**Конспект урока во 2Б классе**

Учитель: Ляскина – Тушкова Любовь Степановна

Категория: первая

Тема урока: Совершенствование техники плавания кролем на груди спине. Отработка техники работы ног кролем на груди.

Дата проведения:

Место проведения: школьный бассейн

Продолжительность урока: 40 минут

 Тип урока: урок с элементами здоровьясберегающих, игровых технологий

Форма урока: урок – тренировка

Инвентарь: плавательные доски, фишки – 20 шт., «Киндер - сюрприз» - 50 шт.

Цели и задачи урока:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног.
2. Закрепить двигательное умение в технике плавания кролем при помощи ног.
3. Формировать плавательную осанку.
4. Способствовать формированию мышечного корсета
5. Развивать координацию движений.
6. Развивать смелость и решительность.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Часть  | Содержание учебной деятельности | Дозировка | Организационно – методические указания урока |
| I | **Подготовительная** **15 минут** | 1. Подготовка к уроку:
* Переодевание
* Принятие душа
* Выход из душевой
* Заход в воду
 | 5 минут | Помощь в переодевании, в душевой, Т.Б. в бассейне, наличие личных принадлежностей |
| 1. Построение в малой ванне, сообщение задач урока, расчет по порядку.
 | 1 минута | Обратить внимание на внешний вид, приветствие |
| 1. Подготовительные упражнения у бортика.
* Упор сзади на выступ, согнуть ноги, махи ногами, как при плавании кролем сидя на бортике бассейна
* Встать руки на бортик, выполнять приседания в воду с головой
* Лечь на воду «Звездочка» на груди
* Горизонтальное лежание на груди, руки на опоре, работа ног
* Ныряние – дыхание задержать, приседание в воде с головой
* Упражнение «Поплавок» - присесть в воду, выталкивания тела на поверхность – сделать «Звездочку»
 | 30 секунд5 раз1,5 – 2 минуты5раз5 раз | Следить: спина ровная, упор на согнутых руках, ноги в коленях не сгибать, следить за правильным дыханием через нос.Задержать дыхание, погружаться с головой.Руки выпрямить, лицо на воде, дыхание носомЗадерживать дыханиеЗадерживать дыхание, не торопиться, выпрямить тело, руки, ноги |
| II | **Основная****17 минут** | 1. Отталкивание от бортика и скольжение на груди (раздать доски)
2. Отталкивание от бортика и скольжение с работой ног на груди.
3. Стоя у бортика многократные выдохи в воду при горизонтальном положении.
4. Упражнения на восстановление дыхания
5. Отталкивание от бортика и скольжение с работой ног кролем на спине, руки прижаты к бокам
6. Упражнения на восстановление дыхания
7. «Достань фишку» - в шеренге у бортика по сигналу достать фишку со дна. «Кто больше?»
8. «Кто больше соберет игрушки». Две команды: мальчики и девочки
 | 4 раза6 раз10 раз3-4 раза6 раз3 – 4 раза2 раза1 раз | Ноги не работают, мах ноги от бедра, в коленях не сгибать, доска на вытянутых руках.Погружать лицо в воду.Держать тело прямо, подбородок внизФишки разбросать по всему бассейнуКоманды собирают в ведро «Киндер - сюрпризы» |
| III | **Заключительная****8 минут** | 1. Свободное купание «Веселые рыбки»
2. Дыхательные упражнения на восстановление «Передышка»
3. Подведение итогов урока
4. Домашнее задание – учиться открывать глаза в воде
5. Душ, переодевание
6. Высушить волосы
 | 1,5-2 минуты2 минуты5 минут | Не мешать друг другу, сильно не брызгатьсяПоставить оценки, отметить выполнение навыков в технике кроля.Помощь в душе и раздевалке |

**Конспект урока во 5Б классе**

Учитель: Ляскина – Тушкова Любовь Степановна

Категория: первая

Тема урока: Гимнастика с элементами акробатики «Олимпийский старт 2013 – 2014»

Дата проведения: 24 сентября 2013 года

Место проведения: школьный спортзал

Продолжительность урока: 45 минут

 Тип урока: комбинированный, соревновательный

Форма урока: спортивный праздник. Фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный, поточный, игровой, соревновательный.

Инвентарь: музыкальный центр, гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки, бревно

Цели и задачи урока:

1. Совершенствовать технику выполнения акробатических элементов: равновесии, стойка на лопатках.
2. Развивать координационные и силовые способности, гибкость; формировать правильную осанку.
3. Формировать навыки страховки, самостоятельности.
4. Воспитать силу воли, смелость, взаимопомощь, трудолюбие и коллективизм.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Часть  | Содержание учебной деятельности | Дозировка | Организационно – методические указания урока |
| I | **Подготовительная**  | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.
2. Вы знаете, что 2014 год – олимпийский год. Олимпиада по зимним видам спорта состоится в январе в г.Сочи
3. Летняя олимпиада прошла в Великобритании, в г.Лондоне у нас на уроке находится гость из Лондона, который хочет пожелать Вам больших спортивных успехов в этом учебном году. Слово – Гуровой Анастасии. Спасибо!
4. Ребята! Вам было дано домашнее задание: подготовить рисунки по символике «Зимняя олимпиада». Давайте украсим наш праздник.
5. На олимпиаде принято давать клятвы спортсменам и судьям. У нас в программе урока – 3 соревнования, значит будут и спортсмены и судьи, и мы дадим клятву честно выступать и судить наши соревнования – клянемся! В программе 3 соревнования:
* Бег с ускорением
* Прыжок на скакалке за 30 секунд.
* Конкурс пирамид с элементами акробатики
1. Строевые упражнения: Равняйсь! Смирно! На лево! Кругом! На месте шагом марш!
2. Разминка: Ходьба: на носках, руки вверх, ладони внутрь, вперед, в стороны по скамейкам, руки в стороны.
3. Бег: на носках, в среднем темпе, на пятках, обычный бег, бег с подскоками, кругом, змейкой, по диагонали.
4. Ходьба по кругу восстановить дыхание, руки вверх вдох с глубоким выдохом.
5. Упражнение в движении: наклоны головы вправо, влево; рывки руками перед грудью, наклон вперед к впередистоящей ноге на пятке; выпады; прыжок на правой ноге в колонне правая на плече, левая рука держит левую ногу впередистоящего сделать 10 прыжков вперед.
6. Бег с ускорением (Кто лучше?)
 | 15 мин1 мин1-2 мин.1-2 мин30 сек30 сек1 круг2-3 мин2 мин1 раз | Построение под музыку, маршКласс равняйсь! Смирно! Здравствуйте будущие спортсмены, олимпийцыПрородитель современного олимпийского движения Пьер Де КуберженПриветствие на английском языке. Настя выходит из строя.Рисунки прикрепить на стены залаДевиз «Быстрее, выше, сильнее».Спортсмены – все учащиеся, судьи –ученики, освобожденные по состоянию здоровья.Четкое выполнение команд!Перед любыми соревнованиями нужно размяться! По скамейкам – смотреть за положением тела скамейки – 2 в длину, 1 в ширину, 1 бревно. Не торопиться, соблюдать дистанцию, дыхание не задерживать. Средний темпВдох через нос, выдох через ротМедленно наклонять голову.Нога прямая на пятке, носок смотрит вверх, глубокий выпад.Соблюдать дистанцию, крепко держать ногу, синхронно прыгать. ТБ при торможении |
| II | **Основная 25 минут** | 1. Бег с ускорением от лицевой до середины, до лицевой и обратно «Кто быстрее?»
2. Прыжки на скакалке за 30 секунд – контроль
3. Подготовка к акробатической дорожке (2 дорожки в длину)
4. Построение вдоль гимнастических матов, спиной к мату.
5. Упор присев – раз, нос в колени – два, перекат назад, обхватив колени, голова прижата три – перекат вперед в упор присев четыре – встать.
6. Упор присев – раз, перекат назад – два, руки упираются в область лопаток, локти в упоре на мате, ноги согнуты в коленях – три, выпрямить ноги, вытянуть носки, выпрямить спину, держать – четыре. Согнуть ноги в коленях, перейти в перекат вперед, в упор присев, встать, руки в стороны.
7. «Ласточка» - встать лицом к мату – раз основная стойка руки в стороны . Подъем ноги, наклон туловища вперед – два. Держать – три. Четыре – и.с.
8. Самостоятельная работа. Пирамида из повторенных элементов. Первый выполняет стойку на лопатках, второй – сзади сбоку – держит равновесие, одной рукой поддерживает за ноги первого.
9. Уборка матов, построение в одну шеренгу.

Молодцы! | 2-3 раза | Мальчики первыми, ускорениеСмотрим I II III местаСоревнованиеДеление на 1.21-прыгает, 2 – считает, меняются. Смотрим I II III местаПринять зачет по прыжкам через скакалку, контроль учащимисяНоги на носочках, руки в пол. Выполнять под счетПоддержка спины ладонями, локти упираются в гимнастический мат, ладонь широко раскрыта (4 пальца в спину, 5 палец в сторону)Выполнять под счетПолшага от мата, голову поднять, взгляд вперед – вверх, руки в стороны, пальцы вытянуть, нога прямая, стопа – носок – вытянуть.На правой и на левой (по разу).Страховка.Соревновательный метод. Выполнение элементов четко в группе: 1,2 зафиксировать одновременное выполнение. Обратить внимание на выполнение элементов, слаженность, четкость, удержание равновесия. |
| **III** | **заключительная** | 1. Познавательная викторина.
2. Награждение победителей
3. Подведение итогов
 | 5 мин | С использованием ИКТ слайды, фотографии по зимним видам спорта, олимпиадыИтоги, оценки |