**Технологическая карта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Краткое содержание деятельности** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Подгото-вительная частьОсновнаячасть | 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 отдыхом2 разаПовторить по 2 раза2 басс. | По показу инструктора.Продолжать учить правильно работать ногами способом кроль. Развивать внимание.На против. берегу пустой контейнердля 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-тельнаячасть |  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 иплавать 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 раза2-3 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 грудиПобуждать к активной работе ног, плыть до противоположного берега, не касаясь дна ногами. Проведение упражнения в сюжетно-игровой форме.Проводка, помощь инструктора. |