**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 бассейн1.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 м25 м25 м25 м25 м25 м25 м25 м25 м25 м25 м25 м25 м25 м25 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 равномерноеГребок 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