**ДЕПАРТАМЕНТ З ГУМАНІТАРНИХ ПИТАНЬ МІСЬКОЇ РАДИ**

**Комунальний заклад «Навчально-виховний комплекс «Загальноосвітній навчальний заклад – дошкільний навчальний заклад №36»**

**Кам’янської міської ради**

51911, м. Кам’янське, вул. Миколи Лисенка, 2а, тел/факс 3-86-85, 3-83-50

E-mail: dndzNVK36@yandex.uа http://dndznvk36.dnepredu.com/

Сюжетний урок з плавання для учнів 5-х класів

Подорож на острови



**Мета уроку:**

Сприяти підвищенню психомоторних функцій організму, розвивати рухові якості, тренувати швидкість та витривалість. Виховувати почуття колективізму та взаємодопомоги.

**Задачі:**

1. Навчити техніці рухів рук, ніг в узгодженні з диханням, як при плаванні способом кроль на грудях.
2. Закріпити рухи ніг, як при плаванні способом кроль на спині, кроль на грудях.
3. Сприяти розвитку швидкості та витривалості за допомогою гри.

**Спортивний інвентар:** плавальні дошки.

**Місце проведення:** басейн.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Учбовий матеріал, елементи заняття, навчальні питання, слова вчителя та дітей** | **Дозування** | **Організаційно - методичні вказівки** |
| 1.  2.  3.  4. | **Підготовча частина 10’**  Шикування, вітання, запрошення пограти в Робінзонів.  *Вчитель:*  Давайте уявимо, що ми з вами потрапили на безлюдний острів. На цьому острові нема умов для життя. Але ми бачимо, що поруч є інші острови. Тож давайте побудуємо плоти і помандруємо до першого найближчого острова.  Розташування по доріжкам, діти беруть плавальні дошки.  Плавання способом кроль на грудях за допомогою рухів ногами.  Плавання способом кроль на спині за допомогою рухів руками.  **Основна частина 30’**  *Вчитель:*  Сподобався вам цей острів?  *Діти:*  Так.  *Вчитель:*  Залишаємось тут, чи помандруємо далі?  *Діти:*  Давайте мандрувати!  *Вчитель:*  Тоді будьте уважні – в морі багато акул. Треба перебратися дуже швидко. Діти, який найшвидший спосіб плавання?  *Діти відповідають.* | 2’  1’  25м  25м | В шерензі  Діти стоять по стійці «вільно»  З підтримкою  Темп середній  Темп середній |
| **№**  **п/п** | **Учбовий матеріал, елементи заняття, навчальні питання, слова вчителя та дітей** | **Дозування** | **Організаційно - методичні вказівки** |
| 5.  6.  7. | Вправи для плавання способом кроль на грудях:  - узгодження рухів рук та дихання  - узгодження рухів рук, ніг та дихання  *Діти разом з вчителем:*  Перешкоди подолаємо – на всіх островах побуваємо!  Плавання поперек басейну з перешкодами(доріжки)  *Вчитель:*  Діти, погляньте які цікаві хмаринки пливуть по небу. Давайте з ними позмагаємося, хто швидше?! А для того, щоб слідкувати за ними, будемо пливти на спині.  Вправи для плавання способом кроль на спині:  - плавання за допомогою ніг та однієї руки  - те ж, але іншою рукою  - узгодження рухів рук, ніг та дихання  *Вчитель:*  А тепер настав час подумати про їжу. То може наловимо риби?! | 2 x 25м  2 х 25м  2’  25м  25м  50м | З підтримкою.  Після кожного відрізку виправлення помилок  Слідкувати за виконанням вдиха-видиха  Для відпочинку та відновлення дихання  Слідкувати за кінцевою фазою гребка  Темп середній  Звернути увагу на вдих-видих |
| **№**  **п/п** | **Учбовий матеріал, елементи заняття, навчальні питання, слова вчителя та дітей** | **Дозування** | **Організаційно - методичні вказівки** |
| 8.  9.  10. | Гра «Рибалки та рибки»  Вибирається рибалка. Якщо він спіймає когось із дітей, то той приєднується до нього. Треба зловити якомога більше рибок. Учень, який зостався – переможець.  *Вчитель:*  Зараз перевіримо які ви швидкі, витривалі та чи допоможете один одному.  Гра «Буксир»  Гравці розподіляються по парах. Один учасник займає безопорне положення на грудях, а другий утримує його за руки і «буксирує» його спиною вперед. Виграє той, хто перший досягне виставленого орієнтиру. Потім гравці міняються ролями.  **Заключна частина 5’**  *Вчитель:*  Діти, наша подорож закінчується. На згадку давайте з вами зберемо перли, які лежать біля цього острову на дні морському.  Діти занурюються та дістають з дна басейну маленькі іграшки та великі ґудзики. | 5’  10’  2’ | На кожній доріжці свій рибалка.  «Буксировані» можуть приймати положення як на грудях, так і на спині  Можна також під час «буксирування» виконувати різні рухи ногами  Вчитель відмічає тих, хто переміг, та переможених за старання  Відзначити того, хто зібрав найбільше перлів |
| **№**  **п/п** | **Учбовий матеріал, елементи заняття, навчальні питання, слова вчителя та дітей** | **Дозування** | **Організаційно - методичні вказівки** |
| 11.  12.  13.  14. | Видихи у воду  Вихід з води. Шикування  *Вчитель:*  Наша подорож скінчилася. Сподіваюся, що вона всім сподобалась.  Підсумки уроку  Домашнє завдання: імітаційні вправи рук та ніг, як при плаванні способами кроль на грудях, кроль на спині | 10 разів  30’’  2’  30’’ | Для відновлення дихання  Виконувати повільно  В шерензі  Відзначення активних учнів та кращої команди  Достатньо виконувати тричі на тиждень |

