**План-конспект урока по плаванию** **в 5 классе**

**Тема:**  «Обучение технике плавания  кроль на спине»

**Дата проведения**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Продолжительность занятий**:  40 минут

**Инвентарь**:  плавательные доски, демонстрационный секундомер.

**Тип занятий**:  комбинированный.

**Задачи**:

**Образовательно – развивающие**:  Закрепление техники  плавания кролем на спине: движение ног, работа ног с разным  исходным положением рук. Сообщение новых теоретических сведений о вновь  изучаемых упражнениях.  Формирование правильной технической осанки.

**Воспитательные**:   воспитание культуры движений, воспитание дисциплины, взаимопомощи и сотрудничества.

**Оздоровительные:** Повышение функциональных возможностей организма. Умения восстанавливать дыхание.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **дозировка** | **Методические указания** | **Учебно - универсальные действия** |
| **I** | **Подготовительная часть.** | **10 мин.** |  |  |
|  | **1.**Построение, проверка занимающихся, сообщение задач урока.    **2.**Разминка на суше:  Имитационные упражнения  Упражнения на дыхание. | 4 мин.  6 мин. | Проверить готовность учащихся к уроку.  Чётко объяснить задачи урока.  Разъяснить порядок выполнения упр. на суше и в воде. | Личностные – ценностно-смысловая ориентация, Общеучебные - поиск и выделение необходимой информации. |
| **II** | **Основная часть:** | **25 мин.** |  |  |
|  | Обучение технике плавания кроль на спине.  **1**.Повторение прошлого занятия:  плавание в полной координации на груди.  Показ целостного выполнения упражнения плавания в полной координации на спине  **1**.движение ног с доской при плавании  на спине.  **2.** движение ног при плавании на спине с разным и.п.рук.  **3.**движение ног при плавании на спине с двумя  руками одновременно.  **4**. плавание на спине в полной  координации. - самостоятельная  работа. | 50 мин.  25 мин.  2х50м.  50м.  100 м.   200м | Следить за согласованием дыхания и работы рук.  Показ лучшим учеником  Движение ног ритмичное, непрерывное, попеременные движения сверху вниз и снизу вверх  Работать ногами  не сгибая в коленном суставе. Таз и бёдра на поверхности. Тянуться вперёд.  Не сгибать руки в локтях к моменту входа в воду. Держать кисти в вертикальной плоскости, ладонью наружу.  Следить что бы не нарушался ритм движений. | Регулятивные – коррекция, волевая саморегуляция  Комунникативные – планирование сотрудничество с учителем и сверстниками. |
| **III** | **Заключительная часть:** | **5 мин.** |  |  |
|  | Построение.  Подведение итогов занятия.  Указание на основные ошибки и пути их устранения.  Задания для самостоятельной работы на дом. |  |  | Регулятивные – оценка качества и уровня усвоения. |