**Технологическая карта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Краткое содержание деятельности** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Подгото-вительная часть  Основная  часть | 1.Построение на обходной дорожке. Выполнение комплекса ОРУ .  2.Сед на бортик, ноги в воде, руки в упоре о бортик.  Игровое упражнение «Заведи мотор»  (работа ног в разном темпе, на «тихий свисток» - дети медленно работают ногами, на «громкий свисток»- быстро).  Спуск в воду.  Построение вдоль бортика по ориентирам, каждый у своей плав. доски с игрушками .  1). По сигналу, на беге, перенести игрушки на др. бортик, помогая себе руками при передвижении в воде.  2). Тоже, вернуть игрушки обратно.  3). Взять надувную игрушку. Передвигаясь на шаге от бортика к бортику, держа игрушку в вытянутых вперед руках («Лодочка»), выполнять выдохи в воду, на игрушку.  4). Тоже, в руках мячик, голова в воде, «Подводные лодки» (1-на задержке дыхания; 2 – в согласовании с выдохом в воду).  5). Передвижения от бортика к бортику, | 1′ с отдыхом  2 раза  Повторить по 2 раза  2 басс. | По показу инструктора.  Продолжать учить правильно работать ногами способом кроль. Развивать внимание.  На против. берегу  пустой контейнер  для игрушек.  Побуждать к активному перемещению.  Переносить по одной игрушке, класть в контейнер.  Подбородок в воде, руки вытянуты вперед, плечи тянутся за руками.  Можно оставить выполнение с игрушкой.  Глаза не |
| **Части занятия** | **Краткое содержание деятельности** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Заключи-  тельная  часть | делая брызги руками об воду.  6). Передвижения в том же направлении, выпрыгивая вверх из воды с продвижением вперед, отталкиваясь двумя ногами от дна – «Водяные зайчики».  7). Выбрать из своих игрушек тонущую палочку, встать спиной к бортику. По сигналу двигаться от бортика к бортику, бросая перед собой палочку. Тонущую игрушку ребенок достает, опускаясь под воду на задержке дыхания, далее опять ее бросает перед собой и достает. Так ребенок двигается до противоположного бортика. Тоже обратно.  8). Встать лицом к бортику, хват руками за бортик (И.п.). Отталкиваясь двумя ногами от дна, принимать горизонтальное положение на груди как при скольжении, удерживать несколько счетов, вернуться в И.п.  9) Тоже с плавательными досками от бортика к бортику.  10) «Лодочки плывут», плавать от бортика к бортику, работая ногами способом кроль. («Включили моторчики!», «Лодочки плывут!», «Подплывают к берегу, пришвартовываются!»).  Плав. доски заменить на нудолсы и  плавать по всему бассейну, работая ногами способом кроль.  Игры «Гуси»,  «Достань игрушку со дна»  Свободное плавание, игры с игрушками.  Выход из воды. | 2 басс.  2-3 раза  2-3 раза | закрывать, не вытирать руками.  Палочку бросать перед собой, не далеко и аккуратно.  Побуждать к нырянию на задержке дыхания.  Действовать по сигналу.  Индивидуальная помощь, проводка.  Выполнение скольжения на груди  Побуждать к активной работе ног, плыть до противоположного берега, не касаясь дна ногами.  Проведение упражнения в сюжетно-игровой форме.  Проводка, помощь инструктора. |