

# **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ**

*Методические рекомендации*

2010

УДК 797.2(075.8)  
ББК 75.717.5я73  
П69

Составители: старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **С.В. Передриенко**; преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Ю.А. Соловьева**

Рецензент:  
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта  
УО «ВГУ им. П.М. Машерова», доцент, кандидат педагогических наук *Г.Б. Шацкий*

Предлагаемое учебное издание содержит планы-конспекты уроков для проведения занятий по обучению спортивным видам плавания, включает в себя подбор упражнений для основной части урока, их дозировку и методические указания, а также дает возможность проводящему самостоятельно выбрать подвижную игру для закрепления изученного материала.

Издание адресовано студентам, будущим учителям физкультуры, а также всем тем, кто решил самостоятельно освоить спортивные виды плавания.

УДК 797.2(075.8)  
ББК 75.717.5я73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2010

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ УРОКОВ .....	5
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	18
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	28

Репозиторий ВГУ

## ВВЕДЕНИЕ

Плавание как учебный предмет представляет собой область знаний, изучающую законы взаимодействия организма пловца с водой. Изучение такого взаимодействия обусловлено необходимостью формирования двигательных навыков тех, которые позволили бы передвигаться в водной среде наиболее эффективными способами без специальных приспособлений и поддерживающих средств.

Рабочая программа по плаванию состоит из 20 лекционных часов, 76 практических и 14 часов семинарских занятий, зачета, экзамена и учебной практики (самостоятельного проведения занятий по спортивной дисциплине плавание). Цель и задачи стоящие перед студентом, приступающим к изучению данного предмета, так же предусмотрены программой. Ею определено содержание, которое включает в себя: изучение и овладение техникой спортивных и прикладных способов плавания, методикой преподавания, овладение специальными умениями по обучению плаванию и использование полученных навыков в работе с разновозрастным контингентом, с детьми разного уровня подготовки, оказание первой медицинской помощи.

Методическое пособие существенно поможет студенту в его практической подготовке, при проведении самостоятельных занятий, в проведении учебной практике. Используя представленные материалы можно самостоятельно овладеть техникой спортивных видов плавания, обучить детей. Урок по плаванию состоит, как и все уроки из трех частей, но существенное отличие его в том, что подготовительная часть может проводиться, как на суше, так и в воде, в представленной разработке мы сознательно не приводили комплексы общеразвивающих упражнений для проведения в подготовительной части. Таким образом, давая возможность студенту для творческого, индивидуального подхода в проведении этого раздела, учитывая то, что практические занятия по плаванию проходят на третьем курсе и у студента уже есть достаточный опыт в проведении и подборе общеразвивающих упражнений по различным спортивным дисциплинам. При проведении занятия достаточно подобрать 4–5 упражнений, содержание их напрямую будет зависеть от задач урока. Это могут быть или общеразвивающие упражнения для подготовки суставов и мышц к работе, или специальные, направленные на развитие координационных навыков при овладении согласованных движений в спортивных способах плавания.

Объем и содержание методического пособия полностью соответствует требованиям, предъявляемым к подготовке специалиста по физической культуре и спорту.

# ПЛАНЫ-КОНСПЕКТЫ УРОКОВ

## Урок № 1

Место проведения:

Дата проведения:

Задачи:

1. Освоение со свойствами воды: овладеть навыками дыхания в воде, скольжения, лежания на воде, всплывания.
2. Развивать плавучесть.

Содержание	Дозировка	Методические указания
1	2	3
Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	30 сек	Организация занимающихся.
ОРУ на суше:	3–4 мин	Подготовка организма к работе в воде.
в воде:	50 м	Ознакомление с уровнем подготовки занимающихся.
- самостоятельная разминка	6–8 раз	Выполнить выдох, глаза не закрывать
- выдохи в воду, без погружения лица	6–8 раз	тоже.
- то же с полным погружением.	6–8 раз	
- то же с открытыми в воде глазами	4x5 – 6 м	С изменением положения рук.
- ходьба и бег с различным заданием	2–3 раза	Доставать дно на выдохе.
- доставание до дна: руками, боком, ягодицами и т.д.	3x2–4 мин	Сохранить методику проведения подвижных игр на воде.
Подвижная игра «Медуза», «Поплавок», «Звезда».	2x3–4 м	Руки вытянуты вверх, глубокий вдох и задержать дыхание.
- скольжение на груди, с помощью партнера	2x3–4 м	
- скольжение с отталкиванием одной ногой от бортика	2x3–4 м	На максимальное продвижение вперед
- скольжение на груди с отталкиванием двумя ногами от бортика	4x3–4 м	Сильное отталкивание ногами от бортика
- скольжение на груди с разным положением рук	4x3–4 м	
- скольжение на спине (так же)	5–6 мин	См. приложение
Подвижная игра на закрепление изученного материала.	1–2 мин	
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.		

## Урок № 2

Место проведения:

Дата проведения:

Задачи:

1. Обучить технике движения ног в плавании кролем на спине и кролем на груди.
2. Обучить технике прыжкам и спадам в воду.

1	2	3
Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.	30 сек	
ОРУ на суше:	3–4 мин	
в воде:		
- имитация движений ног кролем на спине с опорой о бортик	2–3 мин	Исправление ошибок.
- то же на груди	2–3 мин	Работа ног от бедра.
- плавание на спине на ногах с досточкой	2x25 м	Смотреть в потолок.
- то же с разным положением рук, без досточки	2x25 м	Работать с «фонтанчиком».
- плавание на груди с опорой на досточку, без дыхания	2x10 м	Сохранять ритм движений.
- то же с дыханием в воду, на 6 ударов ногами – вдох – выдох	25 м	Руки не напрягать.
- то же с разным положением рук	2x25 м	Сохранять ритм дыхания.
- то же без досточки	2x25 м	Рука вдоль туловища.
- соскок с бортика в воду из основной стойки	2–4 раза	Ноги держать вместе.
- то же из положения «присед» с опорой одной рукой о бортик	2–4 раза	
- соскок из передней стойки с шага	2–4 раза	Руки вверху.
- спад из положения согнувшись, руки вверху, голова между рук	2–4 раза	Расстояние от бортика 1–1,5 м.
- то же с отталкиванием ногами от бортика	2–4 раза	Расстояние 2–3 м.
- то же со скольжением после прыжка, без работы ног	2–4 раза	Сохранять положение головы между рук.
- то же с работой ног кролем на груди	2–4 раза	Активная работа до выхода из воды.
Подвижная игра для закрепления изученного материала.	3–4 мин	
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1–2 мин	Сохранение методики проведения игр на воде.

## Урок № 3

Место проведения:

Дата проведения:

Задачи:

1. Обучить технике движения рук в плавании кролем на спине, согласованию движений рук и ног.

1	2	3
<p>Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.</p> <p>ОРУ на суше:</p> <p>в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельная разминка</li> <li>- плавание кролем на спине на ногах с досточкой (возле груди)</li> <li>- плавание кролем на спине на ногах с досточкой (вверху)</li> <li>- плавание кролем на спине на ногах, руки внизу.</li> <li>- то же без досточки, руки вверху</li> <li>- выдохи в воду</li> <li>- плавание на руках, с досточкой, правая рука вверху, левая выполняет гребок</li> <li>- то же правой рукой</li> <li>- плавание на руках, с досточкой, двумя руками</li> <li>- плавание без досточки, со сменной положения рук, на 6 ударов ногами</li> <li>- пауза</li> <li>- плавание в полной координации кролем на спине</li> </ul> <p>Подвижная игра по выбору.</p>	<p>30 сек</p> <p>3–4мин</p> <p>50 м</p> <p>25 м</p> <p>25 м</p> <p>25 м</p> <p>25 м</p> <p>1–2 мин</p> <p>25 м</p> <p>25 м</p> <p>25 м</p> <p>25 м</p> <p>25 м</p> <p>25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>3–4 мин</p> <p>1–2 мин</p>	<p>С использованием полученных ранее навыков. Не выносить бедра из воды. Смотреть в потолок.</p> <p>Максимально горизонтальное положение.</p> <p>Восстановить дыхание. Выполнять в среднем темпе. Обратить внимание на «захват» и положение локтя. На положение кисти руки при выходе из воды и входе в воду.</p> <p>Работать без паузы, смотреть в потолок.</p> <p>Сохранение методики проведения подвижной игры на воде.</p>
<p>Построение занимающихся, подведение итогов занятия.</p>	<p>1–2 мин</p>	

## Урок №4

Место проведения:

Дата проведения:

Задачи:

1. Обучить технике работы рук в плавании кролем на груди и согласованию с дыханием.

1	2	3
<p>Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.</p> <p>ОРУ на суше:</p> <p>в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельная разминка</li> <li>- имитация движения кролем на груди, с опорой о бортик одной рукой, другая выполняет гребковые движения</li> <li>- то же другой рукой</li> <li>- то же с дыханием</li> <li>- плавание кролем на груди, с подвижной опорой, одна рука на досточке, другая выполняет гребковые движения, без дыхания</li> <li>- то же без опоры, рука вверху на воде без дыхания</li> <li>- то же одновременно двумя руками без дыхания</li> <li>- то же, досточка удерживается бедрами, голова поднята над водой</li> <li>- то же без досточки</li> <li>- имитация гребков в сочетании с дыханием стоя в наклоне в воде</li> <li>- плавание кролем на груди: правая рука вверху, левая выполняет гребок, вдох в левую сторону через гребок</li> <li>- то же другой рукой, вдох в правую сторону</li> <li>- в п/к со сменой рук на 6 ударов ногами</li> </ul>	<p>30 сек</p> <p>3–4 мин</p> <p>50 м</p> <p>2–3 мин</p> <p>2–3 мин</p> <p>2–3 мин</p> <p>2x12–15 м</p> <p>10–12 м</p> <p>10–12 м</p> <p>25 м</p> <p>25 м</p> <p>2–3 мин</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p>	<p>С использованием ранее полученных навыков.</p> <p>Выполнять на задержке дыхания.</p> <p>Обратить внимание на амплитуду гребка, положение локтя при проносе.</p> <p>Смотреть вперед.</p> <p>Активно работать ногами. Работать на «шаг».</p> <p>Максимальная амплитуда движения рук.</p> <p>Минимальное количество гребков.</p> <p>Вдох на 1/1, 3/3.</p> <p>При вдохе прижимать подбородок к плечу.</p> <p>Вдох через рот – активно, быстро, выдох через нос-рот медленно.</p>



Подвижная игра по выбору. Построение занимающихся, под- ведение итогов занятия.	2–3 мин 1–2 мин	См. приложение
---	--------------------	----------------

## Урок № 5

Место проведения:

Дата проведения:

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на спине в полной координации.

1	2	3
Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока. ОРУ на суше: - самостоятельная разминка - плавание кролем на спине на ногах с досточкой - то же без досточки руки вверху - плавание по элементам (правая рука вверху – работает только левая) - то же (правая рука прижата к туловищу, левая работает) - выдохи в воду - плавание на спине, на минимальное количество гребков - плавание на руках, по элементам. - плавание на руках, в п\к - плавание в п\к с паузой в положении: рука вверху– рука внизу - плавание в п\к с хорошим отталкиванием и выходом из воды Подвижная игра по выбору. Построение занимающихся, под- ведение итогов занятия.	30 сек  3–4 мин 50 м 25 м 25 м 2x25 м  2x25 м  1–2 мин 25 м  2x25 м  2x25 м 2x25 м  2x25 м  3–4 мин 1–2 мин	Внимание на работу ног и положение туловища. Положение руки при входе в воду и выходе из воды.  Восстановление дыхания. Активная работа ног, смотреть в потолок. Внимание на амплитуду гребка.  Смена положения рук без паузы! При выходе – обтекаемое положение тела. См. приложение

## Урок № 6

Место проведения:

Дата проведения:

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди в полной координации.

1	2	3
<p>Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.</p> <p>ОРУ на суше:</p> <p>в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельная разминка</li> <li>- плавание кролем на груди на ногах, с досточкой, выдох в воду на 6 ударов ногами</li> <li>- плавание кролем на груди, правая рука впереди, другая выполняет гребковые движения (вдох через 1 гребок)</li> <li>- то же рука внизу, прижата к туловищу.</li> <li>- плавание с поднятой головой в п\к</li> <li>- плавание кролем на груди, правая рука впереди, другая выполняет гребковые движения (смена рук на 3 гребка)</li> <li>- плавание кролем на груди в лопаточках</li> <li>- плавание кролем на груди: с паузой на 6 ударов ногами, вдох – смена положений рук</li> <li>- плавание на мин. количество гребков</li> <li>- плавание в п\к с хорошим отталкиванием и выходом из воды</li> </ul> <p>Подвижная игра по выбору.</p> <p>Построение занимающихся, подведение итогов занятия.</p>	<p>30 сек</p> <p>3–4 мин</p> <p>50 м</p> <p>25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>3–5 мин</p> <p>1–2 мин</p>	<p>Медленных выдох, через нос – рот, активный вдох через рот. Положение кисти при входе в воду, положение локтя, окончание гребка, поворот головы, прижимая подбородок к плечу. Вдох выполнять в сторону работающей руки. Тянуться вперед.</p> <p>Активная работа ног, рука максимально вытянута вперед.</p> <p>Плыть на технику. Мин. кол-во гребков</p> <p>Максимальная амплитуда движений рук</p> <p>См. приложение</p>

## Урок № 7

Место проведения:

Дата проведения:

Задачи:

1. Обучить технике работы ног в плавании брассом, согласованию с дыханием.

1	2	3
<p>Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.</p> <p>ОРУ на суше:</p> <p>в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельная разминка</li> <li>- с опорой о бортик: выполнение движений ног способом брасс</li> <li>- на спине, – на груди</li> <li>- плавание брассом на спине с досточкой</li> <li>- имитация движения ног стоя правым–левым боком к бортику.</li> <li>- то же, в висе, на глубине</li> <li>- движения ног в вертикальном положении на глубине, опора на шнур или досточку</li> <li>- плавание брассом на груди с досточкой без дыхания</li> <li>- плавание брассом на груди в сочетании с дыханием</li> <li>- плавание брассом без досточки, руки внизу, пытаться после подтягивания захватить стопы руками</li> <li>- плавание брассом на ногах в медленном темпе, с паузой после отталкивания и сомкнутыми коленями</li> </ul> <p>Подвижная игра по выбору.</p> <p>Построение занимающихся, подведение итогов занятия.</p>	<p>30 сек</p> <p>3–4 мин</p> <p>50 м</p> <p>2–3мин</p> <p>1–2 мин</p> <p>2x25 м</p> <p>2–3 мин</p> <p>3–4 мин</p> <p>2–3 мин</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>4–5 мин</p> <p>1–2 мин</p>	<p>Разводить стопы, колени не разводить.</p> <p>Колени из воды не выносить.</p> <p>Тоже.</p> <p>Разворачиваем стопу, касаемся бортика носочком ноги.</p> <p>Не подтягивать колени к животу.</p> <p>Следить за разворотом стоп.</p> <p>Исправлять ошибки при развороте стоп и положение коленей.</p> <p>Касание выполнять быстро, без паузы</p> <p>Согласовывать с дыханием.</p> <p>См. приложение</p>

## Урок № 8

Место проведения:

Дата проведения:

Задачи:

1. Обучить технике работы рук в плавании брассом, согласованию с дыханием.

1	2	3
<p>Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.</p> <p>ОРУ на суше:</p> <p>в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельная разминка</li> <li>- имитация движений рук в плавании брассом, стоя на месте в наклоне, плечи в воде</li> <li>- то же в согласовании с дыханием</li> <li>- то же, ноги удерживает за колени партнер</li> <li>- то же в сочетании с дыханием</li> <li>- плавание брассом на руках, без дыхания в воду</li> <li>- то же в согласовании с дыханием</li> <li>- плавание брассом на руках, ноги выполняют движение дельфином</li> <li>- то же ноги работают кролем</li> <li>- имитация движения рук, ноги на неподвижной опоре (шнур)</li> <li>- плавание брассом на руках с досточкой на мин. количество гребков</li> </ul> <p>Подвижная игра по выбору.</p> <p>Построение занимающихся, подведение итогов занятия.</p>	<p>30 сек</p> <p>3–4 мин</p> <p>50 м</p> <p>3–4 мин</p> <p>3–4 мин</p> <p>2–3 мин</p> <p>2–3 мин</p> <p>2x10 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x3–4 мин</p> <p>2x25 м</p> <p>3–4 мин</p> <p>1–2 мин</p>	<p>Следить за положением кистей и сведением локтей в заключительной фазе.</p> <p>После выведения рук вперед – пауза.</p> <p>Не заводить руки за спину, только перед собой.</p> <p>Движение стопами вниз совпадает с началом гребка руками.</p> <p>Согласование фаз гребка с дыханием.</p> <p>Пауза после вдоха при скольжении.</p> <p>См. приложение</p>

## Урок № 9

Место проведения:

Дата проведения:

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания брассом в полной координации.

1	2	3
<p>Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.</p> <p>ОРУ на суше:</p> <p>в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельная разминка</li> <li>- плавание брассом на ногах с дыханием на каждый цикл</li> <li>- плавание брассом на руках с вариантами дыхания через несколько циклов</li> <li>- плавание брассом на руках с дыханием на каждый цикл</li> <li>- плавание брассом на в п\к с наименьшим количеством гребков</li> <li>- плавание брассом на в п\к с изменением темпа</li> <li>- плавание брассом на в п\к с изменением ритма</li> <li>- плавание брассом на в п\к с изменением скорости</li> <li>- плавание брассом в п\к с ускорением</li> <li>- плавание брассом в п\к с отталкиванием и с хорошим выходом</li> </ul> <p>Подвижная игра по выбору.</p> <p>Построение занимающихся, подведение итогов занятия.</p>	<p>30 сек</p> <p>3–4 мин</p> <p>50 м</p> <p>25 м</p> <p>25 м</p> <p>25 м</p> <p>4x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>3–4 мин</p> <p>1–2 мин</p>	<p>Правильное разведение коленей и стоп.</p> <p>Следить за положением локтей в последнюю фазу гребка. Скольжение после вдоха.</p> <p>Согласование работы рук и ног при движении.</p> <p>Следить за правильной техникой способа в целом.</p> <p>Сильное отталкивание и правильный выход после отталкивания.</p> <p>См. приложение</p>

## Урок № 10

Место проведения:

Дата проведения:

Задачи:

1. Обучить технике движения ног в плавании дельфином, согласованию с дыханием.

1	2	3
<p>Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока.</p> <p>ОРУ на суше:</p> <p>в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельная разминка</li> <li>- имитация движения туловищем и ногами дельфином с опорой о бортик, выполнять на боку!</li> <li>- то же с опорой на досточку (нижняя рука под досточкой, верхняя, согнутая в локте опирается о верхнюю плоскость)</li> <li>- то же с опорой на предплечья, возле бортика</li> <li>- то же с прямыми руками, вовлекая в движение плечи</li> <li>- плавание кролем на ногах на доске, но работать одной ногой, другая неподвижна</li> <li>- то же другой ногой</li> <li>- плавание без досточки, руки в низу, на задержке дыхания</li> <li>- то же, руки впереди</li> <li>- передвижения дельфином под водой, руки у бедер</li> <li>- то же, руки вверху</li> <li>- плавание на спине, руки вверху</li> <li>- плавание на груди в согласовании с дыханием (с досточкой, и без нее)</li> </ul> <p>Подвижная игра по выбору.</p> <p>Построение занимающихся, подведение итогов занятия.</p>	<p>30 сек</p> <p>3–4 мин</p> <p>50 м</p> <p>3–4 мин</p> <p>2x25 м</p> <p>3–4 мин</p> <p>3–4 мин</p> <p>2x25м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x10 м</p> <p>2x10 м</p> <p>2x10 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>2x25 м</p> <p>3–4 мин</p> <p>1–2 мин</p>	<p>Добиваться волнообразных, дельфиноподобных движений. Добиваться максимального продвижения вперед.</p> <p>Таз и стопы из воды не показывать.</p> <p>Подключать к работе верхнюю часть тела</p> <p>Плечи не раскачивать, стопы из воды не поднимать.</p> <p>Добиваться мягких волнообразных движений ногами</p> <p>Волнообразные движения ногами</p> <p>См. приложение</p>

## Урок № 11

Место проведения:

Дата проведения:

Задачи:

1. Обучить технике движения рук в плавании дельфином, согласованию с дыханием.

1	2	3
Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока. ОРУ на суше: в воде: - самостоятельная разминка - стоя в полунаклоне выполнять имитацию движения рук на задержке дыхания - то же, но с дыханием - то же, но с продвижением ногами по дну - то же, на задержке дыхания, после скольжения - то же с досточкой, только на руках - то же с вдохом во время паузы, когда руки вытянуты вперед - то же но с движением ногами кролем - то же, но вдох выполнять, когда руки у бедер Подвижная игра по выбору. Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	30 сек  3–4 мин  50 м 2–3 мин  2–3 мин 2x5–6 м  4x5–6 м  4x5–6 м  2x25 м  2x25 м  2x25 м  3–4 мин 1–2 мин	В конце гребка приподнимать голову вперед  Смотреть за амплитудой гребка. Положением головы при вдохе.  Подбородок из воды не поднимать. Потянуться за руками  Сохранять паузу.  См. приложение

## Урок № 12

Место проведения:

Дата проведения:

Задачи:

1. Согласовать технику работы рук и ног в плавании дельфином с дыханием, совершенствовать технику плавания с полной координацией.

1	2	3
Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообще-	30 сек	

ние задач урока. ОРУ на суше: в воде:	3–4 мин	
- самостоятельная разминка	50 м	
- стоя у бортика в положении полунаклона и касаясь его руками	4–6 мин	Имитация согласованных движений руками, ногами и дыхания.
- плавание при помощи рук, ноги вместе и расслаблены	2x25 м	
- плавание по элементам, одна рука впереди	2x25 м	Выполнять с паузой, правая рука вверх.
- то же другой рукой	2x25 м	
- то же, но одна рука прижата к бедру, вдох в сторону прижатой руки	2x25 м	Вдох выполнять при окончании гребка – рука у бедра.
- то же другой рукой	2x25 м	Выполнять движения в медленном темпе.
- плавание с задержкой рук у бедра	2x10 м	
- плавание двух ударным дельфинном с паузой	2x25 м	
- то же с выполнением вдоха на 3–4 гребка	2x25 м	Активное завершение гребка.
- то же в п/к	25 м	
Подвижная игра по выбору.	4–5 мин	См. приложение
Построение занимающихся, подведение итогов занятия.	1–2 мин	

## Урок № 13

Место проведения:

Дата проведения:

Задачи:

1. Обучить технике поворотов.

1	2	3
Построение, поименная проверка занимающихся, пересчет, сообщение задач урока. ОРУ на суше: Повороты: простой открытый – разворотом и поворот маятником (при плавании кролем на груди) - на суше: имитация касания рукой стенки	30 сек  3–4 мин  4–5 мин	Показ поворота на плакате, привлечение к показу тех, кто хорошо владеет техникой плавания и выполнения поворотов.



<ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация группировки</li> <li>- имитация вращения и постановки ног на стенку (упр. выполнять в обе стороны)</li> </ul>	<p>4–5 мин 2–3 мин</p>	<p>Активно подтягивать колено к груди, имитировать отталкивание от бортика</p>
<p>В воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- то же в воде возле бортика</li> <li>- то же с опорой одной руки на досточку</li> <li>- выполнять поворот на задержке дыхания</li> <li>- то же с дыханием (вдох после касания рукой бортика)</li> <li>- то же с наплывом на бортик и отталкиванием на 4-5 м</li> <li>- плавание кролем на груди, пр. рука вверх, с поворотом вокруг оси на 180 градусов на 6 ударов ногами</li> <li>- тоже с поворотом на 360 градусов</li> </ul>	<p>4–5 мин 4–5 мин 3–4 мин 2–3 мин 4–5 раз 2x25 м 2x25 м</p>	<p>Следить за постановкой ног на бортик, в согнутом состоянии.</p> <p>Исправление индивидуальных ошибок.</p> <p>то же, одновременное отталкивание двумя ногами.</p> <p>Следить за дыханием, за ориентировкой в пространстве.</p>
<p>При ознакомлении с скоростными поворотами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок в группировке вперед</li> <li>- то же назад</li> <li>- то же, после скольжения</li> <li>- то же, после проплывания 3–4 м</li> <li>- кувырок с постановкой ног на бортик</li> </ul>	<p>3–4 раза 3–4 раза 3–4 раза 3–4 раза 3–4 раза</p>	<p>Одновременная постановка ног на бортик, поворот туловища вокруг оси.</p> <p>Руки оставлять впереди.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- то же с отталкиванием от бортика</li> </ul>	<p>3–4 раза</p>	<p>Обтекаемое положение тела.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение поворотов при плавании различными способами</li> </ul>	<p>100 м</p>	<p>Исправление индивидуальных ошибок</p>
<p>Подвижная игра по выбору.</p>	<p>3–4 мин</p>	<p>См. приложение</p>
<p>Построение занимающихся, подведение итогов занятия.</p>	<p>1–2 мин</p>	

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Игры для ознакомления со свойствами воды

#### **«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ».**

**ЗАДАЧИ:** Освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Учащиеся становятся по одному вдоль бортика бассейна (или шеста), держась за него руками. Это «лодки у причала». По команде «Море волнуется» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные, гребковые движения руками. По команде «На море тихо» играющие стараются быстро занять первоначальное положение. По команде «Раз, два, три» все должны занять исходное положение. Опоздавший получает штрафные очки.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Пространство, на которое расплываются лодки, должно быть ограничено. Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами необходимо выдерживать небольшую паузу, чтобы играющие могли остановиться, переменить направление движения и устремиться к «причалу».

#### **«КТО ВЫШЕ».**

**ЗАДАЧИ:** Освоение с водой, ознакомление со специфическими особенностями водной среды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Группа играющих становится лицом к ведущему. По команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, выпрыгивают как можно выше из воды (можно дотрагиваться до предмета, подвешенного над водой).

**ПРАВИЛА ИГРЫ:** После каждого прыжка объявляется победитель.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Следует указать причину успеха победителей, например: умение напрягать мышцы тела и вытягиваться «в струнку», принимая наиболее обтекаемое положение тела.

#### **«ФУТБОЛ».**

**ЗАДАЧИ:** Воспитание чувства опоры о воду во время гребка ногами.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** На дне бассейна яркими фишками обозначаются ворота двух команд, ширина ворот – 1,5 м. Используется мяч среднего размера, наполненный водой, учащиеся делятся на две команды 4–5 человек.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** При выполнении «удара» подъемом стопы вытягивать носок и напрягать мышцы, окружающие голеностопный сустав, когда «удар» производится подъемом стопы, то носок должен быть оттянут, как при плавании кролем.

Если же «удар» выполняется внутренней стороной стопы, то положение носка должно соответствовать исходному положению ног перед выполнением толчка при плавании брассом, т.е. носок натянут на себя.

### **«ПЕРЕПРАВА».**

**ЗАДАЧИ:** Воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Играющие строятся в произвольном порядке (в шеренгу или колонну) и по сигналу ведущего идут по дну от одной условной границы до другой, помогая себе руками.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Гребки выполняются в стороне от туловища согнутыми в локтевых суставах руками, одновременно обеими руками или поочередно каждой рукой. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками рук, чтобы противник не услышал. По мере усвоения упражнения игра проводится по сигналу «Кто быстрее». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

### **«РЫБЫ И СЕТИ».**

**ЗАДАЧИ:** Освоение с водой, воспитание умения взаимодействовать с коллективом.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо в свои «сети». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» переловлены.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** «Сеть» должна быть крепкой. Поэтому изображающие ее должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на бортик (берег) или за пределы условленного места игры. «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный играющими. Выигрывают те, кто к концу игры не попал в «сеть».

### **«КАРАСИКИ И КАРПЫ».**

**ЗАДАЧИ:** Освоение с водой, воспитание умения смело передвигаться в ней, не бояться брызг.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Занимающиеся, построенные в две равные шеренги, становятся спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Игроки одной шеренги «караси», другой – «карпы». По сигналу ведущего «Караси!», шеренга «карасей» возможно быстрее стремится достичь условной зоны. А «карпы» повернувшись, стараются догнать «карасей» и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места и игра начинается сначала. Ведущий произ-

вольно выбирает команды: «Караси» или «Карпы». Подсчет пойманных «карасей» и «карпов», продолжается до конца игры. Выигрывает та команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** К концу игры обе команды должны быть названы одинаковое количество раз. Шеренги «карасей» и «карпов» должны стоять боком к ведущему игре.

### **Игры на погружение с головой в воду и открывание глаз**

Освоение игр из этого раздела поможет:

- 1) Устранить инстинктивный страх перед водой.
- 2) Почувствовать выталкивающую, подъемную силу воды.
- 3) Научить открывать глаза, и тем самым улучшить ориентировку в воде.

### **«КТО БЫСТРЕЕ СПРЯЧЕТСЯ ПОД ВОДУ».**

**ЗАДАЧИ:** Освоение с водой, ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Занимающиеся становятся лицом к ведущему, и по сигналу, вдохнув в легкие воздух, быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

**ВТОРОЙ ВАРИАНТ: «СЯДЬ НА ДНО».** По команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются с головой в воду.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Перед погружением под воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

### **«ХОРОВОД».**

**ЗАДАЧИ:** Почувствовать подъемную силу воды, улучшить ориентировку в воде, открывая глаза.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Взявшись за руки, идти по кругу, считая до 10-ти вслух. Затем сделать вдох, задержать дыхание, погрузиться под воду и открыть глаза, попробовать двигаться в полуприседе под водой до 5 счетов. Продолжать, двигаясь в обратном направлении, тоже до 5 счетов.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** После того, как играющие появятся над водой, дать указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и лицо (стекающие по нему струи воды).

### **«МОРСКОЙ БОЙ».**

**ЗАДАЧИ:** Научиться, не бояться брызг, попадающих в лицо, не закрывать глаза.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Занимающиеся строятся в две шеренги лицом к друг - другу на расстоянии 2–4м. По сигналу обе шеренги начинают брыз-

гать водой друг к другу в лицо. Выигрывает та команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной, не закрывают глаза.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Обе шеренги, стоя боком к ведущему, не касаются друг друга руками.

#### **«ЛЯГУШАТА».**

**ЗАДАЧИ:** Дальнейшее освоение с водой.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Играющие «лягушата» образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу – «Щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу – «Утка», прячутся под воду. Неправильно выполнивший команду, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Необходимо стимулировать играющих, хвалить тех, которые ни разу не ошиблись.

#### **«СМОТРИ ВНИМАТЕЛЬНО».**

**ЗАДАЧИ:** Совершенствование навыков напряжения и открывания глаз в воде.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Играющие делятся на две равные команды (по количеству участников). Ведущий разбрасывает по дну фишки или любые другие тонущие предметы, яркой расцветки. По команде ведущего играющие ныряют, доставая со дна эти предметы. Выигрывает та команда, участники которой собрали большее количество предметов за определенное время.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Число предметов может не соответствовать количеству играющих, но должно быть больше его.

#### **«ОХОТНИКИ И УТКИ».**

**ЗАДАЧИ:** Совершенствование навыков ныряния, ориентирования в воде.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Занимающиеся делятся на две команды – «охотники» и «утки». «Охотники» становятся в круг, пропустив внутрь него «уток». Перебрасываясь футбольной камерой или резиновым мячом, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут прятаться от мяча ныряя. Игра продолжается 2–3 мин., после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Предупредить играющих, чтобы удары камерой были не очень сильными.

#### **«ТОННЕЛЬ».**

**ЗАДАЧИ:** Совершенствовать навыки ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Участники делятся на две команды. Выстраиваясь в две колонны, держась за пояс стоящего впереди (поезд). Несколько участников (3–4) держат в руках пластмассовые обручи – «тоннели», погруженные в вертикальном положении под воду. По сигналу «поезд» начинает двигаться, проходя сквозь тоннели. Задачу можно усложнить, размещая тоннели не по прямой. Кто быстрее дошел до финиша, тот и выиграл.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Во время движения над водой необходимо открывать глаза, и не расцеплять руки, держать за впереди стоящего участника.

### **Игры на всплывание и лежание**

#### **«МЕДУЗА».**

**ЗАДАЧИ:** Ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Участники делятся на 3–4 команды по 3–5 чел. По команде ведущего сделав вдох и задержав дыхание, приседают под воду и наклонившись вперед, разведя руки и ноги в стороны, пытаются «лечь» на поверхность. Постараться расслабить руки и ноги. Выигрывает та команда, участник которой последний поднялся из воды.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Каждая команда образует круг. Опускаться под воду нужно головой в центр круга.

#### **«АВАРИЯ».**

**ЗАДАЧИ:** Воспитание умения в случае необходимости продолжительное время держаться на поверхности воды.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** По команде ведущего, играющие сделав глубокий вдох, ложатся на спину. Это – «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются как можно дольше продержаться на поверхности (до 3–5 мин.). Выигрывает тот, кто дольше пролежит на поверхности воды.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** До начала игры разрешить участникам выполнять легкие гребковые движения кистями рук около тела.

#### **«КТО СДЕЛАЕТ КУВЫРОК?»**

**ЗАДАЧИ:** Совершенствование равновесия, умение свободно изменять положение тела в воде, а также ориентироваться в воде.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Сделав вдох и приняв положение группировки участники по команде ведущего по одному выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или гимнастическую палку. Затем выполняют кувырок в группировке назад. Освоив движение, игру можно провести в форме эстафеты.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Можно помогать руками, держа ноги согнутыми в коленях, возле груди.

### **«ВИНТ».**

**ЗАДАЧИ:** Совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Учащиеся по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем в зависимости от команды ведущего поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других выполнит все упражнения.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Дать указание играющим помогать себе гребковыми движениями кистями рук при выполнении поворотов.

### **«СЛУШАЙ СИГНАЛ».**

**ЗАДАЧИ:** Совершенствование умения всплывать и лежать на воде.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Участники соревнуются в правильном выполнении упражнений «Поплавок», «Медуза», «Винт», лежание на спине, груди. Каждое из них выполняется под определенную команду – «условный сигнал», о значении которых необходимо договориться заранее.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед очередным сигналом должно быть время, достаточное для отдыха.

## **Игры с выдохами в воду**

### **«У КОГО БОЛЬШЕ ПУЗЫРЕЙ?»**

**ЗАДАЧИ:** Совершенствование навыка выдоха в воду. **ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** По команде ведущего, занимающиеся, погружаются в воду с головой и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший продолжительный и непрерывный выдох в воду.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Напомнить, что перед погружением необходимо сделать глубокий вдох.

### **«ВАНЬКИ-ВСТАНЬКИ».**

**ЗАДАЧИ:** Дальнейшее освоение с водой, совершенствование навыка выдоха в воду.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Игроки, разделившись на пары, становятся друг против друга и крепко берутся за руки. По первому сигналу стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу погружаются в воду стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды, делая вдох. Выигрывает та пара, которая строго по сигналу и дольше других выполнит упражнение.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:**

Необходимо следить за выполнением других разученных элементов, например, за открыванием глаз в воде.

### **«НАСОС».**

**ЗАДАЧИ:** Дальнейшее совершенствование ритма дыхания.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Игроки становятся парами, спиной к друг к другу, взяв под локти друг друга. Поочередно наклоняясь вперед до опускания лица в воду (в момент опускания лица в воду делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает та пара, которая больше других несколько раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** участники игры стоят боком к ведущему.

### **«КТО ПОБЕДИТ».**

**ЗАДАЧИ:** Совершенствование навыка ритмичного дыхания при выполнении выдоха в воду.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Занимающиеся становятся в одну шеренгу и по команде ведущего бегут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым и правильно выполнял упражнения. Финиш дистанции находится на расстоянии 10-15 м от старта.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** При выполнении выдоха, занимающиеся опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос) до уровня глаз.

## **Игры со скольжением и плаванием**

### **«КТО ДАЛЬШЕ ПРОСКОЛЬЗИТ?»**

**ЗАДАЧИ:** Постановка обтекаемого в воде тела, умение тянуться вперед, сохраняя равновесие.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Участники игры становятся в одну шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на спине, затем на груди.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками, скольжение на спине – с начала с руками вдоль тела, затем с руками, вытянутыми вперед. Скольжение выполняется в сторону мелкого места.

### **«СТРЕЛА».**

**ЗАДАЧИ:** Овладение умением напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Ведущий и его помощники находятся в воде. Участника, принявшего положение скольжения, берут одной рукой за ноги, другой под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. «Лучшая стрела» скользит дальше всех.



**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** Упражнение выполняется как на спине, так и в положении на груди, вытянув вперед руки. Эту игру желательно проводить с детьми младшего возраста.

### **«КТО ВЫИГРАЛ СТАРТ?»**

**ЗАДАЧИ:** Совершенствование положения тела при плавании, техники движений ногами кролем.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По команде «На старт!» поднимают руки вперед-вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде «Марш!» выполняется спад в воду с последующим скольжением с движениями ногами кролем.

### **Игры с прыжками в воду**

Этот раздел подвижных игр поможет подготовиться к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания. Прыжки воспитывают смелость и уверенность, а длительные погружения с головой после выполнения прыжка совершенствуют ориентировку под водой и умение выполнять гребковые движения руками. При проведении данного раздела подвижных игр необходимо соблюдать следующие обязательные правила:

- 1). Использовать данные игры в глубоких бассейнах только после того, как обучаемые научатся плавать.
- 2). Обязательно учитывать то, что трудность выполнения прыжка повышается с увеличением высоты.
- 3). При выполнении игр соблюдать строгую дисциплину. Выполнять прыжки только по команде педагога.

### **«НЕ ОТСТАВАЙ».**

**ЗАДАЧИ:** воспитание умения прыгать в воду, смелости, уверенности.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** игроки садятся на бортик бассейна, свешивая ноги в воду. По сигналу спрыгивают в воду, быстро поворачиваясь лицом к бортику, дотрагиваясь до него руками. Выигрывает тот, кто занимает это положение раньше всех.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** игру можно проводить и с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до пояса или груди занимающихся.

### **«ЭСТАФЕТА».**

**ЗАДАЧИ:** те же, что в предыдущей игре.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** занимающиеся, разделившись на две команды садятся на бортик бассейна в колонну по одному. По сигналу замыкающие в каждой команде ударяют рукой сидящего впереди и прыгают в воду. Ка-

ждый выполняет то же самое, как только сидящий рядом дотронется до его плеча. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** следует напомнить игрокам, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

#### **«ПРЫЖКИ В КРУГ».**

**ЗАДАЧИ:** те же, что и в предыдущей игре.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** участники поочередно спрыгивают ногами вниз в воду, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** прыжки могут выполняться из положения приседа, затем из положения стоя с шага и, наконец, с толчка двумя ногами от бортика. Постепенно задачу усложняют, ставя условие прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется в положении «руки вытянуты вдоль тела или вверх».

#### **«КТО ДАЛЬШЕ ПРЫГНЕТ?»**

**ЗАДАЧИ:** воспитание смелости, уверенности, навыка к глубоким и продолжительным погружениям под воду и с головой.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** игроки стоят на бортике бассейна на расстоянии одного метра друг от друга, захватывая пальцами ног края бортика. По команде выполняется прыжок вниз ногами толчком обеих ног и махом рук. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** если игроки не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса занимающихся.

#### **«НА СТАРТ – МАРШ!»**

**ЗАДАЧИ:** воспитание смелости, уверенности, умения прыгать в воду вниз головой.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** игроки садятся на бортик, опустив ноги в воду, упираются пальцами в стенку бассейна или сливной желоб, руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего низко наклоняются головой и руками к воде, оттолкнувшись ногами, падают вниз. Выигрывает тот, кто проскользит по поверхности воды дальше всех.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** в не глубоком месте бассейна выполнять задание можно всем одновременно, в глубоком - по одному.

#### **«ПОЛЕТ».**

**ЗАДАЧИ:** воспитание смелости, уверенности при выполнении прыжков в воду вниз головой.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** игроки стоят на бортике бассейна в шеренгу на расстоянии 1 м друг от друга. По команде выполняется стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший до погружения в воду дальше всех.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** игра проводится для тех, кто хорошо умеет плавать. Усложнению игры будет способствовать протянутая вдоль бортика веревка на расстоянии 1,5–2 м от него, через которую необходимо пролететь, не задев ее.

**«КАСКАД».**

**ЗАДАЧИ:** совершенствование навыков прыжков в воду.

**ОПИСАНИЕ ИГРЫ:** игроки становятся в шеренгу по одному на расстоянии 1 м друг от друга. По команде ведущего игроки выполняют один за другим любой прыжок: соскок, прыжок вниз ногами, прыжок с поворотом, спиной вперед, спад из положения согнувшись.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** ведущему необходимо перед каждым прыжком внимательно проверять правильность исходного положения, которое принимает играющий.

**При проведении всех разделов подвижных игр следует придерживаться следующих правил:**

1. Объясняя игру, четко рассказать ее содержание и правила, при необходимости выбрать водящего и делить играющих на группы, равные по силам.
2. В игре должны принимать участие все занимающиеся, находящиеся в воде.
3. В игру включать только те упражнения и движения, которые освоены всей группой.
4. Игра должна быть активной и проводиться в быстром темпе.
5. Игра должна проходить четко по правилам, при нарушении их, проявлении нетоварищеского поведения, необходимо игру остановить и сделать замечание.
6. Обязательно объявлять результаты, называть победителей и побежденных.
7. Игру надо заканчивать вовремя, пока она не надоела занимающимся и они не очень устали.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ганчар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавания: учеб. – Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998. – 352 с., ил.
2. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н.Х. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с., ил.
3. Плавание: учебник для техникумов физ. культ. / под общ. ред. В.А. Парфенова. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 247 с., ил.
4. Викулов А.Д. Плавание: учебн. пособие для студ. высш. учебн. заведений. – М. – 368 с.
5. Плавание: учебник для пед.фак. ин-тов физ. культ / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с., ил.
6. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать: кн. для учащихся. – М., 1987. – 80 с.
7. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М., 1989. – 94 с.
8. Козлов А.В. Плавание доступно всем. – Л., 1986. – 94 с.
9. Парфенов В.А. Плавание. – Киев, 1978. – 288 с.
10. Хаазе И. Игры в воде и под водой. – Мн., 1981. – 63 с.
11. Черник Е.С. Дети дружат с водой. – М., 1986. – 94 с.