Конспект открытого урока физической культуры.

**Раздел:** Плавание.

Тема: Обучение основам техники кролем на груди и на спине в условиях малого бассейна.

**Место проведения:** малый бассейн ГБОУ СОШ № 547

**Цель урока:** **Содействовать развитию функциональных способностей организма и выносливости.**

**Задачи урока:**

**1.Меры безопасности в бассейне.**

**2.Научить правильной работе ног кролем на груди и на спине в сочетании с дыханием.**

**3.Развить чувство воды.**

**Оборудование и инвентарь:** свисток, плавательные доски, колобашки.

**Учитель:** Ахметшина Л. А. (учитель физической культуры).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/пЧасть урока | Частные задачи урока | Содержание урока и его структура | Физическая нагрузка на уроке | Педагогические приёмы |
| Организация учащихся | Методы и методические приёмы |
| t | v | I |
| **1.****Подготовительная****2.****Основная****25 мин****3.****заключительная** | 1.1 Построить, проверить внешний вид, настроить класс на предстоящую работу. | Построение, расчет, проверка наличия обучающихся, сообщение задач. | **2мин** |  | 70 | Следить за дисциплиной |  |
| 1.2 Разогреть мышцы верхнего плечевого пояса и нижних конечностей, для увеличения эластичности мышц и подвижности суставов | 1 И.П.- основная стойка1 – правую руку поднять вверх, встать на пальцы ног, потянуться вверх.2 – и.п.3 – то же левой рукой4 – и. п.5 – двумя руками6 – и.п.2 И.П. – ноги врозь, руки на поясе.- поворот головы влево, вправо- наклон головы вперед, назад3 И.П. – стоя в наклоне, вращение прямыми руками вперед4 И.П. – основная стойка- вращение руками назад5 И.П. - ноги врозь, руки на поясе.- круговые движения тазом вправо, влево.6 И.П. то же - наклоны7 И.П. – стойка на одной ноге, руки на пояс.- круговые движения стопой влево, вправо, поднятой ноги- то же другой ногой | **5 мин** |  | 75 | Следить за чёткостью выполненияСледить, чтобы руки были прямыми. | Словесный метод,наглядный методЗеркальный показЗеркальный показЗеркальный показЗеркальный показЗеркальный показ |
| 2.1 Организовать класс для входа в воду.2.2 Освоение дыхания в воде2.3 Повторение ранее изученных навыков2.4 Ознакомить с плаванием кролем на груди в полной координации2.5 Ознакомить с плаванием кролем на спине в полной координации3.1 Восстановление дыхания3.2 Организовать класс для выхода из воды 3.3 Построение, расчет, подведение итогов | Вход в воду, построение вдоль бортикаВыдохи в водуПлавание ногами кроль на груди с плавательной доскойПлавание ногами кроль на спинеПлавание руками кроль на груди колобашка в ногахПлавание руками кроль на спине, колобашка в ногахПлавание кролем на груди в полной координацииПлавание кролем на спине в полной координацииВыдохи в водуВыход по лестнице | **30 сек**10 раз60 м60 м60 м40 м40 м40 м10 раз1 мин |  | 70 | Следить за продолжительностью выдохаСледить, чтобы упражнение выполнялось без остановкиСледить за положением головы, поворотом головыСледить за высоким положением корпуса, положением головыСледить за положением головы, поворотом головы, работой ногСледить за положением корпуса, прямыми ногами, положением головыСледить за продолжительностью выдоха | Групповой методГлубоко вдохнуть, присесть под воду, максимально выдохнуть под водойРуки держат плавательную доску за ближний край, выдох в водуДоска под головой, доска на коленяхНоги выпрямлены, лежат спокойноИндивидуальный подход.Индивидуальный подход.Индивидуальный подход.Индивидуальный подход.Словесный метод.Глубоко вдохнуть, присесть под воду, максимально выдохнуть под водой |