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 м  50 м  50 м  10 раз  50 м  50 м | 25 | Выдохи в воду  Голова 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. |
|  |  |  |  |  |