**Конспект урока по плаванию**

**Тема**: Координация работы ног с дыханием. Кроль на груди.

**Цель**: Развитие умений и навыков, необходимых при плавании.

**Задачи:**

**Образовательная**: 1. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди, работа ног с дыханием.

2. Развивать способность точно воспринимать нервно-мышечные ощущения для сохранения заданного положения тела и его частей.

**Коррекционная**: 1.Формировать осанку.

2. Снижение мышечного тонуса ( мышц спины, верхних и нижних

конечностей ).

**Воспитательная**: Целеустремлённость, настойчивость, коммуникативные качества.

**Оздоровительная**: Улучшать функции сердечно - сосудистой и дыхательной систем, используя дыхательные упражнения во время плавания.

**Форма проведения**: групповая.

**Методы:**

По назначению: формирование умений и навыков.

По дидактическим целям: методы, способствующие усвоению материала (беседа); закреплению и совершенствованию знаний (упражнения).

Активные методы обучения (памяти, внимания, поведение, общение). Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные, наглядные, практические; самостоятельной работы; методы стимулирования и мотивации интереса к учению; методы контроля и самоконтроля.

Игровые методы (сотрудничество, совместный поиск лучших решений) – не имитационные методы (организованное ведение занятия, технические средства, обеспечение диалогических взаимодействий учителя-ученика).

**Спортивный инвентарь**: плавательная доска, мячи, баскетбольные кольца, тонущие кольца.

**Место проведения:** Бассейн школы № 584 «Озерки»

**Время занятия:** 60 минут.

**Межпредметные связи:**

Физическая культура

**Педагогические технологии (элементы):**

- игровые технологии;

- организация учебной деятельности с учётом коррекционно – педагогических требований;

- психолого – педагогическая поддержка эмоционального состояния школьников;

- технология активной сенсорной среды;

- здоровьесберегающие технологии;

**Краткая характеристика учащегося: (пример)**

Возраст детей соответствует программе по плаванию.

Двигательные возможности частично ограничены.

Особенности психологического развития соответствуют возрастной норме:

Внимание – снижается концентрация внимания к концу урока.

Память – преобладает механическая память, успешно усваивают материал.

Мышление – при изучении нового материала необходим подробный разбор темы с учителем, легче работают по образцу.

Самостоятельно передвигаются, самообслуживание.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Дозировка | Организационно – методические указания | |
| **Подготовительная часть 13 минут** | | | | |
| Сопровождение к медицинскому персоналу.  Организовать учащегося к предстоящей работе на уроке.  Активизировать познавательную деятельность занимающихся | Осмотр врача, измерение АД, проход в раздевалку.  Приветствие  Сообщение цели и задачи урока. | 2 мин.  1 мин. | | Напомнить правила личной гигиены, техники безопасности. |
|  | **Разминка** | 10мин | |  |
| Развивать подвижность в шейном отделе позвоночника.  Согласовать дыхание с движениями рук  Укреплять вестибулярный аппарат  Развивать подвижность и амплитуду движений в поясничном отделе.  В плечевых суставах  Развивать и укреплять силу мышц ног | ОРУ на суше:  И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.  Наклоны головы, вперёд, назад, вправо, влево.  И.П.- стойка ноги врозь, руки к плечам.  Круговые движения рук, вперёд, назад.  И.П.- стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулак.  Повороты туловища, направо, налево.  И.П.- стойка ноги врозь, руки на пояс.  Наклоны туловища вперёд, касаясь руками о пол (по возможности)  И.П.- стойка ноги врозь, вперёд прогнувшись, руки в стороны.  Упр. «Мельница».  И.П.- о.с.  Приседания. | 6-8раз  6-8раз  8-10раз  6-8раз  8-10раз  10раз | | Следить за осанкой, локти отведены чуть назад.  Выполнять движения по максимальной амплитуде, темп средний, акцентировать внимание на правильное дыхание.  Темп средний, с поворотом туловища в стороны, руки в стороны, прямые.  Спина прямая, ноги в коленях не сгибать.  Наклон вперед на 90 градусов, повороты выполняются по максимальной амплитуде, темп средний.  Упр. выполнять с прямой спиной, приседая, руки вперёд. |
|  | Вход в воду | 30сек. | | В сопровождении учителя. |
| Развивать сердечно-сосудистую систему. | Упражнение на дыхание:  1 – вдох  2 – 3 – 4 - выдох | 10раз | | Длинный выдох в воду |
| Формировать правильную осанку | Скольжение на груди с работой ног, способом кроль. | 2басс | | Упражнение выполняется с доской |
| **Основная часть 20 минут** | | | | |
| Развивать способность сохранять устойчивое положение тела в условиях раздражения вестибулярного аппарата | 1. Работы ног. Кроль на груди. | 3 серии по 20 сек. | Движения выполняются прямыми ногами небольшим размахом, упр. у бортика, взявшись руками за поручень. | |
| Развивать способность к балансированию в условиях ограниченной опоры | 2 Координация работы ног с дыханием. Кроль на груди. | 3 серии по 20 сек. | Обратить внимание на вытянутое положение тела. Руки прямые. | |
| Развивать сердечно-сосудистую систему. | 3. Выдохи в воду | 8 – 10 раз | Выполнить глубокий вдох и медленный  продолжительный выдох. | |
| Совершенствовать способность соизмерять мышечные усилия для оптимального выполнения задания. | 4. Работы ног. Кроль на груди. | 4басс. | Движения выполняются прямыми ногами небольшим размахом, упр. выполняется в движении, держась двумя руками за доску. | |
| Развивать способность к балансированию | 5. Координация работы ног с дыханием. Кроль на груди. | 4 басс. | Обратить внимание на вытянутое положение тела. Руки прямые. | |
|  | Выдохи в воду | 10раз. | Восстановить дыхание после нагрузки,  выполнить глубокий вдох и медленный  продолжительный выдох. | |
| **Заключительная часть 10 минут.** | | | | |
| Совершенствовать ориентацию в пространстве на фоне повышенного эмоционального возбуждения учащегося. | Игра: «Броски в кольцо» | 7 мин. | Группа делится на 2 команды, по сигналу, начинается игра. Выполняются броски по кольцу. Нужно сделать 10 попаданий, та команда, которая выполнила задание быстрее, присуждается победа. | |
| Игра: «Сбор урожая» | 5 мин. | Разбрасываются кольца на дно чаши бассейна, по сигналу нужно достать кольца со дна, у кого больше колец, тот победил. | |
| Снизить эмоциональное возбуждение, привести в физиологическую норму частоту дыхательных движений и пульс. | Упражнение «Звездочка»  на спине. | 2мин. | Релаксация.  Руки в стороны ноги врозь. | |
| Сопровождение к медицинскому персоналу. | Выход из воды на подъёмнике, подведение итогов, уход в раздевалку, принять душ. | 1мин. | Обратить внимание на состояние учащегося, отметить успешную работу на занятии, активность, самостоятельность. | |

\* В зависимости от индивидуальных способностей и состояния здоровья учащегося, возможна коррекция этапов занятия.

Преподаватель физической культуры: Андрианова С.Н.