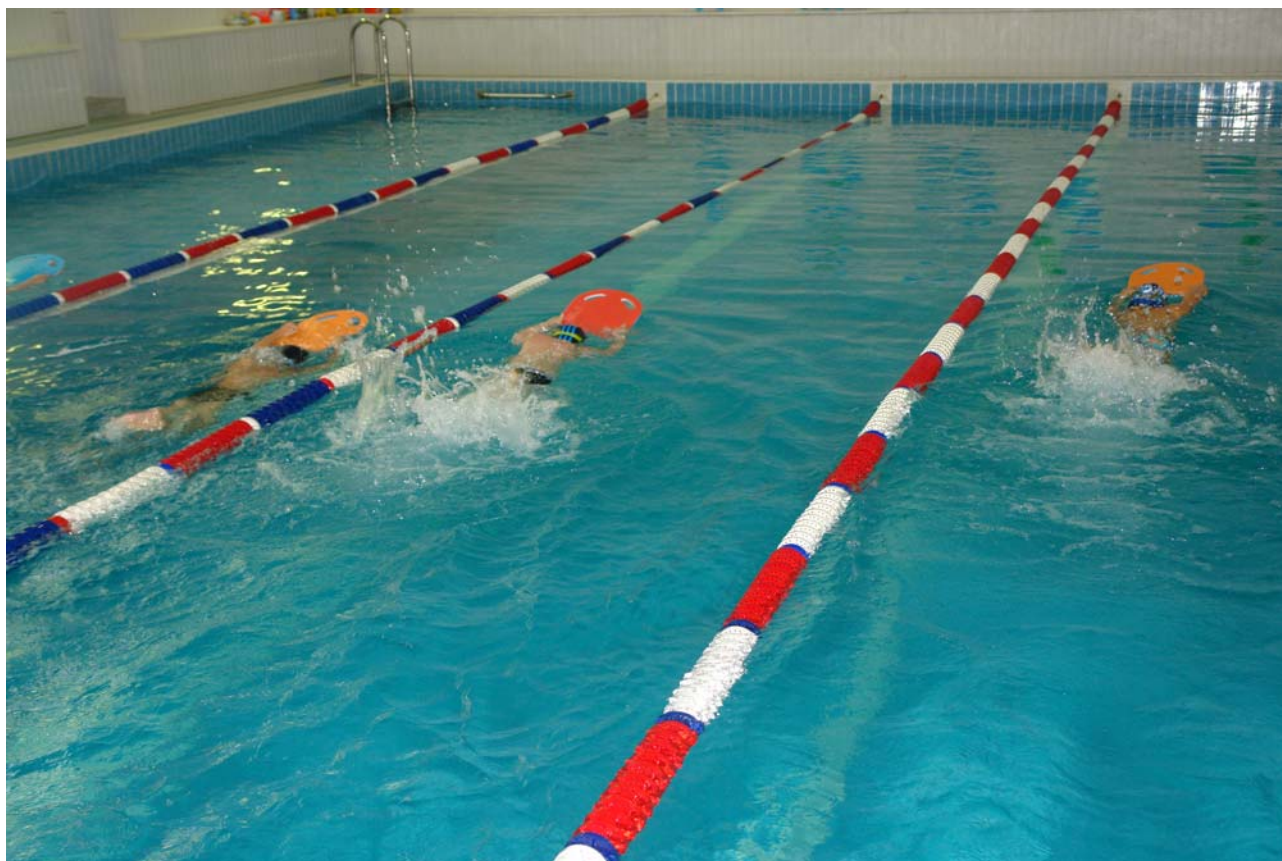


Меглинская Н. В.
Учитель физкультуры

ОТКРЫТЫЙ УРОК ПЛАВАНИЯ В 1 КЛАССЕ



Тема:

Обучение дыханию в плавании кролем на груди.

Цели:

Обучить правильному дыханию в кроле на груди

Задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание учащихся;
2. Формирование у учащихся универсальных учебных действий: регулятивных и коммуникативных.



3. Отработка техники плавания на ногах кролем на груди с выдохом в воду
4. Обучение навыкам дыхания в кроле на груди с проносом руки
 - с доской
 - с калабашкой
 - без доски
5. Совершенствование техники плавания ног на спине.

Инвентарь:

плавательные доски, калабашки, «рыбки»

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть. 7-8 минут.	1. Построение 2. Сообщение задач урока	2 мин	Обратить внимание на дисциплину, соблюдение гигиены, наличие формы (очки, шапочка, купальник (плавки))
	ОРУ 1. И.п. руки на пояс 1.1. наклон головы вправо, вернуться в исходное положение; 1.2. наклон головы влево, вернуться в исходное положение.	12 раз	Следить за осанкой
	2. «Мельница» И.п. ноги на ширине плеч. Одновременные круговые движения руками вперед и назад	по 16 раз	Руки прямые
	3. И.п. стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед Имитация работы рук кролем н/гр.	1 мин	Следить за правильной работой рук



	4.И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе Наклоны туловища влево - вправо на два счета в каждую сторону	12 раз	Не наклонять туловище вперед
	5.И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе 5.1.приподняться на носках 5.2. И.п.	12 раз	Следить за осанкой
	6.И.п. - о.с. 6.1. присед, руки вперед 6.2. И.п.	10 раз	Спина прямая
	Вход в воду	2 мин	
Основная часть. 25 минут.	1. Плавание на ногах кролем на груди с доской	6 бассейнов	Выдох в воду
	2. Плавание на ногах кролем, одна рука держит доску, вторая выполняет гребок и пронос. Вдох в сторону рабочей руки	4 бассейна (по 2 бассейна каждой рукой)	Правильный вдох, выдох в воду
	3. Плавание с калабашкой при помощи ног кролем на груди с проносом рук поочередно (в одну сторону бассейна вдох вправо, обратно влево)	4 бассейна	Следить за техникой рук и правильностью выполнения вдоха-выдоха
	4. Плавание на спине при помощи ног.	4 бассейна	Следить за положением тела



Заключительная часть. 7-8 минут.	1. Игры «Поймай рыбку», «Салки»	5 минут	Отметить победителя. Соблюдать правила игры
	2. Выход из воды	1 минута	
	3. Построение. Подведение итогов	1-2 минуты	

Самоанализ открытого урока

Тема урока «Обучение дыханию в плавании кролем на груди». Урок проводился в школьном бассейне в 14.20 с учащимися 1-ых классов. Гигиенические требования соблюдены. Конспект был составлен с учетом подготовки занимающихся. Задачи соответствовали поставленной цели.

В подготовительную часть были включены комплексы общеразвивающих и специальных упражнений на суше, особое внимание уделено осанке. В основной части урока отработывалась техника плавания кролем на груди и на спине по элементам, обучение правильному вдоху – выдоху в плавании кролем на груди.

Использовался инвентарь: большие и маленькие плавательные доски, «рыбки». Часть заданий выполнялись в разном темпе, в зависимости от подготовки занимающихся. Использовались фронтальный и поточный методы. После выполнения заданий, я указывала на ошибки и выделяла старательных учеников. При объяснении часто использовала жесты и мимику, а так же показывала правильность выполнения движений на бортике. Плотность урока была максимальной.

В третьей части проводилась игра, для тренировки задержки дыхания. Каждый ученик стремился оказаться лучшим. Игра прошла весело и динамично. В заключении были отмечены победители в игре и самые старательные пловцы на уроке. Так же назвала тех, кому надо поработать над техникой. На протяжении всего урока сохранялось хорошее настроение. Задачи, поставленные на урок, были выполнены.

