

Стебеньковой Ж.А.,  
учитель физической культуры  
МБОУ «СОШ № 17»

**Технологическая карта урока физической культуры  
в 3 классе по теме «Плавание»**

**Раздел урока:** Плавание.

**Тема урока:** Кроль на груди. Закрепление техники работы ног и рук.

**Дата урока:** 13.12.2019г.

**Место проведения:** бассейн школы.

**Оборудование:** плавательные доски, резиновые мячи, шайбы.

**Применяемые технологии:** здоровьесберегающая.

**Задачи урока:**

***Образовательные:***

Закрепление техники движений работы ног и рук способом «кроль на груди».

Закрепление знаний по технике безопасности на воде, влияние плавания на организм человека.

Совершенствовать умения выполнять комплекс общеразвивающих упражнений.

***Воспитательные:***

Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.

Воспитание у детей самостоятельности, дисциплинированности.

***Развивающие:***

Развивать физические качества.

Поддержать и укрепить жизненно-важные функции организма детей.

**Методы и формы обучения:**

Методы: Словесный, игровой, повторный, наглядный.

Формы: Фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Планируемые результаты:**

***Предметные:***

Уметь правильно выполнять технику движений работы ног и рук способом «кроль на груди».

Уметь согласовывать дыхание с техникой движений работы ног и рук.

Уметь взаимодействовать с партнёром в игровых ситуациях.

**Личностные:**

Формировать стойкий познавательный интерес к занятиям плаванием физическими упражнениями.

Воспитать дисциплинированность, внимание, самостоятельность, силу воли, дружелюбие.

**Метапредметные:**

Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.

Развивать внимание, скоростно-силовые качества и координацию движений, коммуникативные навыки обучающихся; контролировать и давать оценку своим двигательным действиям

Конструктивно разрешать конфликты по средствам учета интересов сторон и сотрудничества.

Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме.

### Организационная структура урока

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Дозировка	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Универсальные учебные действия
<b>Подготовительная часть</b> (9 мин) <u>Организационный момент</u>	1. Построение. Приветствие. Эмоциональная, психологическая, мотивационная подготовка учащихся.	2 мин	Проверяет готовность к уроку. Озвучивает тему и задачи урока, создает эмоциональный настрой	Приветствуют учителя. Выполняют строевые команды. Слушают и обсуждают тему урока.	<i>Личностные:</i> понимают значение положительного влияния плавания для человека и принимают его; имеют желание учиться
Актуализация знаний	Инструктаж по технике безопасности Беседа о влиянии плавания для человека ОРУ на суше: 1) И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-2-3-4 –	7 мин	Проводит инструктаж о правилах поведения на воде, беседует о влиянии плавания на человека. Организует выполнение разминки на суше для подготовки группы мышц	Внимательно слушают учителя отвечают на вопросы о правилах поведения на воде, отмечают	<i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей <b>Регулятивные:</b>

	<p>круговые движения головой вправо, 1-2-3-4 – тоже в левую сторону.</p> <p>2) И. п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх 1-4 – круговые движения вперед в плечевых суставах, 1-4 – круговые движения назад в плечевых суставах)</p> <p>3.И.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-2 наклоны вправо, 3-4 - наклоны влево.</p> <p>4) Наклоны вперед, руки в «замок» за спиной</p> <p>5). И. п.– стойка, ноги на ширине плеч 10- приседаний</p> <p>Вход в воду</p>		<p>плечевого пояса, которые будут задействованы в решении двигательных задач основной части урока.</p>	<p>положительное влияние на организм при занятиях плаванием</p> <p>Выполняют ОРУ.</p>	<p>принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в процессе урока</p> <p>принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в учебной и совместной деятельности; Обсудить ход предстоящей разминки.</p> <p><b>Познавательные:</b> Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Метапредметные:</b> Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; Конструктивно разрешать конфликты по средствам учета интересов сторон и</p>
<p><b>Основная часть (28 мин)</b></p>	<p>Работа ног с вдохом у бортика</p> <p>Упражнение «Торпеда» (скольжение с работой ног)</p> <p>Плавание стилем «кроль на груди» работа ног, доска в вытянутых вперед руках.</p> <p>Плавание кролем на груди с доской руки вверх, гребок правой рукой – вдох, пронос руки над водой, рука за доску- выдох, то же левой рукой.</p> <p>Руки вверх с доской, чередование - правой рукой - левой рукой</p> <p>Кроль на груди в координации</p>	<p>10-15 цикло в 4*6 м</p> <p>4*6 м</p> <p>4*6 м</p> <p>4*6 м</p> <p>4*6 м</p>	<p>Дает указания с методическими рекомендациями.</p> <p>Демонстрирует технику дыхания с согласованием техники движения работы ног.</p> <p>Показывает технику дыхания с согласованием техники работы рук.</p> <p>Контролирует правильность выполнения.</p>	<p>Обучающиеся смотрят на учителя и выполняют его команды. Задают вопросы по интересующей их информации.</p> <p>Работают</p>	<p>и совместной деятельности; Обсудить ход предстоящей разминки.</p> <p><b>Познавательные:</b> Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Метапредметные:</b> Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; Конструктивно разрешать конфликты по средствам учета интересов сторон и</p>

	<p><b>Эстафеты</b>  1.Кроль на груди.  2.Плавание стилем «кроль на груди» работа ног.</p> <p><b>Игра на внимание.</b>  1.«Слушай сигнал»  2.«Запрещенное движение»  3. «Справа и слева»</p>	<p>2*13м  2*13 м</p> <p>3 мин</p>	<p>Дает методические указания.  Следит за техникой выполнения.  Следит за правильным выполнением, отмечает учащихся с лучшей техникой, называет ошибки.  Дает задание придумать название эстафет.  Предлагает игры на выбор.</p>	<p>самостоятельно, придумывают название эстафеты, выбирают одну из игр, предложенную учителем.</p>	<p>сотрудничества, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям</p>
<p>Заключительная часть (3 мин)</p>	<p>Выход из воды.  Построение.  Подведение итогов.  Домашнее задание  Знать: игры на воде  Подготовить самостоятельно комплекс из 8 упражнений для рук и плечевого пояса.</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Рефлексия.  Задаёт вопросы: «Какие упражнения были сложные, а какие более доступны?»  Подводит итоги. Дает домашнее задание.</p>	<p>Высказывают свое мнение.  Делятся впечатлениями.</p>	<p><b>Личностные</b> - формирование умения определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. Осознание нужности домашнего задания.  <b>Регулятивные</b> - формирование умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Формирование умения самостоятельно выполнять упражнение в оздоровительных формах.  <b>Рефлексия</b> - подведение итогов занятия</p>

					(самооценка, оценка сверстников). <b>Предметные</b> - умение самостоятельно составлять и проводить разминку <b>Познавательные</b> - изучение и осмысление правил игр на воде
--	--	--	--	--	--

Учитель физической культуры – Стебенькова Ж.А.