

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №46
с углубленным изучением отдельных предметов

«Кроль на груди»



Учитель плавания
Осипова Оксана Николаевна

г. Сургут
2015 г

Цель урока

Совершенствование техники плавания кролем на груди с использованием нестандартного оборудования



Задачи урока

Образовательная:

- совершенствовать технику плавания кролем на груди с использованием нестандартного оборудования

Оздоровительная:

- формирование мотивации к здоровому образу жизни, способствование развитию общей выносливости, координации движений

Воспитательная:

- повышение интереса к систематическим урокам плавания. Воспитать смелость и внимательность

Условия проведения

Место проведения: большая чаша бассейна МБОУ СОШ №46 г. Сургута

Сроки проведения : 13.11.15 г., 15.00 - 15.40 ч.

Тип занятия: совершенствование

Метод обучения: групповой, поточный, словесный (объяснение), наглядный (показ), игровой

Оборудование и инвентарь: доски, ласты, лопатки (большие), пояса, трубки для дыхания, кольца, свисток

Форма одежды: плавки, купальник, шапочка, сланцы

Структура урока

- Подготовительная часть: 7 минут
- Основная часть: 25 минут
- Заключительная часть: 8 минут

-

Подготовительная часть: 7 минут

Построение,
сообщение задач урока



Общеразвивающие
упражнения



Основная часть: 25 минут

Движение ног в кроле на груди в ластах с доской



Основная часть: 25 минут

Согласование движений рук и дыхания в кроле на груди с использованием лопаточек



Основная часть: 25 минут

Полная координация движений в кроле на груди с использованием поясов



Основная часть: 25 минут

Полная координация движений в кроле на груди с использованием плавательных трубок для дыхания



Заключительная часть: 8 минут

Подвижная игра «Достань кольцо со дна бассейна»



Заключительная часть: 8 минут

Подведение итогов урока
Домашнее задание



Выводы

- Использование нестандартного оборудования, вызывает у обучающихся положительные эмоции и интерес.
- Предложенные упражнения с использованием нестандартного оборудования оказывают положительное действие на технику плавания кролем на груди.
- Проведённый урок на воде и игры, повышают эмоциональный настрой и восполняют дефицит положительных эмоций у обучающихся.
- Оценки придают эмоциональную окраску уроку, а это важно для создания жизненного тонуса у обучающихся, что в свою очередь, положительно влияет на процесс освоения пройденного материала.

**Спасибо за
внимание!**