Проект урока

Тема урока: Техника плавания кролем на груди.

Тип урока: Урок закрепления изученного материала.

Цели урока:

1. Обучающие
* Отработать с учащимися технику плавания кролем на груди ;
1. Развивающие
* Развивать и совершенствовать у учащихся навыки плавания кролем на спине;
* Развивать у учащихся волевые качества;
* Развивать функциональные качества учащихся;
1. Воспитательные
* Воспитывать сознательную дисциплину;
* Воспитывать уважение друг к другу, взаимовыручку;
* Приобщать учащихся к здоровому образу жизни ;

Методы работы:

* Репродуктивный;
* Наблюдение;

Формы работы:

* Коллективная;
* Групповая;
* Индивидуальная;

Место проведения:

* Бассейн школы №13;

Время проведения:

* 45 минут;

Инвентарь:

* Плавательные доски
* Свисток

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы урока, время | Содержание | Обоснование |
| Деятельность учителя | Деятельность ученика |
| 1. Организационный этап

 (10 минут) | 1. Учитель дает команду посетить душ учащимся.
2. Учитель напоминает правила поведения и ТБ на уроках плавания; отмечает кто отсутствует на уроке; сообщает цель урока
 | Учащиеся моются без купальных костюмов губкой с мылом.Учащиеся выстроены в шеренгу, приветствуют учителя, знакомятся с целями урока. | Соблюдение правил гигиены на уроках плавания.Настроить детей на работу в течении урока; создать доброжелательную обстановку ; поставить с учащимися совместную цель.  |
| 1. Подготовительный этап

(3 минуты) | 1. Учитель показывает и напоминает упражнения на суше.
* Имитация работы рук кролем в положении стоя;
* Круги двумя руками назад;
* Разминание стопы сидя на пятках
 | Ребята выполняют упражнения. | Подготовка мышц и связок рук, ног, спины к работе на воде. |
| 1. Основной этап
2. минуты)
 | 1. Учитель дает команду «сесть на бортик» и нырнуть «рыбкой» в воду.
2. Делать 10 выдохов в воду.
3. Учитель дает задание: «Плыть 50 метров ногами кролем с доской».
4. Напоминает упражнение кроль №1 и дает команду плыть 50 метров.
5. Дает следующее задание: «Плыть кроль в полной координации 50 метров»
6. Переходим к другому способу плавания: «50 метров кролем на спине»:
* 25 метров плывут и держат руки вдоль туловища;
* 25 метров плывут и держат руки вместе за головой.
1. Следующее задание: «Плыть на спине в полной координации 100 метров».
2. Учитель дает команду выйти из воды и подготовиться к зачету.
3. Учитель объясняет, что ребята должны проплыть 25 метров кролем на груди. Объясняет, за что будет снижаться оценка.
4. Учитель вызывает по 3 ученика и дает команду к выполнению задания.
 | Учащиеся выполняют команду и ныряют в воду.Делаю выдохи, стоя на дне.Дети берут доски и по свистку друг за другом выполняют упражнение.Ребята плывут с доской в руках с поочередной работой рук.Учащиеся выполняют упражнение с дыханием в одну сторону.Ребята выполняют упражнение друг за другом с интервалом 5 сек. Учащиеся выполняю задание, «стараются проносить прямую руку и класть далеко за голову».Дети выходят из бассейна и садятся на скамейку.Внимательно слушают.Плывут 25 метров, следя за техникой плавания. | Плавное и организованное вхождение в воду гарантирует поддержание дисциплины на воде.Готовим дыхание к физической нагрузке.Следить за работой ног и правильным дыханием.Контролировать четкость выполнения упражнения.Отрабатывают технику плавания кролем на груди.Плавание по элементам как часть тренировочного процесса. Совершенствуют навыки плавания на спине.Чтобы ребята отдохнули и настроились на зачет.Оценивание техники плавания кролем на груди, определение ошибок. |