|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание учебного материа­ла | Дози­ров­ка | Методические замечания | Примечание |
| 1. Вводно-  Подготови-тельния часть. | 1. Построение, приветствие. | 1  мин. |  | Проверить под­готовленность |
| 2. Разминка. Дыхательная гимнастика (по Стрельникову).  а) поворот головы вправо- выдох, голова прямо- вдох, влево- выдох  (8 раз)  б) наклон вперед-выдох. Голова прямо-вдох (8раз)  в) правой левой рукой обняли торс (туловище)-вдох, руки опустили-выдох(8раз)  г) наклон вперед-выдох. Выпрямились-вдох (8раз)  Упражнения с элементами акваэробики в воде.(Растяжка).  а ) приставные шаги влево-вправо  б) приставной шаг со сгибанием колена  в) прыжки : ноги в стороны, ноги вместе; ноги скрестно, вперед-назад.  г) бег на месте  д) бег с высоким подниманием бедра с захлестом голени  е) упор за поручень, сгибание, разгибание ног | 15  мин. | Следить за чётко­стью и правиль­ностью выполне­ния и дыхания. |  |
| 2. Основная часть урока. | Работа с досками  а) Руки на доске, голова вперед, работают ноги (2 по 25 м.), 10 выдохов в воду  б) Правая рука на доске, левая прижата к туловищу, голова лежит на предплечье. Обратно наоборот (2 по 25 м), 10 выдохов в воду. в) доска в руках у колен плывут на спине (2 по 25м ), 10 выдохов в воду. г) доска зажата между колен, работают одни руки кролем на груди (2 по 25м ), 10 выдохов в воду. Проплыть в полной координации кролем на груди. Прыжки с тумбы. | 25 мин | Следить за четкостью выполнение задание |  |
| 3. Заключи-  тельная часть. | 1.Построение.  2.Подведение итогов занятия,  выставление оценок. | 3 мин |  |  |
| 4. Домашнее задание | Придумать свой комплекс дыхательных упражнений | 1 мин | 6-8 упражнений |  |