Технологическая карта занятия по плаванию

Название программы внеурочной деятельности	**Водное поло**
Класс	5 класс
Количество человек	человек
Тема урока	**Техника владения мячом**
Цель урока	Формирование здоровьесберегающего навыка плавания, совершенствование техники владения мячом, способов передачи на месте и в движении, развитие основных физических качеств и повышение уровня плавательной подготовленности
Задачи урока	*Образовательные:* 1. Сформировать представления правильной техники выполнения передач мяча и передвижения в воде. 2. Сформировать умение правильно выполнять элементы владения мячом. *Развивающие:* 1. Развивать функциональные возможности организма, способность закаливанию, развитию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. 2. Развивать умения работать в парах; умения использовать находчивость и сообразительность. 3. Развивать умения выявлять свои ошибки и своих товарищей, умение принимать быстрое решения в игровой ситуации. *Воспитательные:* 1. Сформировать личный интерес к достижениям. 2. Создать атмосферу коллективной работы , эмоциональной приподнятости, радости преодоления трудностей. 3. Дать почувствовать, увидеть, что решая и выполняя всё более сложные упражнения, они продвигаются в своём интеллектуальном, физическом и волевом развитии.
Тип урока	Урок совершенствования навыков
Основные термины и понятия	Владение мячом, передача мяча, бросок мяча
Межпредметные связи	Физика (свойства воды, закон отражения) , математика (счет) , анатомия (влияние физических упражнений на организм человека)
Здоровьесберегающие технологии	
Формы работы на уроке	фронтальная, парная, индивидуальная ,командная
Инвентарь	Мячи, вотерпольные ворота, секундомер, свисток

Планируемые результаты

Результаты				
Предметные	**Метапредметные (УУД)**			
	Личностные	**Регулятивные**	**Познавательные**	**Коммуникативные**
1. Понимать	1. Осознавать потребность и	1. Умение определять и	1. Умение извлекать	1. Умение владеть приёмами

значение слов «бросок», «передача», «ведение» 2. Определять отличительные особенности передачи от броска. 3. Определять значимость броска и передачи, владение мячом, с точки зрения здоровьесберегающих технологий.	готовность к самообразованию 2. Учиться использовать приобретенные навыки в игровых ситуациях, свои действия для объяснения различных ситуаций, решения возникающих проблем. 3. Различать правильное» и «неправильное» выполнение, отделять от «полезное» и «вредного». 4. Оценивать жизненные ситуации с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья.	формулировать цель деятельности 2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. 3. Владение основами самоконтроля, самооценки	информацию 2. Умение определять понятия, устанавливать аналогии 3. Умение пользоваться различными источниками информации 4. Умение выделять главное 5. Умение преобразовывать информацию из одной формы в другую и выбирать наиболее удобную для себя	монологической и диалогической речи. 2. Умение работать индивидуально, в парах и в группе 3. Умение задавать вопросы по теме

Педагогические технологии, используемые на уроке:

1. Проектная деятельность с использованием элементов:
   - технологии сотрудничества
   - технологии критического мышления.
3. Технология создания игровых ситуаций с элементами спортивной деятельности.
4. Игровые технологии.
5. Деятельностный подход к обучению.
6. Личностно-ориентированный подход к обучению.
7. Здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на уроке:

Физические аспекты	Психологические аспекты	Духовно-нравственные аспекты
1. Соблюдение санитарно-гигиенических требований: чистота в бассейне, оптимальность светового и воздушно-теплового режимов. 2. Физические динамические паузы: гимнастика для глаз,	1. Использование релаксационной упражнений для создания психологического комфорта. 2. Психологические разгрузки и динамические паузы для снятия эмоционального и нервного напряжения. 3. Соблюдение рационального режима информационной	1. Личностно-ориентированный подход к обучению. 2. Формирование навыков сотрудничества и партнерства через организацию парной и групповой работы. 3. Формирование

опорно-двигательного аппарата, мозговой активности. 3. Нестандартный способ расстановки детей на суше и в воде, позволяющий увеличить двигательную активность на уроке.	нагрузки. 4. Организация разнообразных форм деятельности. 5. Деятельностный подход к обучению. 6. Снятие стрессовых ситуаций через организацию групповой и парной работы. 7. Использование наглядности и нестандартных форм обучения , творческая работа, воспроизведение игровых ситуаций. 8. Использование элементов соревнования с целью повышения мотивации к изучению материала.	ценностного отношения к здоровью и образованию через содержательную линию урока.

Список литературы:

1. Рыжак М.,В. Михайлов Водное поло.,1977г
2. Кудрявцев В.,Ж. Кудрявцева Л.Г. Спорт мира и мир спорта-М.,1987
3. Водные виды спорта. Под.ред.Н.Ж.Булгаковой.М.,2003
4. Кравцов .А Методика срочного контроля и коррекция техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях.

Схема-план урока.

Этап урока	Задачи этапа	Содержание этапа		Время	Здоровьесберегающие аспекты урока
		Деятельность учителя	Деятельность учащихся		
1. Подготовительная часть	Создание положительного настроя на урок	Организация первых этапов работы по развитию познавательной активности учащихся и созданию комфортных условий для обучения. 1) Построение 2) Приветствие 3) Перекличка детей 4) Раздача теоретического материала(освобожденным от практической деятельности) 5) Формулировка темы, целей и задач урока Задать детям вопрос. -Какие элементы техники чаще всего используются в игровых видах спорта? Футболе, баскетболе, в водном поло. 6) Разминка на суше. - И.п. ноги на ширине плеч, вращение рук вперед, назад, попеременно. -И.п. ноги на ширине плеч, ,руки согнуты в локтевом суставе повороты туловища, вправо влево. -И.п. основная стойка, руки на пояс наклоны туловища вправо, влево. -И.п. основная стойка, наклоны туловища, вперед назад.	Построиться в ширенгу. Приветствие тренера и друг друга. Получить от тренера теоретическое задание. Ответ на вопрос тренера. Сформулировать тему урока, совместно с тренером. Выполнение упражнений с максимальной амплитудой движений. Выполнять упражнения под счет тренера. Правильно выполнять упражнения, как показывает тренер. Передачу выполнять точно	12 мин.	***Психолого-педагогические*** 1. Создание доброжелательного микроклимата. 2. Снятие эмоционального напряжения учащихся. ***Организационно-педагогические*** 1. Обеспечение двигательной активности учащихся. 2.Стимулирование мотивации учащихся к правильному выполнению двигательных действий, применяя их в игровых ситуациях. ***Психолого-педагогические*** ***Психолого-педагогические*** 1. Создание комфортных психологических условий через организацию и выполнение общеразвивающих упражнений учащихся и элементы игры. 2. Активизация внимания и мыслительной деятельности и развитие физических способностей учащихся через нестандартные формы работы

		-И.п ноги на ширине плеч, приседания с мячом в руках. -передача мяча в стену, одной рукой. - передача мяча в парах, на месте одной рукой. Вход в воду	своему партнеру. Контролировать мяч. Взаимодействовать в паре. Организованный вход в воду		. 3. Обеспечение эмоционального комфорта учащихся через использование наглядности и беседу. 4.Личностно-ориентированные подход
2.Основная часть	Совершенствовать технику передвижения, владение мячом, выполнение передач мяча на месте и в движении.	1. Выдохи в воду 2.Плавание в полной координации кроль на груди, кроль на спине. 3.Плавание кролем на груди, удерживая мяч впереди. 4.Плавание кролем на спине, удерживая мяч согнутыми руками у груди. 5. Плавание кролем на груди, ведение мяча одной рукой. (правой, левой) 6.Плавание кролем на спине, удерживая мяч	Выполнить упражнение на дыхательную систему организма. Проплыть кролем на груди, кролем на спине без остановки. Удерживать мяч прямыми руками, ноги быстро работают кролем на груди. Удерживать ровное положение туловища на воде. Смотреть вверх. Удерживать мяч одной рукой, вторая рука прижата к туловищю.	25 мин.	***Психолого-педагогические*** 1. Игровая форма – создание комфортного психологического микроклимата. 2. Эмоциональная разрядка посредством работы с иллюстрациями. 2. Стимулирование мотивации учащихся к совершенствованию техники владения элементами «водного поло» ***Организационно-педагогические*** 1. Смена деятельности, разнообразие элементов техники.. 2. Организация двигательной активности учащихся – снятие усталости и напряжения.

		одной рукой над поверхностью воды.(правой, левой) 7. Броски мяча по воротам, по сигналу тренера.(поочередно) 8. Бросок мяча тренером , доплыть любым стилем плавания , максимально быстро до мяча. Работа в парах 1.Передача мяча на месте одной рукой (правой ,левой) 2. Передача мяча на месте одной рукой, с последующим выпрыгиванием из воды. 3.Передача мяча с перемещением по воде.	Контролировать мяч, быстро работать ногами ,кролем. Встать в одну линию Выполнить броски, по свистку тренера. После броска подбор мяча, встать на исходную позицию. Выполнить максимальный рывок с места, доплыв любым стилем плавания до мяча. Переместиться на противоположную сторону бассейна. Расчет 1й 2й. Встать друг напротив друга Выполнить передачу, точно своему товарищу одной рукой. Контролировать мяч, тот кто передал мяч, выполняет выпрыгивание из воды. Все смещаются к стенке чаши, по свистку перемещаются , выполняя передачипередачи мяча в паре на ход. Выполнение		3. Снятие нервного напряжения учащихся с помощью релаксационных упражнений ***Учебно-воспитательные*** 1. Обучение навыкам постоянной грамотной заботы о своем здоровье: – развитие навыков правильной осанки; 2. Изучение культуры здоровья и здорового образа жизни на примере плавания. ***Психолого-педагогические*** 1. Создание комфортных психологических условий через организацию парной работы учащихся. ***Организационно-педагогические*** 1. Смена деятельности, разнообразие физических действий. 2. Организация двигательной активности учащихся – снятие усталости и напряжения. 3. Снятие нервного напряжения учащихся с помощью релаксационной паузы 2. Активизация внимания и мыслительной деятельности и развитие физических качеств (координации, движений, ловкости) 3. Обеспечение эмоционального комфорта

		4.Передача мяча с перемещением по воде, бросок по воротам одной рукой. 5. Игровая практика с мячом 6. Заминка (упражнения на восстановление и дыхание) и ЧСС. Контроль над правильным выполне нием упражнения.	передачи одной рукой, на дно не вставать. У кого остается мяч после 4х передач, выполняет бросок по воротам. Уметь применять полученные знания и умения в игровой деятельности. Соблюдать правила игры Выдохи в воду		учащихся через использование наглядности и беседу. 4.Личностно-ориентированные подход: Создание ситуаций успеха, обращение к личному опыту. ***Организационно-педагогические*** 1. Смена деятельности, разнообразие деятельности. 2. Организация двигательной активности учащихся – снятие усталости и напряжения. 3. Снятие нервного напряжения учащихся с помощью релаксационной паузы. ***Учебно-воспитательные*** Игровая форма – создание комфортного психологического микроклимата. 1. Обучение навыкам постоянной заботе о своем здоровье: – развитие навыков правильной осанки; -развитие навыков закаливания. 2. Изучение культуры здоровья и здорового образа жизни на примере плавания. . Игровая форма – создание комфортного психологического микроклимата.

3.Заключи-тельная часть.		Выход из воды Построение Подведение итогов Рефлексия Обсудить с детьми какие элементы игры стали получаться лучше, достигнутые результаты.	Организованный выход из воды. Построиться Осознание результатов своей учебной деятельности. Самооценка результатов своей работы и работы всей группы.	8 мин.	***Психолого-педагогические*** 1. Привить жизненно важные и оздоровительно-гигиенические навыки. 2.Овладеть знаниями об игровой деятелиности и влиянии на организм. ***Организационно-педагогические*** 1. Овладеть элементами техники. 2.Воспитание сознательной дисцеплины 3Воспитание устойчивой привычки к регулярным занятиям физических упражнений. ***Учебно-воспитательные*** 1.Способствовать формированию здорового образа жизни. 2.Развить волевые качества 3.Повышение самооценки и уверенности в своих силах.

Приложение №1