

## **Технологическая карта урока по физической культуре (Плавание) для 6 классов**

**Автор** - Васильева Наталья Валерьевна

**Дата проведения :**

**Материально-техническое оснащение:**

1. Бассейн «Нептун» ГБОУ школа №621, 25 x 8 метров (4 дорожки)
2. Плавательные доски 20 шт, плавательные калабашки 20 шт, свисток.

**Предмет** – Физическая культура

**Раздел** – Плавание

**Класс 6**

**Тема:** Изучение техники движения рук и ног с дыханием при плавании способом кроль на груди(Технология деятельностного подхода)

**Тип урока :** Урок комбинированный на ознакомление и изучение нового материала

**Цель урока :** Освоение и согласование техники движения рук и ног с дыханием при плавании способом кроль на груди и закрепление основных двигательных действий.

**Задачи урока :**

- 1)Обучающая : Обучить правильной работы рук и ног при плавании кролем на груди. Научить технике выполнения правильного дыхания в плавании кролем на груди в согласовании с работой рук и ног.
- 2)Развивающая: Формирование умений и навыков двигательных действий техники плавания кролем на груди, совершенствовать работу ног при плавании кролем на груди.
- 3) Воспитательная : воспитать чувство ответственности, силы воли, организованности и умения выполнять коллективные действия

**Метод урока:** Фронтальный, наглядный, индивидуальная

**Форма проведения урока :** групповая

**Планируемые результаты урока:** учащиеся освоят движения рук и ног в плавании кролем на груди с дыханием в полной координацией движений.

**Предметные:**

1. Знание о основе техники плавания способом кроль на груди .
2. Способность преодолевать трудности, выполняя учебные упражнения на технику плавания кроль на груди и кроль на спине.
3. Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

**Метапредметные:** учащиеся в доступной форме сумеют объяснить технику выполнения работы ног и рук при плавании кроль на груди, согласование работы рук и ног с дыханием, анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать свои действия;

**Познавательные** – умение оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, формирование представления о технике вольного стиля;

**Коммуникативные** – готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, владение соответствующими терминами ;

**Регулятивные** – умение технически правильно выполнять двигательные действия.

**Личностные:** принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, формирование навыка работать в группе, развитие внимания, гибкости, координации; умения соблюдать правила гигиены и поведения и предупреждения травматизма во время занятий в бассейне.

**Оздоровительные:** укрепление мышц ног, рук и мышц кора, профилактика плоскостопия, развитие правильной осанки, развитие увеличения объема легких.

**Основные термины, понятия:** вдох в сторону, полная координация движений, пронос, гребок, фазы гребка, проноса.

### Организационная структура урока

Частные задачи	Содержание	Дозировки	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
<b>I. Подготовительная часть 8 мин.</b>				
Организовать подготовку к тренировочному занятию	1) построение, приветствие, расчет ; 2) сообщение задач и цели урока; 3) краткий инструктаж по правилам техники безопасности при проведении занятий в бассейне	2 мин	Привести класс в состояние готовности к работе на уроке. Сообщить цели и задачи урока. Организовать диалог с учениками, получить обратную связь. Обратить внимание на внешний вид Организовать учащихся Распределить по дорожкам и номерам в соответствии с подготовленностью учащихся Создать атмосферу сотрудничества, сотворчества, психологического комфорта.	Организовать проход к месту занятий. Ознакомление с планом урока участие в диалоге с преподавателем
	4)Разминка на суше 5) вход в воду	5 мин	Провести ОРУ на суше	- Наклоны и повороты головы 8 раз - Круги руками каждую сторону 8 раз

				-пружина рук повторов -приседания -наклоны впе приседаниям наклона х 1 приседание) повторов Наклоны из положения ст врозь 10 повт
<b>II. Основная часть 25 мин.</b>				
Разминка на воде	Плавание способом кроль на спине	4x25м	Указать на правильность выполнения упражнений: дыхание произвольно ноги не сгибать – движения выполняются от бедра.	Выполнение учителя, корр выявленных с -выполняют э в которых рассматриван изученные сп двигательным действий –связывают р изученные сп двигательным действий меж собой -проговарива формулирую способы дейс вызвавших затруднение - проговарив механизм деятельности
Обучить правильной работе ног кролем на груди в сочетании с дыханием	1. Плавание ноги кроль на груди с доской в руках (поочередно в одной/другой руке) выполнять вдох-выдох в воду.	4x25 (2x25 на одну руку, 2x25 на другую руку)	Показать учащимся правильность работы: ноги работают без остановки, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь, выдох в воду выполнять полностью. голову не поднимать – вдох выполняется поворотом головы под работающую руку в конце гребка.	Учитель стремится оценить реальное продвижение каждого ученика, поощряет и поддерживает минимальные успехи
Обучить правильному гребку кролем на груди в сочетании с дыханием	2. Кроль на груди с доской в руках. Работа ноги кроль. Гребок правой, вдох в сторону, пронос, 6 ударов ногами. То же левой.	4x25 м (2x25 на одну руку, 2x25 на другую руку)	Используя показ, имитацию движений, дать указания по выполнению задания: выполнять вдох поворачивая голову в сторону на последней фазе гребка. На проносе голову в воду. На паузе выпрямить руки вперёд.	Используя показ, имитацию движений, дать указания по выполнению задания: выполнять вдох поворачивая голову в сторону на последней фазе гребка. На проносе голову в воду. На паузе выпрямить руки вперёд.
Обучить правильному дыханию вольным стилем в согласовании с работой ног и рук.	3. На третий гребок вдох (по выбору обучающегося или с доской или без доски) 4. Выдохи в воду. 5. «Мельница» на груди с калабашкой между бедер, на 3ий гребок вдох	2x25 м		
Отработка гребка с дыханием	6. Выдохи в воду 7. Плавание кролем на груди в полной координации	8 раз 2x25м 8 раз 2x25м	Сделать акцент на согласованность движений: следить за вытянутыми вперёд прямыми руками. Гребок под живот до бедра. Акцент на поворот головы строго в сторону гребковой руки.	контролю - анализирую почему были допущены оп способы их исправления; - называют с двигательным действий, вы затруднение; - фиксируют соответствия поставленной контрольно- коррекционн деятельности



## Самоанализ урока

Урок был проведен в 6 классе. Уровень подготовки детей средний. Планирование урока происходило в несколько этапов, учитывая уровень подготовки детей, психологические особенности применяя дифференцированный подход при изучение темы. Содержание темы соответствовало целям и задачам программы.

В моем уроке прослеживается строгая последовательность обучения, и ее направленность на конечный результат. В последствие обучающимися будет полностью отработана программа овладения плаванием кролем на груди в полной координации, а также проведен контроль на правильность выполнения техники плавания кролем на груди и эстафетное плавание для выявления скоростных качеств обучающихся.

Во время проведения урока решались различные задачи, которые соответствовали поставленной цели. Цель занятия была - Освоение и согласование техники движения рук и ног при плавание способом кроль на груди и закрепление основных двигательных действий, она выстроена по теме занятия.

Достижение цели в плавание охватывает цикл уроков. Обучение двигательным действиям включает в себя 4 этапа (Ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование). Достижения цели реализуется посредством поставленных задач, поставленных на конкретном уроке.

Структура урока была четкой :

- в подготовительную часть были включены комплексы общеразвивающих упражнений на все группы мышц, направленных на предстоящую работу организма.

- в основной части урока отрабатывались упражнения на освоение движения рук и ног при плавании кролем на груди и согласование работы рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди. Дополнительно использовался инвентарь плавательные доски и калабашки, для успешной отработки упражнений. На уроке использовались наглядный и фронтальный методы. После выполнения заданий дополнительно использовался индивидуальный метод, я указывала на ошибки и выделяла старательных учеников.

Применения данных методов позволило повысить эффективность работы в основной части урока.

- в заключительной части урока была проведена игра, которая способствовала закреплению техники работы рук и ног при плавании кролем на груди в эстафетном плавании, в которой каждый ученик стремился быть лучше, игра прошла весело и динамично. Также были дополнительные игры на расслабление всего организма.

В заключение урока были отмечены лучшие пловцы, также отмечены ошибки обучающихся, проведен самоанализ обучающихся по теме проведенного занятия.

Плотность урока была максимальной. Урок прошел на высоком уровне работоспособности и с хорошей психологической атмосферой. Всего этого я добилась за счет совместной работы с детьми при выполнении упражнений за все время урока. Это можно было проследить в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Частая смена упражнения, инвентаря а так же самостоятельного выбора упражнений для отработки двигательных навыков, чередовалась с упражнениями на дыхание, что позволило поддерживать работоспособность обучающихся и высокую плотность занятия.

Я считаю, что с поставленными задачами справилась за счет рационального планирования учебного материала по частям урока, подбора методов, средств и форм работы с детьми.