

«Физическая культура в средней школе в 6 классе»
Россия, Самарская обл., г. Тольятти
МБУ «Школа № 93»

Методическая разработка урока

Тема урока: Использование современных образовательных технологий на уроках по плаванию при обучении учащихся 6 классов.

Задачи урока:

1. Образовательная: Закрепления навыков техники плавания кроля на груди. Совершенствовать стартовый прыжок с тумбочки.
2. Развивающая: Развитие общей выносливости, координации движений, закаливание организма.
3. Воспитательная: воспитание мотивационно – положительного отношения к занятиям физической культуры.

Дата проведения: 28.10.2016

Класс: 6 «Е»

Место проведения: бассейн МБУ «Школы № 93»

Тип урока: Урок закреплений навыков.

Используемый инвентарь: плавательный доски, обручи, стеклянные камушки, гимнастическая скамейка.

Учитель: Соболева Светлана Васильевна

Современные образовательные технологии: использование игровых и групповых методов, технология здоровьесбережения.

Этапы урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно – методические указания	Технология, методика, приёмы, использованные на уроке	Развитие УУД
Подготовительная часть урока 10 минут	1. Построение. Сообщение задач урока. 2. Проверка присутствующих по журналу. 3. Повторение правил поведения на уроках плавания.	1 минута	Словесная похвала учителя за внешний вид. Повторение правил поведения способствуют чёткому и безопасному выполнению заданий учителя.	Приёмы самоорганизации учащихся. Приёмы, мотивирующие процесс учебной деятельности.	Осмысление целей и задач урока. Концентрация внимания. Стабилизация эмоционального состояния детей.
	4. ОРУ на суше: а) И.п - о.с. 1-2 поднимаясь на носки, прогнуться, руки в стороны - вверх 3-4- вернуться в и.п.	5 – 6 раз	Тянемся выше за руками. Выполняем чётко под счёт.	При выполнении упражнений используется фронтальный метод показа. Учитель и дети следят за чёткостью выполнения упражнений.	Готовность слушать и выполнять задания учителя. Формирование осанки. Концентрация воли для преодоления физической нагрузки.
	б) И.п.- стоя, руки к плечам 1-4 круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8 то же назад	5 – 6 раз	Выполняем упражнение с максимальной амплитудой.		
	в) И.п.– наклон вперед, руки вверх «стрелочкой», 1- «гребок» правой рукой, в конце «гребка» - вдох, с поворотом головы вправо, 2,4 - пронос руки в и.п.- выдох, 3 - то же другой рукой	5 – 6 раз	Выполняем движения, точно имитирующие движения рук в кроле на груди.		

	<p>г) И.п - о.с 1 – наклон к правой ноге 2 – наклон вперёд прогнувшись 3 – наклон к левой ноге 4 –И.п.</p>	5 – 6 раз	Ниже наклон, при прогибе руки в стороны.	<p>Учитель на протяжении всей разминки использует словесное оценивание, похвалу, подбадривание учеников.</p>	<p>Формирование установки на здоровый образ жизни человека.</p> <p>Закаливание организма, поднятие иммунитета.</p> <p>Осмысление самостоятельного выполнения упражнений.</p>
	<p>д) И.П. – узкая стойка ноги врозь, стопы чуть развёрнуты внутрь. Имитация работы ног в кроле на груди.</p>	5 – 6 раз	Выполняем движения, точно имитирующие движения ног в кроле на груди.		
	<p>е) И.п. – сидя на гимнастической скамейке, упор сзади Под счёт учителя выполняем имитацию движений ногами в кроле на груди.</p>	5 – 6 раз	Ноги прямые, напряжены, стопы развёрнуты внутрь.		
	<p><u>Организованный вход в воду.</u></p> <p>Закрепления навыков техники плавания кроля на груди.</p> <p>1. Упражнение – руки вверху на плавательной доске, нога на бортике. Отталкиваясь от бортика, проплывание отрезка, ноги работают как в кроле на груди.</p> <p>2. Упражнение – то – же, что и 1, но с дыханием.</p>	2 раза по 25 м	<p>Руки на плавательной доске, прямые. Голова на поверхности воды.</p> <p>Ноги прямые, напряжены, стопы развёрнуты внутрь.</p>	<p>Учитель организует практическую работу учащихся.</p> <p>Учитель использует поточный метод при выполнении упражнения.</p>	<p>Преобразовать познавательную задачу в практическую</p> <p>Контролировать свои действия во время выполнения упражнений.</p>
		2 раза по 25 м	Выдох выполняем в воду.		

Основная часть урока 20 – 25 минут	<p>3. Упражнение – правая рука на доске, нога на бортике. Проплывание отрезка с работой ног и выполнение гребков левой рукой.</p>	2 раза по 25 м	Следим за правильным выполнением гребка. Гребок выполняется в сторону, до бедра, рука сгибается, проносится над водой, вкладывается в воду тыльной стороной ладони.	<p>Использование наглядного метода, словесного, объяснения.</p> <p>Обеспечение безопасности при выполнении заданий.</p> <p>Учитель следит за правильностью выполнения задания, корректирует ошибки.</p>	<p>Проводить самоанализ при выполнении упражнений.</p> <p>Описывать технику изучаемых действий, повторять и осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p>
	<p>4. Упражнение – то – же, что и 3 упр., но с выполнением гребка правой рукой, левая рука на доске.</p>	2 раза по 25 м			
	<p>5. Плавательная доска между ног, проплывание отрезков с работой рук и дыхания в кроле на груди.</p>	2 раза по 25 м	<p>Следим за полной согласованностью рук, ног и дыхания. На один цикл движений руками, приходится один вдох.</p>		
	<p>6. Проплывание отрезков с полной согласованностью работы рук, ног и дыхания в кроле на груди.</p>	2 раза по 25 м			
	<p>Совершенствовать стартовый прыжок с тумбочки.</p> <p>1. Рассказ учителя о и.п. пловца при старте с тумбочки.</p> <p>Ноги пловца согнуты в коленных суставах (угол 135-150 градусов), стопы на ширине плеч, пальцы ног захватывают край тумбочки, руки спереди между стопами (или сбоку от них). Голова опущена, дыхание задержано. В</p>	1 мин			

	этом положении колени пловца оказываются над передним краем тумбочки, плечевой пояс и голова - немного впереди. Тяжесть перенесена на переднюю часть стоп, пловец готов мгновенно начать стартовые действия.			Упражнение выполняется фронтально.	
	2. По сигналу учителя дети принимают и.п. – старт пловца.	3 – 4 раза	Пальцы обхватывают край бортика. Следим за правильностью выполнения и.п.	Упражнение выполняется фронтально.	Развивать умение выразить свою мысль по поводу освоения упражнений одноклассниками. Контролировать действие партнера во время выполнения упражнений поточным методом.
	3. И.п. – сидя на бортике, руки вверх. Выполнить спад с отталкиванием ногами о бортик в конце падения.	4 – 5 раз		Упражнения выполняются поточным методом.	
	4. И.п. – стоя на бортике в положение «старт пловца». Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.	4 – 5 раз	Мах руками вперед и их последующее выпрямление в стрелочку.	Команды, указания.	
	5. И.п. – стоя на тумбочке в положение «старт пловца». Выполнить стартовый прыжок с тумбочки бассейна.	4 – 5 раз	Туловище должно быть максимально напряжено, живот втянут, мышцы пресса и спины в напряжении держат прямую линию тела. Ноги и руки выпрямлены и также напряжены, образуя	Используется выявление ошибок при выполнении, учащимися, находящимися на бортике и обсуждение по их устранению.	

			<p>одну прямую. Ладони должны быть стрелочкой. Ступни должны быть соединены вместе и оттянуты назад. Голова должна быть спрятана между (под) руками и не нарушать общей динамики.</p>	Инструктирование, регулирование, коррекцию (исправление ошибок), помощь, страховка.	
	<p>6. И.п. – стоя на тумбочке в положение «старт пловца». Выполнить стартовый прыжок с тумбочки бассейна с проплыванием отрезка кролем на груди.</p>	2 – 3 раза	<p>Старт – это тот момент, когда у пловца за счет сильного прыжка (толчка) достигается самая высокая скорость за всю дистанцию.</p>		<p>Моделировать сочетание старта с тумбочки и способ плавания кроль на груди.</p>
	<p>Игра «Собери сокровища» Дети стоят на бортике на глубокой стороне бассейна. Учитель разбрасывает хаотично стеклянные камушки. По сигналу учителя, дети выполняют стартовый прыжок с бортика бассейна, погружаются в глубину и собирают камушки. Выигрывает тот, кто собрал больше камушек.</p>	3 – 4 минуты.	<p>Игра на задержку дыхания (на развитие правильного длинного выдоха)</p>	<p>Применяется игровая технология. Используется групповой метод. Объяснения. Комментарии, замечания.</p>	<p>Совершенствование навыков общения, взаимодействия с партнерами по игре. Проводить анализ действий игроков во время игры</p>
	<p>Организованный выход из воды. Уборка спортивного инвентаря.</p>	1 – 2 минуты		<p>Комментарии, замечания, разбор.</p>	<p>Формирование адекватного восприятия оценки учителя. Умение выражать свои мысли</p>
	<p>Подведение итогов урока (сообщение оценок). Домашнее задание.</p>	2 – 3 минуты			

