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/п  Часть 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 стойка  1 – правую руку поднять вверх, встать на пальцы ног, потянуться вверх.  2 – и.п.  3 – то же левой рукой  4 – и. п.  5 – двумя руками  6 – и.п.  2 И.П. – ноги врозь, руки на поясе.  - поворот головы влево, вправо  - наклон головы вперед, назад  3 И.П. – стоя в наклоне, вращение прямыми руками вперед  4 И.П. – основная стойка  - вращение руками назад  5 И.П. - ноги врозь, руки на поясе.  - круговые движения тазом вправо, влево.  6 И.П. то же  - наклоны  7 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 выполнения  Следить, чтобы руки были прямыми  . | Словесный метод,  наглядный метод  Зеркальный показ  Зеркальный показ  Зеркальный показ  Зеркальный показ  Зеркальный показ |
| 2.1 Организовать класс для входа в воду.  2.2 Освоение дыхания в воде  2.3 Повторение ранее изученных навыков  2.4 Ознакомить с плаванием кролем на груди в полной координации  2.5 Ознакомить с плаванием кролем на спине в полной координации  3.1 Восстановление дыхания  3.2 Организовать класс для выхода из воды  3.3 Построение, расчет, подведение итогов | Вход в воду, построение вдоль бортика  Выдохи в воду  Плавание ногами кроль на груди с плавательной доской  Плавание ногами кроль на спине  Плавание руками кроль на груди колобашка в ногах  Плавание руками кроль на спине, колобашка в ногах  Плавание кролем на груди в полной координации  Плавание кролем на спине в полной координации  Выдохи в воду  Выход по лестнице | **30 сек**  10 раз  60 м  60 м  60 м  40 м  40 м  40 м  10 раз  1 мин |  | 70 | Следить за продолжительностью выдоха  Следить, чтобы упражнение выполнялось без остановки  Следить за положением головы, поворотом головы  Следить за высоким положением корпуса, положением головы  Следить за положением головы, поворотом головы, работой ног  Следить за положением корпуса, прямыми ногами, положением головы  Следить за продолжительностью выдоха | Групповой метод  Глубоко вдохнуть, присесть под воду, максимально выдохнуть под водой  Руки держат плавательную доску за ближний край, выдох в воду  Доска под головой, доска на коленях  Ноги выпрямлены, лежат спокойно  Индивидуальный подход.  Индивидуальный подход.  Индивидуальный подход.  Индивидуальный подход.  Словесный метод.  Глубоко вдохнуть, присесть под воду, максимально выдохнуть под водой |