**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ** **ПО ПЛАВАНИЮ**

**1 КЛАСС**

Банникова Ольга Викторовна

Иркутская область, город Усть-Илимск

МБУ ДО «СШ «Лесохимик», тренер-преподаватель по плаванию

**Дата проведения:** 09.02.2024 г.

**Время проведения:** 45 мин.

**Место проведения:** СОК «Дельфин»

**Тема занятия:** Обучение техники плавания кролем на груди, техники плавания на спине.

**Тип занятия**: Закрепления  нового материала с использованием нестандартного оборудования и методика обучения.

**Цель занятия:**Изучение техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине».

**Задачи:**

1. Изучить  технику плавания «на спине», «кроль на груди».

2. Совершенствовать технику плавания на спине и «кролем на груди».

3.Посредством развития физических качеств укреплять здоровье обучающихся, силовых и способностей.

4. путем коллективных действий в игре нужно сформировать умение общаться со сверстниками.

5. Развивать внимание, координацию движений, скоростно-силовые качества, правильную осанку, коммуникативные  навыки обучающихся, уметь давать  оценку своим индивидуальным двигательным способностям.

6.Формировать спортивный интерес к занятиям по плаванию.

7. Научить организованно работать в группе, воспитывать чувства товарищества и взаимопомощи.

**Формы:**  Фронтальная;

               Индивидуальная.

**Методы:** Словесный;

               Практический;

               Наглядный.

**Инвентарь и оборудование**: нудл (аква-палки), кольца с отягощением, свисток.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно-методические указания** |
| **I** | **Подготовительная:**  1. Построение, приветствие, проверка присутствующих, сообщение задач занятия, повторение техники безопасности.  На вытянутые руки в длину бассейна разойтись.  2. Общеразвивающие  упражнения на месте;  И.п.- ноги врозь, руки на пояс:  -наклон головы вперед; назад; влево; вправо.  И.п. – ноги врозь, круговые вращение рук в плечевом суставе.  И.п. - ноги врозь, правая рука вверх:  – рывок руками назад; смена рук.  И.п. - ноги врозь, руки на пояс:  – повороты туловища вправо; влево.  И.п. - широкая стойка: наклон туловища с касанием локтей пола.  И.п.- рука на опоре «пистолетик»:  - присед на правой ноге; присед на левой ноге.  Имитация техники кроль на груди и спине на суше. | **10 мин.** | Внимание на тренера, Равняйсь ! Смирно!  Следим за осанкой.  Руки прямые, спину держим прямо.  Руки развернуть ладонями вперед, вверх.  Ноги в коленном суставе не сгибать.  Нога удерживается параллельно полу.  Следить за дыханием.  Работа прямых ног, носки развернуты во внутрь. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **II** | **Основная часть.**  Вход в воду спиной в бассейн  1.Дыхательные упражнения:  - выдох в воду, стоя на дне бассейна. Произвольный вдох.  2. Изучение техники работы ног и дыхания  с опорой на  поручень.  3. Изучение техники работы ног и дыхания с поворотом головы на право и прижатой руки вдоль туловища,  с опорой на  поручень. Тоже с поворотом головы на лево.  4. Изучение техники работы ног на спине с опорой на  поручень.  5.Изучение техники «кроль на груди»:  - скольжение на груди:  -держим аква-палку двумя рукам, а так же поочередно правой рукой, левой;  - стрелочка на груди. Аква-палку погружаем под живот, руки стрелочкой, попеременная работа ног вверх, вниз;  - стрелочка на груди, используем аква-палку в руках и попеременная работа ног,  - изучение дыхания, правая рука вдоль туловища, левая держит аква-палку. Поворот головы направо вдох, опускаем голову в воду выдох, при этом попеременная работа ног;  -держась двумя руками за аква-палку, правая рука выполняет гребок и вдох, левая выполняет гребок и выдох;  -держась двумя руками за аква-палку, поднимаем голову вверх выполняем вдох, опускаем голову под воду выдох при этом выполняем гребок правой рукой, гребок левой рукой;  - стрелочка на груди без предмета;  - полная координация «кроль на груди».  6. Изучение техники на спине:  - скольжение на спине с отталкиванием об бортик, аква-палку удерживаем за шеей.  - стрелочка на спине, аква-палку держим руками за шеей и выполняем попеременную работу ног;  - стрелочка на спине, аква-палку удерживаем прямыми руками на бедрах и плывем на спине работая попеременно ногами;  - стрелочка на спине, аква-палку погружаем под поясницу, руки стрелочкой, попеременная работа ног;  - работа рук на спине, аква-палку погружаем под голеностоп и работаем попеременно руками.  - стрелочка на спине без предмета.  - полная координация на спине. | **20 мин**  25 м  25 м  25 м  25 м  25 м  25 м  25 м  25 м  25 м  25 м  25 м  25 м  25 м  25 м  25 м | Повторяют за тренером и запоминают.  Ноги в коленном суставе не сгибать, носки натянуты и повёрнуты внутрь. Вдох выполняется во время подъёма головы вперёд.  Следить за техникой работы ног и правильного дыхания.  Следить за правильным отталкиванием от стены и дыхания.  Следить за работой ног и правильной техникой дыхания. Ноги в коленном суставе не сгибать, носки тянуть.  Дыхание равномерное поднимаем голову из воды вдох, опускаем голову под воду выдох.  Руки прямые.  При вдохе направо, левое ухо и щека находится в воде.  Вдох выполняем под мышкой.  Дыхание равномерное  Гребок правой руки вдох, гребок левой руки выдох.  Ноги в коленях прямые.  Носочки натянуты.  Голова опущена в воду, смотреть вверх.  Руки стрелочкой, прямые.  Прямые руки погружаются мизинцем в воду.  Медленное плавание на спине без брызг. |
|  | **Дыхательные упражнения**  - Упражнение  звездочка-поплавок-звездочка.  - игра водолаз (ныряние за кольцами с отягощением). | 10 | Глубоко вдохнуть и выполнить упражнение звездочка, затем группировка на поплавок и снова в звездочку.  Соблюдать технику дыхания.  Сделать глубокий вдох и со дна достать кольца руками. |
| **III** | **Заключительная**   1. Выход из воды. 2. Построение. 3. Оценка уровня достижения на занятии.   4.Подведение результатов.  5.Домашнее задание | **5 мин** | **Обучающие** анализируют и оценивают свою деятельность  **Преподаватель** оценивает работу обучающихся на занятии.  Пояснение домашнего задания. |

09.02.2024 год

г. Усть-Илимск