

**Технологическая карта занятия по плаванию
«Быстрая волна»**

г. Екатеринбург, 2023 г

ФИО инструктора по физической культуре: Шеремет И.В.;

Общеобразовательная область: физическая культура (обучение плаванию);

Возрастная группа: старшая группа (5-6 лет);

Цель занятия: Совершенствование плавательных навыков, развитие чувства ритма и творческих способностей у детей с использованием элементов аквааэробики.

Задачи:

Оздоровительные:

- Способствовать оздоровлению и закаливанию организма, укреплению общего физического состояния, через регулярное посещение занятий по плаванию.

Образовательные:

- Совершенствовать двигательный навык скольжения на груди.

- Совершенствовать навык плавания на груди с помощью доски, в координации с работой ног способом кроль и выполнением выдоха в воду.

- Развивать ловкость, выносливость и координацию движений в играх.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей правила безопасного поведения на воде.

- Воспитывать у детей целеустремлённость, организованность, умение работать в команде, проявлять сопереживание к членам команды и взаимопомощь.

Оборудование: доски для плавания, нудлы (поролоновые палки), обручи.

Используемая литература:

Рыбак М.В. Занятия в бассейне со школьниками. М., 2014

Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. М., 2019

Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Обучение плаванию дошкольников 3-7 лет, разработано в соответствии с ФГОС. М., 2022

Этапы организации учебной деятельности	Деятельность инструктора	Деятельность детей	Планируемые результаты	
			Предметные	Метапредметные
1.Организационный момент	Проверяет готовность детей к занятию, создает эмоциональный, психологический настрой к усвоению изучаемого материала	Слушают и обсуждают тему занятия	Знать и выполнять алгоритм готовности к занятию в бассейне и выполнять правила поведения в бассейне	Личностные: понимают значение знаний для учащихся и принимают его, стремятся хорошо учиться плавать
2.Актуализация знаний	Формулирует задание, объясняет, что такое имитация техники спортивных способов плавания, проводит построение в шеренгу по одному и показывает имитационные упражнения на месте, контролирует его выполнение (см. Приложение №1)	Слушают инструктора и делятся информацией, выстраиваются в одну шеренгу, выполняют имитационные упражнения	Знать основные требования к построению в шеренгу и выполнять упражнения на «суше»	Познавательные: извлекают необходимую информацию Личностные: осознают свои возможности Коммуникативные: делятся информацией, друг с другом Регулятивные: понимают и принимают инструкции педагога и четко следуют ей, осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений инструктором, умеют оценивать правильность выполнения упражнений
3.Изучение нового материала	Объясняет, что означает понятие скольжение на груди. Следит за тем, чтобы	Слушают инструктора, выполняют	Знать элементы подготовительных упражнений,	Познавательные: проявляют внимание и умение к освоению техники скольжения

	дети соблюдали правила поведения в бассейне, объясняет задание, контролирует его выполнение. Показывает правильное выполнение скольжения и подготовительных упражнений (см. Приложение №2)	упражнения в воде, исправляют свои ошибки в ходе выполнения, задают вопросы.	технику скольжения на груди	Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений инструктором, пробуют оценивать правильность выполнения упражнений Коммуникативные: делятся информацией друг с другом, обсуждают свои успехи
4.Первичное осмысление и закрепление	Проводит игры «Парашютисты», «Торпеды» (см Приложение № 3), объясняет правила игры	Участвуют в игре, проявляют инициативу	Знать технику скольжения на груди, уметь соблюдать дистанцию, уметь работать в команде	Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу, слушают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют пошаговый контроль
5.Итоги занятия. Рефлексия	Инструктор задает вопросы: - Какие упражнения в воде вы запомнили? - Какие упражнения у вас получились, а что было сложно выполнить? - Какая игра вам понравилась? Почему?	Слушают замечания инструктора, определяют свое эмоциональное состояние, отвечают на вопросы	Доброжелательно относиться к замечаниям инструктора, высказывать свое мнение	Личностные: понимают значение плавания в жизни человека и принимают его. Регулятивные: оценивают результаты уровня усвоения изучаемого материала

Приложение №1

Комплекс общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений на суше:

1) Исходное положение (*далее И.П.*) основная стойка (ноги вместе, руки опущены вниз вдоль бедер):

- подняться на носки, руки вверх-вдох, опустить вниз-выдох;

2) И.П. ноги на ширине плеч, руки на плечах:

-вращение предплечьями вперед-назад;

3) И.П. ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх:

- наклоны туловища влево, вправо;

4) И.П. ноги вместе, руки на поясе:

-наклоны туловища вперед - достать руками пол;

5) И.П. сидя на полу, руки в упоре сзади, поочередные махи ногами вверх-вниз.

Приложение №2

Разминка на воде:

Комплекс упражнений аквааэробики:

- 1) И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки с нудлом подняты вверх, наклоны вправо и влево;
- 2) И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, положить нудл на плечи, повороты вправо и влево;
- 3) И.П. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой на уровне плеч, упражнение «Вертолет»;
- 4) И.П. – основная стойка, нудлом рисуем полосы на воде вправо и влево;
- 5) И.П. – основная стойка, нудл находится в руках перед собой, бег на месте с высоким подниманием бедра, стараемся коснуться нудла;
- 6) И.П. – основная стойка, прыжки на «Лошадке», сесть верхом на нудл и выпрыгивать вверх на месте

Ссылка на видео: <https://drive.google.com/file/d/1hZe0bcXIGQCVecfPY2bVdKODMgKWUrs2/view?usp=sharing>

Комплекс упражнений на воде:

- 1) держась руками за бортик, сделать вдох, погрузиться под воду, выполнить полный выдох в воду;
- 2) упражнение «Стрела», скольжение на груди с толчком от бортика;
- 3) скольжение на груди при помощи доски, с работой ног способом кроль;
- 4) скольжение на груди при помощи доски, в координации с работой ног кролем и выдохом в воду
- 5) скольжение на груди «стрелочкой» в обруч Ссылка на видео: https://drive.google.com/file/d/1IXWfD-vEZE2X5jG4tet44_OIIXfS5A8/view?usp=sharing

Приложение №3

Игры в воде

«Парашютисты»

Описание игры: Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По сигналу, дети ложатся на воду на живот, расставив ноги назад в стороны (имитация парашютиста)

Задача: учиться задерживать дыхание, лежать на поверхности воды.

«Торпеды»

Описание игры: По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проплывет, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и не командной.

Творческое задание: поделиться на пары, придумать самостоятельно упражнения с нудлом.



«Разминка с элементами аквааэробики»



«Скольжение на груди в обруч»



«Выполнение творческого задания с нудлами»