**Открытый урок**

Герасимова А.Н.

**Мастер-классы по применению технологий развития активной учебно-познавательной деятельности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности, формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию.**

Урок разработан совместно с профессором кафедры плавания университета им. П.Ф. Лесгафта Петряевым А.В. Педагог известен своим индивидуальным подходом к обучению. В данный момент я обучаюсь методике плавания у заслуженного тренера. Мне импонирует его тренировочный процесс, наполненный современными методами спортивной науки. Занятия всегда ориентированы на активное вовлечение студентов в учебный процесс, а не на голую теорию. Опираясь на его методику, мне захотелось внедрить на своем занятии творческие техники.

Формальные занятия физкультурой проходят сухо, однообразно, у детей отсутствует интерес. Отсюда возникает необходимость внедрения нестандартных творческих форм, импровизации. Я применила элементы нейрогимнастики, саморефлексии, медитации, релаксации, йоги, спонтанного танца.

Цель: обеспечить каждому ученику двигательную и мыслительную активность, а также креативный элемент.

Задача: 1. Изучение скоростного поворота в способе кроль на груди ( это кувырок и выпрыгивание)

2. Изучение движений ногами в способе брасс ( это твист)

3. выстроить диалог учитель-ученик.

**ПЛАН УРОКА ( 45 мин):**

1. Приветствие ( цель урока) (5 мин)
2. Разминка( 10 мин )
3. Основная часть( 15 мин )
4. Игра ( сюжетно-игровое занятие) , ( 10 мин)
5. Заминка ( 5 мин)
6. Домашнее задание
7. Приветствую детей, спрашиваю о самочувствии, говорю тему урока. Освобожденные ученики получают задание ( разгадать спортивные ребусы).
8. На разминке выбираю ученика игровым способом ( например, закрываю глаза и ручкой по списку попадаю на фамилию учащегося). Он будет под музыку вести зарядку.
9. В основной части проходим кувырок вперед ( связка с группировкой и прыжком вверх).

Обьясняю, что кувырок похож на колесо. Вращение необходимо в практике спортсменов. Давайте посмотрим, как делается кувырок в связке. Связка из 4 этапов. Она пригодится вам в плавании.

И.п. –1. группировка

2. кувырок

3. группировка

4. прыжок

1. Игра

Представим, что мы на выступлении известного танцора, оказались на мастер классе.

Каких вы знаете известных танцоров? Кто умеет танцевать твист?

Выбираю ученика.

Показывает под музыку твист (движения в твисте нам понадобятся при плавании брасом). На уроке отработаем эту технику.

Похлопаем танцору!!

1. Заминка

Давайте сегодня все побудем йогами.

Как расслабляются йоги?

Потянемся, сядем скрестив ноги « вдох-выдох».

Минуту послушаем тишину, погладим себя, обнимем, и скажем «Я-молодец»!

1. Домашнее задание ( даю ребусы, упражнения)

Всем спасибо, урок окончен.