**Дата** «13» декабря 2023г.

**Группа** М1-22, МР2-23

**Тема урока** «Техника плавания брассом»

**Цели урока**: Формирование знаний и основ техники спортивного плавания способом брасс.

**Задачи:** 1. Образовательные:

Совершенствование техники работы рук и ног при плавании брассом;

Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания при плавании брассом;

2. Оздоровительные:

Способствовать развитию гибкости, силы мышц рук, координации движений, силы дыхательных мышц;

3. Воспитательные:

Воспитывать настойчивость, волю, трудолюбие, товарищескую взаимопомощь. Воспитывать интерес к изучению способов плавания. Соблюдение техники безопасности на уроке.

**Этапы урока:**

1. Прочитать по ссылке

<https://full-fit.com/plavanie-brassom/>

1. Посмотреть по ссылке

<https://yandex.ru/video/preview/10192624975592079244>

1. Тест по ссылке

<https://videouroki.net/tests/plavaniie-tiest-po-tiemie-tiekhnika-plavaniia-stiliem-brass.html>

Тест с ответами скопировать в Word, выделить правильные ответы и отправить на почту