

Конспект урока по физической культуре в 3 классе

Задачи:

1. Обучение технике плавания способом «кроль на груди»;
2. Развитие выносливости, координации движений;
3. Воспитания интереса к занятиям по плаванию.

Время: 40 мин.

Место: бассейн МАОУ «СОШ № 36»

Инвентарь: плавательная доска на каждого учащегося, колобашки на каждого учащегося, резиновые мячи 2 шт, свисток, секундомер, нудны 2 шт, шайбы 2 шт.

Проводила: Хусайнова И.А.

Содержание урока и расчет учебного времени

Частные задачи	Предметное содержание	Дозировка	Методические приемы
Образовательная Осмысленное и ответственное отношение к учебной деятельности на уроке Активизировать внимание учащихся Воспитательная Развитие чувства товарищества	Подготовительная часть 1) Построение, приветствие, сообщение задач урока 2) Повороты направо, налево, кругом. По одному зайти в бассейн, вставь возле бортика мальчик – девочка (через одного)	10 мин 2 мин 2 раза	Метод фронтальный Обратить внимание на дисциплину Следить за правильным входом в воду, поочередной последовательностью
Оздоровительная Подготовить организм к предстоящей работе Образовательная Активизировать внимание к дальнейшему	Комплекс общеразвивающих упражнений й на суши. 1. И.п.- о.с. 1 – наклон головы в право 2 – тоже в лево 3 – тоже вперед 4 – и.п. 2. И.п.- о.с. 1-4 - круговые вращения руками вперед	6-8 раз 6-8 раз	Спина прямая; Руки прямые, поднимаемся на носки;

выполнению упражнений Оздоровительная Подготовить мышцы верхних и нижних конечностей к основной работе	5-8 – назад; 3. круговые вращения разноименно; 4. И.п. – с. ноги врозь, руки в положение скольжения 1 – подняться на носки 2 – наклон вперед 3 – полный присед, руки вперед 4 – и.п. 5. имитация работы рук кролем на груди в упоре лежа.	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз	Руки прямые, спина прямая; Тянемся выше, ноги не сгибать, пятки не отрывать от пола; Не заваливаться на бок, руки прямые.
Оздоровительная развитие двигательных качеств, развитие мышц верхних, нижних конечностей, всего организма. Развитие мышц спины, а также их укрепление Образовательная обучение плаванию способом кроль на груди Оздоровительная развитие координации	Основная часть урока 1) Работа ног кролем сидя на бортике; 2) Работа ног кролем лежа на животе на бортике, руки стрелочкой; 3) работа ног кролем, держась за неподвижную опору; 4) Выдохи в воду И.п. стоя возле бортика, взявшись руками за перекладину. На счет 1 глубокий вдох, 2 задержать дыхание, 3 приседание под воду – выдох под воду, 4 И.п. – вдох, то же самое. 5) работа ног кролем, держась за неподвижную опору, голова в воде; 6) работа ног кролем с поворотом туловища на бок для вдоха у неподвижной опоры со сменой положения рук; 7) скольжение «стрелочкой» на груди от бортика до каната; 8) «стрелочка» на груди с работой ног кролем; 9) проплывание «стрелочкой» на груди с работой ног кролем;	22 мин 2х5``</p> <p>2х5`` 2х5``</p> <p>2х5`` 2х5``</p> <p>2х5`` 2раза 2 раза 2х25м 2х25м	Носки тянем от себя, колени не сгибаем; Резкий вдох, продолжительный выдох через нос Ноги в коленях не сгибать, носки тянуть от себя; Рука прямая, подбородок прижат к груди, спина прямая; Толчок от бортика, носки тянем от себя, руки прямые; Ноги не сгибать, руки прямые; Переворот на каждый пятый счет;

Образовательная обучение плаванию способом кроль на груди Оздоровительная развитие двигательных качеств, быстроты, ловкости, внимания, чувства товарищества, соревновательного, эмоционального духа.	10) проплывыние «стрелочкой» на груди с работой ног кролем, с переворотом в «стрелочку» на спине. 11) проплывание на боку Эстафеты 1. «Встречная»	2х25м 2х10м	Правая (левая) в верх левая (правая) внизу. Прижата, спина прямая. Команды делится по три человека, одни остаются возле бортика, другие отходят до отметки 10м. Дети, стоящие возле бортика, берут нудл и по сигналу учителя плывут до второй половины своей команды и передают нудл. Побеждает команда, которая первая вернется к бортику.
	2. «Плыви и передай»	1 раз	Команда расходится по длине бассейна на расстояние 4м друг от друга, по сигналу учителя первый плывет в руках мяч, руки прямые, голова в воде, ноги работают кролем. Проплывает 4м передает мяч следующему и остаётся на его месте. Побеждает та команда, которая первая коснется бортика и поднимет мяч вверх.
	3. «Поиск сокровищ»	1 раз	Игроки плывут до отметки 10м, «стрелочкой» на груди, ныряют, достают шайбу, обратно плывут стрелочкой на спине. Побеждает команда,

			которая соберет больше шайб.
Образовательная развитие внимательности, быстроты, аккуратности Оздоровительная снизить эмоциональный уровень учащихся	Заключительная часть Игра «Парашют» (командная)	5 мин	Метод игровой Дети делятся на две команды, берутся за руки, образовав круг. Набрав воздух, погружаются в воду. Проигрывает команда, в которой ученики или расцепят руки, (лопнет парашют), или покажет из воды лицо первым один из игроков.
	Выход из воды	1 мин	
	Уборка спортивного инвентаря	1 мин	Узнать, что запомнили, что не получается, сказать ошибки
	Подвести итоги урока	1 мин	Составить комплекс из пяти упражнений на развитие гибкости, способствующих правильной работе рук при плавании способом «крюль на груди»