

Технологическая карта занятия №4

ФИО тренера-преподавателя: Брядков Ю.С.

Дополнительная общеобразовательная программа «Плавание»

Дата: 20.02.2024

Тема занятия: Скольжение на груди и на спине с согласованной работой ног.

Этапы организации учебной деятельности	Деятельность учителя	Деятельность ученика	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 применять ИТБ	Личностные: понимают значение знаний для учащихся и принимают его стремятся хорошо учиться
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 (см. Приложение), контролирует его выполнение	Слушают тренера-преподавателя и делятся информацией, выстраиваются в одну шеренгу, выполняют имитационные упражнения	Знать основные требования к построению в шеренгу и выполнению упражнений на «суше»	Познавательные: извлекают необходимую информацию Личностные: осознают свои возможности Коммуникативные: делятся информацией, с друг с другом Регулятивные: понимает и принимает инструкции педагога и четко следует ей, осуществляет пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений тренером; умеет оценивать правильность выполнения упражнений
3. Изучение нового материала	Объясняет, что означает понятие скольжение на спине. Помогает	Слушают тренера-преподавателя, выполняют	Знать элементы подготовительных упражнений, технику	Познавательные: проявляют внимание и умение к освоению технике скольжения

	занимающимся зайти в воду, следит за тем чтобы дети соблюдали ИТБ и правила поведения в воде. формулирует задание, контролирует его выполнение. Показывает правильное выполнение скольжения и подготовительных упражнений. Дает указание обучающимся открывать глаза в воде	упражнения в воде, задают вопросы.	скольжения на спине и правила выполнения упражнений «Медуза», «Поплавок», «Звездочка на спине»	Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений преподавателем; умеет оценивать правильность выполнения упражнений Коммуникативные: делятся информацией, а друг с другом
4.Первичное осмысление и закрепление	Проводит игру «Торпеды» (см Приложение), объясняет правила игры	Участвуют в игре	Соблюдать ИТБ, знать технику скольжения	Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу, принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляет пошаговый контроль
5.Итоги урока. Рефлексия	Проводит беседу по вопросам: - Какие упражнения в воде вы запомнили? - Какие игры вам понравились?	Слушают замечания преподавателя, определяют эмоциональное состояние, отвечают на вопросы	Доброжелательно относиться замечаниям тренера, высказывать свое мнение	Личностные: понимание значения плавания в жизни человека и принимают его. Регулятивные: прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала

Приложение №1

Комплекс общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений на суше:

1) 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 согнуты на уровне груди:

-рывок руками перед грудью, затем руки в стороны;

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

- наклоны туловища влево, вправо;

5) И.П. ноги на ширине плеч, руки в замок за головой:

-повороты туловища вправо-влево;

6) И.П. ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая вдоль туловища:

- «Мельница» попеременное вращение рук вперед, назад;

-в наклоне вперед;

7) И.П. ноги вместе, руки на поясе:

-наклоны туловища вперед - достать руками пол;

8) Движение ногами кролем, сидя на гимнастической скамейке.

Приложение №2

Комплекс упражнений на воде:

а) погружение в воду с головой, держась руками за бортик, с задержкой дыхания; с выдохами в воду;

б) лежание на груди с задержкой дыхания; с выдохом в воду;

в) то же, с движением ногами кролем, с опорой руками о бортик;

г) упражнение «Стрела», скольжение на груди с толчка от бортика;

д) скольжение на груди с доской при помощи движений ног кролем;

е) стоя на месте, выдох в воду;

ж) плавание с доской в руках при помощи движений ногами кролем на груди.

Приложение №3

Игры в воде

«Качели»

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

«Торпеды»

Задача — освоение и совершенствование скольжений.

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

«Искатели сокровищ»

Перед началом игры бросить в воду яркие игрушки. Затем игрок должен достать из воды предмет и показать товарищам и тренеру.

Приложение №4

Игровое задание: Разделится по тройкам. Придумайте самостоятельно упражнения с нудолсом.

Индивидуальная работа с успешными детьми - 2-3 мин.

