***План-конспект***

***урока физической культуры***

*Класс: 3 «Б»*

*Дата проведения: 9.02.2013*

*Место проведения: бассейн «Лицей №1 им.А.П.Гужвина г.Камызяк»*

*Проводящий: Балашова Н.В.*

***Цель урока:***

1. *Формировать практические навыки и умения, необходимые для организации занятий физическими упражнениями в их оздоровительной, индивидуальной, групповой формах.*
2. *Закаливание организма учащихся.*

***Задача урока:***

1. *Подготовить организм учащихся во время разминки к работе в воде.*
2. *Научить самостоятельной разминки перед занятием плаванием.*
3. *Совершенствовать дыхание в воде.*
4. *Закрепить и совершенствовать навыки работы ног при плавании кролем на груди.*
5. *Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, коллективизма.*

*Инвентарь: гимнастические коврики по одному на пару учащихся, магнитофон, большой резиновый мяч, доски для плавания.*

***Ход урока***

1. *Вводная часть (проходит в спортивном зале бассейна).*
   1. *Учащиеся входят строем в колонне по одному в спортзал под музыку. Сообщаются задачи урока – 1 мин.*
   2. *Разновидности ходьбы – 30 сек.*
   3. *Разновидности бега – 5 мин.*
   4. *Перестроение в колонну по четыре – О.Р.У. – 7 мин.*

*Все упражнения выполняются под музыку. Обращать внимание на осанку, правильность постановки стопы, работу ног и рук, на внимательное слушание музыки и чувство ритма.*

* 1. *Учащиеся поворачиваются в две встречные шеренге, первая и третья шеренги берут коврики и по команде выполняются подводящие упражнения для правильной работы при кроле на груди. Их напарники из встречных шеренг помогают им, поправляют и делают замечание, если есть какие-либо методические ошибки.*

*Затем пары меняются ролями.*

***Упражнения 1.*** *Из положения лежа на животе одновременно поднимание вверх рук и ног, при этом руки и ноги прямые, носки оттянуты, голова лбом касается коврика, дыхание ровное, глубокое.*

***Упражнение 2.*** *И.П. – то же. Оторвать прямые ноги от коврика, выполнять вертикальные движения ногами от бедра, колени слегка сгибаются, носки направлены друг к другу.*

* 1. *Разучивание и опробование игры «Чей мяч быстрее».*

*Класс делится на две команды. Одна команда выстраивается в колонну по одному вдоль лицевого бортика бассейна, вторая вдоль бассейна на две шеренги напротив друг друга. У направляющего этой команды в руках мяч. По сигналу мяч передается из рук в руки во встречных шеренгах до последнего игрока. Здесь команде засчитывается очко. И тут – же выполняется передача мяча в обратном направлении до направляющего. Здесь тоже зачисляется очко.*

*По этому же сигналу игроки первой команды по очереди проплывают вокруг второй команды. Игра останавливается, когда проплывут все игроки первой команды. Команды меняются местами. Выигрывает та команда, которая набрала большее количество очков во время передач мяча.*

* 1. *Построение в одну шеренгу. Объяснение задач основной части урока, которая проходит в воде, организованный уход в душевые и подготовка к основной части.*

***2. Основная часть.***

*2.1 Построение в бассейне, расчет по порядку номеров, организованный вход в воду.*

*2.2 Учащиеся располагаются вдоль бортика по длине бассейна. По сигналу выполняется дыхание в воде: короткий глубокий вдох и медленный выдох в воду на 4-6 счетов. Следить, чтобы учащиеся не зажимали рукой нос во время опускания лица в воду, руки должны все время находиться на бортике.*

*2.3 И.П. – то же. По сигналу выполняется работа ног при кроле на груди.*

*2.4 Скольжение на груди и на спине поперек бассейна.*

*2.5Учащиеся делятся на три команды по пять человек по физическим данным и умению держаться на воде: сильная, средняя и слабая группы.*

*Проплывание темповых отрезков, держась руками за доски, как при плавании кролем на груди: сильная группа – 6 отрезков, средняя – 4, слабая – 2, которые до середины бассейна, ребята из сильной группы находятся на подстраховки рядом.*

*Учащиеся, которые не задействованы в тот или иной момент в упражнении, у бортика выполняют задание № 2.*

* 1. *Игра «Чей мяч быстрее» .*

*Следить за тем, чтобы шеренги стояли на определенном расстоянии друг от друга, мяч передавался каждому игроку. Если учащийся не может плыть сам, он может воспользоваться доской.*

***3.Заключительная часть***

*Выход из воды, расчет по порядку, подведение итогов урока, уборка инвентаря, организованный уход в раздевалки.*