Конспект урока по плаванию для 4 класса

**Тема урока: «Изучение техники плавания кроль на груди»**

**Цель:**

1. Привлечение школьников к систематическим занятиям плаванием.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Развитие умений и навыков, необходимых для плавания.

**Задачи урока:**

1. Разучить технику работы рук в плавании кролем на груди.
2. Развивать силу мышц ног и рук.
3. Воспитывать интерес к изучению способов плавания.

**Возраст:**10-11 лет

**Время:** продолжительность занятия 40 минут

**Форма проведения:** групповая

**Место проведения:** плавательный бассейн ГБОУСОШ №531

**Методы обучения:** словесный, наглядный.

**Оборудование:** плавательные доски.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | Время(мин.) | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть | 1. Построение, приветствие.
2. Проверка присутствующих.
3. Краткий инструктаж по технике безопасности.
4. Краткое сообщение целей и задач урока.
5. ОРУ и СРУ
 |  | 7 | Организованный выход детей из душевых в чашу бассейна, построение в одну шеренгу. Правила поведения на бортике и в воде. |
| Основная часть | 1. Плавание кролем на груди с доской.
2. Плавание кролем на груди с доской на боку.
3. Плавание кролем на груди с доской , попеременные гребки руками. Ноги работают без остановки , вдох в сторону.
4. Выдохи в воду.
5. Плавание кролем на груди «стрелочкой» ,попеременные гребки руками.
6. Плавание кролем на груди с доской. Доску держим одной рукой , второй- выполняем гребок.
 | 50 м50 м50 м10 раз50 м50 м | 25 | Выдохи в водуГолова лежит на руке, смотреть в сторону.Вдох поворотом головы в сторону гребка.Погружение в воду.Ноги работают без остановки , вдох в сторону.Меняем руки через 25 метров. |
| Заключительная часть | 1. Игры на воде с мячом.
2. Организованный выход из воды.
3. Построение, подведение итогов урока, выставление оценок.
 |  | 8 | Выход из воды по лестнице.Оценить работу учащихся на уроке. |
|  |  |  |  |  |