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	Дозиров ка	Методические приемы
Образовательная	Подготовительная часть	10 мин	Метод фронтальный
Осмысленное и ответственное отношение к учебной деятельности на	 Построение, приветствие, сообщение задач урока Повороты направо, налево, кругом. 	2 мин 2 раза	Обратить внимание на дисциплину
уроке Активизировать внимание учащихся Воспитательная Развитие чувства товарищества	По одному зайти в бассейн, вставь возле бортика мальчик – девочка (через одного)		Следить за правильным входом в воду, поочередной последовательностью
Оздоровительная Подготовить организм к предстоящей работе Образовательная	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.	6-8 раз	Спина прямая;
Активизировать внимание к дальнейшему	2. И.п о.с. 1-4 - круговые вращения руками вперед	6-8 pa3	Руки прямые, поднимаемся на носки;

	5.0	<u> </u>	1
выполнению	5-8 – назад;		
упражнений	3. круговые вращения	6-8 раз	
	разноименно;		Руки прямые, спина
Оздоровительная			прямая;
Подготовить	4. И.п. – c. ноги врозь, руки в	6-8 раз	
мышцы верхних и	положение скольжения		Тянемся выше, ноги
нижних	1 – подняться на носки		не сгибать, пятки не
конечностей к	2 – наклон вперед		отрывать от пола;
основной работе	3 – полный присед, руки вперед		
l r r r	4 – и.п.		
	5. имитация работы рук	6-8 раз	Не заваливаться на
	кролем на груди в упоре	o o pus	бок, руки прямые.
	лежа.		оок, руки примые.
	Jiena.		
Оздоровительная	Основная часть урока	22 мин	Носки тянем от себя,
развитие	, · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2x5``	колени не сгибаем;
1 *	1) Работа ног кролем сидя на		ROJEHU HE CHUCACN,
двигательных	бортике;	2x5``	
качеств, развитие	2) Работа ног кролем лежа на	2X3	
мышц верхних,	животе на бортике, руки		
хинжин	стрелочкой;		
конечностей, всего	3) работа ног кролем, держась за	2x5``	
организма.	неподвижную опору;		
	4) Выдохи в воду	2x5``	Резкий вдох,
Развитие мышц	И.п. стоя возле бортика,		продолжительный
спины, а также их	взявшись руками за перекладину.		выдох через нос
укрепление	На счет 1 глубокий вдох, 2		
	задержать дыхание, 3 приседание		
Образовательная	под воду – выдох под воду,4 И.п.		
обучение	– вдох, то же самое.		
плаванию	5) работа ног кролем, держась за	2x5``	Ноги в коленях не
способом кроль на	неподвижную опору, голова в		сгибать, носки тянуть
груди	воде;		от себя;
Оздоровительная	6) работа ног кролем с поворотом	2x5``	Рука прямая,
развитие	туловища на бок для вдоха у		подбородок прижат к
координации	неподвижной опоры со сменой		груди, спина прямая;
Координации	_	2раза	Толчок от бортика,
	положения рук;	2pasa	носки тянем от себя,
	7) скольжение «стрелочкой» на	2 2000	· ·
	груди от бортика до каната;	2 раза	руки прямые;
	8) «стрелочка» на груди с		Harvey and any fame and any
	работой ног кролем;	225	Ноги не сгибать, руки
	9) проплывание «стрелочкой» на	2х25м	прямые;
	груди с работой ног кролем;	225	Переворот на каждый
		2х25м	пятый счет;

	1	1	1
	10) проплывыние «стрелочкой»		
	на груди с работой ног кролем, с	2х25м	Правая (левая) в верх
	переворотом в «стрелочку» на		левая (правая) внизу.
	спине.		Прижата, спина
Образовательная	11) проплывание на боку		прямая.
обучение	Эстафеты	2х10м	Команды делится по
плаванию	_		три человека, одни
способом кроль на	1. «Встречная»		остаются возле
груди	1		бортика, другие
			отходят до отметки
Оздоровительная			10м. Дети, стоящие
развитие			возле бортика, берут
1 *			
двигательных			нудл и по сигналу
качеств, быстроты,			учителя плывут до
ловкости,			второй половины
внимания, чувства			своей команды и
товарищества,			передают нулд.
соревновательного,			Побеждает команда,
эмоционального			которая первая
духа.		1	вернется к бортику.
		1 pa3	Команда расходится
			по длине бассейна на
	2. «Плыви и передай»		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.
			Игроки плывут до
		1 pa3	отметки 10м,
		Pas	«стрелочкой» на
	3. «Поиск сокровищ»		_
	J. «Поиск сокровищ»		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 Уборка спортивного инвентаря Подвести итоги урока	1 мин 1 мин	Узнать, что запомнили, что не получается, сказать ошибки
	Сообщение домашнего задания Выставление оценок	1 мин	Составить комплекс их пяти упражнений на развитие гибкости, способствующих правильной работе рук при плавание способом «кроль на груди»