**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.* | 2’1’25м25м | В шерензіДіти стоять по стійці «вільно»З підтримкоюТемп середнійТемп 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 25м2 х 25м2’25м25м50м | З підтримкою.Після кожного відрізку виправлення помилокСлідкувати за виконанням вдиха-видихаДля відпочинку та відновлення диханняСлідкувати за кінцевою фазою гребкаТемп середнійЗвернути 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 спиніМожна також під час «буксирування» виконувати різні рухи ногамиВчитель відмічає тих, хто переміг, та переможених за старанняВідзначити 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 водуВихід з води. Шикування*Вчитель:*Наша подорож скінчилася. Сподіваюся, що вона всім сподобалась.Підсумки урокуДомашнє завдання: імітаційні вправи рук та ніг, як при плаванні способами кроль на грудях, кроль на спині | 10 разів30’’2’30’’ | Для відновлення диханняВиконувати повільноВ шерензіВідзначення активних учнів та кращої командиДостатньо виконувати тричі на тиждень |

