Технологическая карта урока

Автор: Олянина Татьяна Михайловна, тьютор-преподователь по внеурочной деятельности.

**Цель:** освоить технику выполнения базовых элементов и связок классической аква-йоги

Тема урока: Общее укрепление подрастающего организма.

Задачи урока:   
1.Образовательные: ознакомление с историческими сведениями о аква-йоге.   
2.Развивающие, оздоровительные: дальнейшее совершенствование техники элементов в аква-йоге   
3.Воспитательные: воспитание чувства красоты, грациозности движений при выполнении вольных упражнений.   
Место проведения: бассейн

Оборудование: музыкальный центр, обручи, специальные дощечки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **1** | ***Подготовительная часть:***   * Построение, приветствие * Постановка задач занятия * И.п.-стойка, ноги врозь, руки вдоль туловища. круговые движения руками вперед-назад. * И.п. -то же, загребающие движения руками вперед-назад, вперед- в стороны. * И.п. -то же, руки в стороны. Повороты туловища в стороны. * Ходьба на месте, высоко поднимая бедро, с движениями рук. * И.п. -стоя на полусогнутой правой, левая вперед.   Поднимать ногу до тех пор, пока не ощутите болезненность.   * И.п. -стоя на одной, другую согнуть назад, поддерживая согнутую ногу, пяткой достать до ягодицы. * И.п. -лицом к бортику, ступни на стенке бассейна, ноги согнуты в коленях «сбегание» вниз и подъем наверх. То же выпрямлять и сгибать колени. * И.п. -стоя лицом к бортику, ноги вместе. Сгибая и поднимая руки подтягивать и опускать туловище. * И.п. -спина прижата к стенке бассейна, руки на бортик. Поднять прямые ноги до прямого угла, развести в стороны, свести. * И.п. - руки вдоль туловища поднять руки вперед до уровня плеч, затем отвести назад. * И.п. -лежа на животе, руки на дощечке дать ногам свободно подняться на поверхность воды и свободно сделать встряхивающее движение ногами. Перевернуться на спину, то же самое. | 10-15раз  Вперед-назад  10-15раз  10-15раз  30сек.  10-15раз  поочередно  10-15раз  поочередно  10-15раз  Поочередно  10-15раз  10-25раз.  10-15раз.  30сек. | Четко, кратко.  Руки поднимаются из воды, полная амплитуда.  Ладони развернуть, чтобы сопротивление воды было больше.  Больше амплитуда, резче повороты.  Следим за работой руками, бедро выше.  Можно поддерживать ногу руками, помогая ей держаться на воде.  Выполнять движение плавно.  Мышцы голени должны растянуться.  Руками держаться за бортик.  Работают руки, подтягивания выше.  Ноги прямые, движения плавные.  Начинать с плавных движений, закончить резкими.  Расслабиться. |
| **2.** | ***Основная часть:***  Свободное плавание  осаны: Гора (стоять прямо, стопы соприкасаются, копчик направлен в низ, опускаем плечи, распределяем нагрузку на всю стопу)  Стул (ноги на ширине плеч, спина ровная, руки поднять максимально вверх, ладонь развернуть к друг другу, медленно приседать, сгибая колени, а спину не нагибать)  Осан Наклон (встать прямо, стопы поставить параллельно друг другу, сделать вдох, корпус прямой, медленно накланяться к ногам, делать выдох медленный, ноги не сгибать  Осан Треугольник ( ноги поставить широко. Стопы параллельно, правую развернуть так, чтоб она была перпендикулярна левой, руки поднять на уровни плеч, с опущенными вниз ладонями. Делаем медленный наклон верхней частью тела в левую сторону, стараясь доставь левой рукой левую стопу.)  Медленно вернуться в вертикальное положение, поменять позиции ног и повторить осан с наклоном в право. | 2мин.  15-20сек.  5 подходов на выдержку.  Задержка-5 вдохов и 5 выдохов | Спокойно, не спеша.  Мышцы живота втянуты, поясница прямая.  Работаю мышцы спины, рук, ног.  Работает позвоночник, массаж внутренних органов, активизация кровообращения в органах таза  .  Укрепляет корпус, развивает гибкость позвоночника, паховые области, активизация работы кишечника. |
| **3**. | **Заключительная часть.**  Восстановление дыхания в классической позе на одной ноге.  Водные игры «ловцы жемчуга» | 2 мин | Следить за сигналом преподавателя. |