«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 обитателей рек и озер.

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

Место проведения: спортивный зал.

Вводная часть (15 минут).

Построение, рапорт, приветствие. Обратить внимание на форму занимающихся, равнение в шеренге. Сообщение задач урока – игры: «Ребята, представляете, что сегодня летний жаркий день, а речка очень далеко. И я предлагаю вам поехать на речку отдохнуть и поплавать. Ведь вы любите купаться?» (ответы детей). «Речка находится далеко. Нам нужно ехать на поезде. Сцепить вагончики». (Дети перестраиваются в колонну, берут впереди стоящего за локти. Здесь и далее строевые команды, используемые на уроке, опущены). «Ту-у-у-у-у! Поехали!» (Дети имитируют движение поезда. Идут друг за другом, произносят хором: «Чух! Чух! Чух!» Движение от медленного к быстрому; в полу приседе; в полном приседе.) «Вот мы и прибыли. Ш-ш-ш-ш…» (Дети останавливаются. 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», «Баттерфляй», «По-собачьи».)

«Хорошо. А теперь попробуем выполнить плавательные упражнения на суше». (Дети по команде учителя выполняют общеобразовательные упражнения. Следить за техникой выполнения плавательных упражнений и дыханием. Движения выполняют каждым способом в течении 1 минуты).

«Плавание упрощенным брассом».

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

«Плавание баттерфляем».

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

«Плаванье по-собачьи».

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

«Плаванье легким стилем».

И.п. –туловище наклонено, голова опущена, руки вытянуты вперед, ноги вместе. Руки попеременно движутся спереди назад до бедра, возвращаются в и.п. Одновременно с движением руки выполняется поворот головы (левой рукой - вправо, правой –влево).

«Плаванье на спине».

И.п. –тело располагается таким образом, что голова, туловище, таз, ноги составляют прямую линию; прогнувшись в груди, опустить слегка подбородок. Гребки осуществляют вначале одновременно, а затем попеременно. Руки выполняют круговые движения вдоль туловища по направлению спереди назад. Локти прижаты к туловищу. При одновременном движении рук подтягивание вверх на носках. При попеременном попеременный подъем пяток от пола, слегка сгибая ноги в коленях.

Основная часть (22 минуты).

«Ну, вот мы вспомнили основные стили плаванья. Пора и в воду. Но помните: на воде нужно быть осторожным, не заплывать на глубину и далеко, не мешать друг другу в воде, следить за дыханием, не заглатывать воду, не нырять 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, продвигаясь до линии финиша, имитируют плавательные движения одним из стилей по выбору –кто быстрее. Не пересекать друг другу дорожку. Следить за движением рук. Упражнение повторяют 3-4 раза. Расстояния от старта до финиша 18 метра).

«А кто, из вас, любит нырять в воду с вышки?» (Ответы детей). «Давайте поныряем? Вот и вышка. Взберемся на нее». (Дети поточно взбираются по гимнастической скамейке в положении лежа, вытянув руки вперед. Захватывая руками край скамейки ,подтягиваются до уровня плеч. Взобравшись на скамейку, становятся на нее приподнятый край и скрывают «в воду» - на гимнастические маты. Гимнастическая скамейка установлена под углом 30 градусов к гимнастической стенке . Спина прогнута , руки прямые. При приземлении ноги сгибаются в коленях.

«Наплававшись и нанырявшись ,немножко отдохнем и понаблюдаем за речными обитателями .А кто мне скажет, почему наш город называется «Междуреченск?» (ответы детей)»между какими речками расположен наш город?» (ответы детей) Скажите ,кто живет в наших реках.

«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 не поймала их. Как только щука поймает 3 - 4 карасей ,все они беруться за руки , образуя невод. Следить за соблюдением правил игры , эмоциональном состоянием детей. Проводится игра «Невод.» Дети – караси должны проскочить через невод, не попасться щуке, которая поджидает их за неводом, и добраться до финиша. Когда пойманных карасей станет 8 – 10 , образуется несколько неводов. Игру повторяют. Задача карасей усложняется, поскольку им нужно преодолеть уже 3-4 невода. (Кто будет пойман последним, тот и победил.)

Заключительная часть (8 минут)

(Дети образуют общий круг, взявшись за руки).

«Вот и подходит к концу этот летний, жаркий день. Всем нам пора домой. Давайте-ка проверим – никого мы не потеряли на речки, все ли на месте?» (Проводится игра «Отгадай, чей голосок?». Дети, держась за руки, идут по кругу и произносят: «Вот построили мы круг. Повернемся разом вдруг». Поворачиваются и идут в обратную сторону, продолжая : «А как скажем: «Скок! Скок! Скок!» - отгадай, чей голосок?» В центре круга - водящий с закрытыми глазами. Прослушав речтатив, водящий открывает глаза и старается отгадать, кто из игроков произнес слова «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 игры. Отметить успехи и указать на недостатки. Домашнее задание: учиться плавать, не нарушать правила поведения на воде. Выход из-за зала: дети имитируют движение поезда, двигаясь в колонне по одному, держа впереди стоящего за локти.