

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!**