Плавание. 6 уроков 5-11 кл.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата | Дата |
| Плавание (6 ч) | Вводный | Основы знаний. История развития спортивного плавания. Значение плавания. Правила техники безопасности на уроках плавания. | Уметь: плавать и держаться на воде. | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Изучить упражнение «поплавок» . «медуза» . «звёздочка» Изучение техники плавание на груди «Кроль на груди». Изучение техники старта с тумбочки . « Старт пловца». | Уметь: плавать и держаться на воде. | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Изучение техники плавания на спине « Кроль на спине» . Совершенствование техники плавания на груди. Совершенствование техники старта с тумбочки . | Уметь: плавать и держаться на воде. | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Изучение техники плавания « брасом» . Приёмы спасения на воде , помощь пострадавшему . Совершенствование изученных приёмов плавания. | Уметь: плавать и держаться на воде. | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Способы освобождения от захвата тонущего . Способы транспортировки пострадавших в воде. Совершенствование техники старта с тумбочки . | Уметь: плавать и держаться на воде. | Текущий |  |  |
|  | Учётный | Основные правила проведения соревнований по плаванию . Техника видов плавания . Оказание доврачебной помощи пострадавшему. | Уметь: плавать и держаться на воде. | Текущий |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |