

**План-конспект урока по плаванию
(в условиях реализации ФГОС) в МБОУ «Гимназии № 18 имени И.Я. Илюшина»**

Учитель: Дюкарева Марина Валентиновна

Класс: 5 б

Дата проведения: 05.03.2020

Тема урока: Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди, брасс. Воспитание выносливости.

Цель урока: Сформировать знания и навыки техники плавания кролем на груди, брасс.

Тип урока: Обучающий.

Место проведения: бассейн МБОУ «Гимназии №18 имени И.Я. Илюшина»

Задачи урока:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

- Обучить согласованию движений ногами, руками и дыхания;
- Развивать выносливость в плавании кролем, брассом.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ:

- Развить гибкость, силу мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- Воспитать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь.

УУД:

Личностные универсальные учебные действия:

1. Понимание значения физической культуры в жизни человека

Познавательные учебные действия:

1. Выявлять связь занятий физической культурой с учебной трудовой деятельностью.
2. Ориентироваться в разнообразии в подготовительных упражнениях
3. Учить игровым заданиям и эстафетам.
4. Научить наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

Регулятивные учебные действия:

1. Содействовать развитию мелкой моторики, быстроты реакции, координации движений, ловкости, силы.
2. Развивать творчество, инициативу в двигательных действиях.
3. Прививать интерес к здоровому образу жизни.
4. Способствовать повышению общего функционального состояния организма.
5. Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.

Коммуникативные учебные действия:

1. Воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности.
2. Прививать детям стойкий интерес к плаванию, поддерживать в них жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух, поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность.
3. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.

Инвентарь: плавательные доски.

Методическая карта урока:**1. Организация класса. Введение в ситуацию общения (подготовительная часть урока):**

1. Сообщение задач урока, настроить учащихся на деятельность.
2. Техника безопасности в бассейне.
3. Выполнения комплекса ОРУ на суше.

2. Актуализация знаний и пробное учебное действие (основная часть урока):

1. Плавание упражнениями способом кроль на груди, брасс.
2. Закрепление навыков в плавании кролем на груди, брасс.
3. Плавание способом кроль на груди со старта в быстром темпе.

3. Рефлексия учебной деятельности на уроке (заключительная часть урока):

1. Учить игровым заданиям и эстафетам.
2. Способствовать понижению нагрузки, проверка внимания.
3. Подведение итога урока.

Характеристика этапов урока

Этапы урока	Содержание	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Метод обучения	Формируемые УДД
1.1. Подготовительный (организационный) этап	1. Построение, расчет, проверка присутствующих. 2. Техника безопасности в бассейне. 3. Сообщение темы урока.	Создает эмоциональный настрой на урок.	Слушают сообщения, делятся информацией.	Команды, указания Инструктирование Объяснение	Коммуникативные: Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. Умение выражать свои мысли Познавательные УУД Выявлять связь занятий физической культурой с учебной трудовой деятельностью. Личностные УУД Понимание значения физической культуры в жизни человека.
1.2. Подготовительный (организационный) этап. Работа по теме урока на суше.	Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше: - круговые вращения руками вперед-назад; - наклоны туловища влево -вправо; - наклоны вперед достать руками пол (руки в положении скольжения);	Организует практическую работу учащихся	Показ упражнений самими учениками, оценка выполнения самими учениками	Обучение двигательным действиям. Наглядный, словесный методы	Регулятивные УУД Оценивание правильности выполнения движения. Коммуникативные УУД Контролировать действия партнеров в коллективной работе. Личностные УУД Оценка результатов собственной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Этапы урока	Содержание	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Метод обучения	Формируемые УДД
	-движения ногами кролем, сидя на гимнастической скамейке.				Познавательные УУД Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений.
2.1. Основной этап. Практическая работа в воде.	<p>Организованный вход в воду.</p> <p>Выполнение упражнений в воде:</p> <p>1) <u>разминка</u>: упражнения брассом (смена положения рук).</p> <p>Дозирование нагрузки: 4 x 25 м</p> <p>2) <u>плавание кролем на груди с доской</u>.</p> <p>Поочередная смена рук.</p> <p>Дозирование нагрузки: 4 x 25 м</p> <p>3) <u>плавание кролем на груди, брассом в координации, скоростное плавание кролем (со старта)</u>.</p> <p>Дозирование нагрузки: 4 x 25 м</p>	<p>Организует практическую работу обучающихся, создает эмоциональный настрой на уроке.</p> <p>Следит за безопасностью выполнения задания.</p> <p>Следит за правильностью выполнения задания</p>	Показ упражнений самими учениками, оценка выполнения самими учениками	<p>Обучение двигательным действиям</p> <p>Словесный, наглядный метод. Объяснение.</p> <p>Соревновательный метод. Команды, указания.</p>	<p>Коммуникативные УУД Контролировать действие партнера во время выполнения групповых упражнений.</p> <p>Регулятивные УУД Проводить самоанализ выполненных упражнений.</p> <p>Выявлять различия в основных движениях руками, ногами.</p> <p>Осваивать : - согласование движений при плавании кролем, - скоростную технику плавания кролем.</p> <p>Моделировать сочетание различных способов плавания.</p>
	Игра «Поплавок»: Набрав воздух и обхватив руками	Объясняет правила игры, следит за правильностью	Игра на выполнение правильного	Игровой метод Объяснения.	Коммуникативные УУД Совершенствование навыков командного

Этапы урока	Содержание	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Метод обучения	Формируемые УУД
	ноги, дети погружаются в воду. Выигрывает тот, кто дольше всех выполняет упражнение.	выполнения задания	(длинного) выдоха	Комментарии, замечания.	общения, взаимодействия с партнерами по игре. Регулятивные УУД Проводить анализ действий игроков во время игры
2.2. Основной этап. Восстановление дыхания после нагрузки.	Выполнение выдохов в воду (выполнение выдоха с наибольшим количеством пузырей).	Следит за правильностью выполнения задания.	Выполнение упражнения	Метод стандартного упражнения	Познавательные УУД Самостоятельно оценивать свое самочувствие
3.1. Заключительный этап. Организованный выход из воды	Выход из воды Уборка спортивного инвентаря	Указания учителя	Выполнение организованного выхода из воды; слушают учителя, делятся информацией	Объяснения, замечания	Познавательные УУД Анализировать правильность выполнения упражнений Регулятивные УУД Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей
3.2. Заключительный этап. Итог урока	Подведение итогов урока (сообщение оценок). Домашнее задание	Акцентирует внимание на конечном результате учебной деятельности обучающихся на уроке	Формируют конечный результат своей работы на уроке	Комментарии, замечания, разбор	Регулятивные УУД Формирование адекватного восприятия оценки учителя Коммуникативные УУД: Умение выразить свои мысли