

Технологическая карта занятия

По городской программе «Живу на Волге – умею плавать»

Класс: 2

Тема занятия: Изучение техники скольжения по воде.

Задачи: освоение техники дыхания при выполнении скольжения по воде;

развитие физических качеств: силы, выносливости, координационных движений;

способствовать формированию ЗОЖ, закаливанию организма.

Учитель: Егорова Жанна Борисовна.

Этапы занятия	Время мин	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся
I. Подготовительная часть занятия (10 мин)			
Организационная часть	1	Построение, расчет, приветствие присутствующих. Напоминает о ТБ. Сообщает тему урока «Техника скольжения по воде»	Активизируют внимание
Мотивация деятельности	1	-Эпиграфом нашего занятия будет высказывание: «Плавание – это то, что делает меня лучше». -Ребята, а как влияет плавание на вас? -Давайте сравним положение тела при передвижении на суше и в воде.	-Высказывают свое мнение. -Сделали вывод: вертикальное на суше и горизонтальное на воде.
Формирование цели занятия		-Сегодня мы с вами освоим дыхание при скольжении по воде различными способами. -какие варианты дыхания вы можете предложить?	-Высказывают свое мнение, предлагают варианты дыхания. - Совместно с учителем определяют цель занятия
ОРУ на суше без предметов	5	-Группа! Равняйся! Смирно! Через одного два шага вперед! Пол-оборота на пра-во!	-Выполняют перестроение. Выполняют разминку на суше
Организованный вход в воду	1	-Группа! В одну шеренгу становись! На пра-во! К трапу бассейна шагом марш!	По одному спускаются в воду и выстраиваются вдоль бортика
Передвижения по воде вольным стилем	2	-Проплыть 4 бассейна вольным стилем	Продолжают разминку в воде
II. Основная часть занятия (20 мин)			
Подготовка обучающихся к усвоению нового материала	5	-Давайте вспомним технику дыхания: 1)Дыхательные упр-я в воде у бортика 2)Лежания на воде с задержкой дыхания: «поплавок», «медуза», «звезда» (грудь/спина)	1)Выполняют вдох ртом, выдох на воду ртом со звуком «фу»; -то же, с выдохом в воду и подбородком коснуться груди; -то же, с задержкой дыхания. 2)Выполняют «фигуры» с задержкой дыхания на вдохе и выдох в воду
Формирование новых знаний	2	3)Скольжение лежа на груди /спине	3)Стоя спиной к бортику, руки в основе, сделать вдох, опустить лицо и руки на воду и сильно оттолкнуться ногой от бортика, вытянуться как стрела и на

			задержке дыхания скользить не работая ногами; - то же, на спине.
Выполнение дыхательных упр-й в воде на месте	2	4)Имитации ногами кр./на/гр. у неподвижной опоры	4)Выполняют имитации ногами с опорой ладонями о бортик, вдох и продолжительный выдох в воду; - то же, на с задержкой дыхания на вдохе 3
Выполнение дыхательных упр-й в движении		5)Скольжение с работой ногами кр./на/гр. с подвижной опорой 6)Скольжение с работой ногами кр./на/сп. с подвижной опорой 7)Скольжение в безопасном положении, выполняя элементарные гребковые движения руками, в одну сторону на груди, обратно – на спине	5)Выполняют скольжение на груди с движениями ногами, вдох и продолжительный выдох ; - то же, на с задержкой дыхания на вдохе 5. 6) Выполняют скольжение на спине с движениями ногами, дыхание произвольное. 7) Выполняют скольжение, дыхание произвольное
III. Заключительная часть занятия (10 мин)			
Подвижная игра «Море волнуется»	7	-Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура замри!	-принимают положение любой фигуры, лежат на воде с продолжительной задержкой дыхания и последующим выдохом в воду.
Выход из воды	1	-Ребята, выходим из воды через низкий бортик, обуваемся и строимся	- организовано выходят из воды с соблюдением ТБ.
Рефлексия	2	-Подведем итоги. Ребята, скажите какие же способы скольжения вы сегодня вы сегодня узнали? Занятие закончилось. Всем спасибо. Проходим в душ, соблюдая технику безопасности. Аккуратно моемся, вытираемся, одеваемся и сушим волосы.	- перечисляют способы скольжения

Ссылка: <http://www.samara-iskra.ru> (раздел «Новости 2017»)