**Учитель физической культуры МАОУ г. Жуковки «Лицей №1 им. Д.С.Езерского»**

**Шалык Дмитрий Викторович**

**Открытый урок**

**Тема урока:** Плавание способом кроль на груди

**Цель**: Обучение плавания способом кроль на груди

**Задачи:**  **1**)Изучение техники работы ног.

**2**)Совершенствование элементов техники плавания - дыхания.

**3**)Развитие координации движений.

**Класс  5**

**Форма проведения занятия:** групповая.

**Время**: 40 минут.

**Место проведения:** бассейн МОУ  Лицей№1 г. Жуковка.

**Методы обучения:** словесный (объяснение), наглядный (показ).

**Оборудование:** плавательные доски, проектор, ноутбук, звуковые колонки.

**Форма одежды:** купальный костюм (купальник, плавки), шапочка, резиновые тапочки, очки для плавания.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание занятий | Дозировка мин. | | Организационно- методические указания |
| 1. Подготовительная часть (суша) |  | 5 | | Правила поведения на воде, в душе и на бортике. Инструктаж перед входом в раздевалку. Организованный вход детей из душевых на бортик бассейна.        Круговые вращения руками. Повороты и наклоны туловища. Приседания. |
| Построение, приветствие.  Проверка присутствующих  Краткий инструктаж по технике безопасности  Краткое сообщение целей и задач урока.  Разминка |  | |
| 2. Основная часть (вода) |  | 31,5 | | Выдохи в воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох. |
| 1. Упражнение на дыхание | 1 | |
| 2. Плавание. Ноги - кроль. Руки вытянуты, опираются о бортик.  Вдох-выдох в воду | 2 | | Носки ног вытянуты, чтобы сгибание ног в коленных суставах было умеренным и движение начиналось бы “от бедра”. Плечи удерживать на уровне воды. |
| 3. Плавание. Тоже с доской | 2 | | Носки ног вытянуты, чтобы сгибание ног в коленных суставах было умеренным и движение начиналось бы “от бедра”. Плечи удерживать на уровне воды, во время движения ногами вниз - вверх давить ладонями на доску. |
|  | 4. Упражнения на восстановление | 1 | | Доску прижать к животу, лечь на спину в воду. |
| 5. Плавание. Ноги  – кроль. Руки на доске. Вдох-выдох в воду. 25м | | 3 | Плечи удерживать на уровне воды, во время движения  ногами вниз – вверх тянуться за руками вперед. Туловище прямое |
| 6.Просмотр ЦОР. «Работа ног при плавании способом кроль» | | 6 | Акцентировать внимание на правильное положение тела, работы ног. Задать вопросы детям. |
| 7. Плавание. Ноги  – кроль. Руки на доске. Вдох-выдох в воду. 25м | | 3 | Плечи удерживать на уровне воды, во время движения  ногами вниз – вверх тянуться за руками вперед. Туловище прямое |
| 8. Упражнения на восстановление | | 1 | Доску прижать к животу, лечь на спину в воду. |
| 9. Плавание на спине, руки с доской за голову. 2+25м | | 5 | Тело вытянуто, руки прямые, колени слегка согнуты, амплитуда движения не большая. Коснулись бортика, развернулись. |
| 10. Упражнение на дыхание. | | 1 | Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох. |
| 11. Плавание. Ноги  – кроль. Руки на доске. Вдох-выдох в воду. 2+25м | | 5 | Плечи удерживать на уровне воды, во время движения  ногами вниз – вверх тянуться за руками вперед. Туловище прямое |
| 3. Заключительная часть | 1. Упражнение на дыхание | | 3,5 |  |
| 0,5 | Выдохи под воду. Глубокий вдох приседание под воду с головой продолжительный выдох. |
| 2.Упражнения на восстановление | | 1 | Доску прижать к животу, лечь на спину в воду. |
| 3. Подведение итогов | | 2 | подведение итогов: достижения и ошибки отдельно каждого обучающегося, домашнее задание. |
|  | Всего: | | 40 |  |