначается водящим, он – щука. Его место в центре площадки. По сигналу учителя все остальные дети, караси, должны перебежать с одной стороны площадки на другую так, чтобы щука их не поймала. Как только щука поймает 3-4 карасей, все они берутся за руки, образуя – невод. Следить за соблюдением правил игры, эмоциональным состоянием детей. Проводится игра « Невод». Дети – караси должны проскочить через невод и добраться до финиша. Когда пойманных карасей станет 7-8, образуется несколько неводов. Игру повторяют. Задача карасей усложняется ,поскольку им нужно преодолеть 3-4 невода и не попасть в них. Если пойманных карасей будут больше, чем не пойманных, то образуется коридор из пойманных карасей, через который должны пробежать оставшиеся. Щука находится у выхода из коридора и старается поймать оставшихся карасей. Кто будет пойман последним, тот и победитель.

Заключительная часть (8 мин.) Дети образуют общий круг, взявшись за руки. «Вот и подходит к концу этот летний жаркий день. Всем пора домой. Давайте-ка проверим – никого мы не потеряли на речке, все ли на месте?» Проводится игра «Отгадай, чей голос». Дети держатся за руки, идут по кругу и произносят «Вот построили мы круг. Повернулись разом вдруг». Поворачиваются и идут обратную сторону, продолжая « А как скажем – скок! скок! скок! – отгадай, чей голосок?» В центре круга- водящий с закрытыми глазами. Послушав речитатив, водящий открывает глаза и старается отгадать, кто из игроков сказал – скок! скок! скок! Если он угадывает, то водящим становится игрок, который говорил, и они меняются местами. Слова – скок!скок!скок! произносит один учащийся по указанию учителя. Игра повторяется несколько раз.

Подведение итогов. Отметить успехи и указать на недостатки. Домашнее задание: учиться плавать, не нарушать правила поведения на воде.