

## Введение

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определенное количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

Различают плавание оздоровительное, лечебное, статическое, синхронное (художественное) и спортивное. В этих материалах охвачено спортивное направление.

К спортивной подготовке допускаются все дети, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний. Спортивное плавание направлено на обучение детей способам: на спине, брасс, кроль, а также стартов и поворотов, на развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей). Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средних школ новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого учащегося. Спортивное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

**Основные положения данного материала отвечают решению следующих задач:**

1. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.
2. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.
3. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
4. Формировать у учащихся ДЮСШ стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.

**Игра - как средство и метод физической культуры.**

Основными задачами физического воспитания в школе является укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым навыкам, воспитание физических, волевых и моральных качеств.

Сегодня одним из важных вопросов улучшения физического воспитания является поиск эффективных средств и методов, способствующих ускоренному развитию двигательных функций детей, привитию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Игры - одно из действенных средств разностороннего физического воспитания подрастающего поколения, неперенный спутник счастливого детства. Младший и старший школьный возраст - наиболее благоприятное время для включения игр в процесс воспитания.

Детство и игра неразделимы. О влиянии игры на формирование нравственности и физических сил детей сказано немало лестных слов. Социологи считают, что игры стоят на высшей ступени интересов детей, с ними могут соперничать разве только книги и кинофильмы.

Интерес человека к игровой деятельности постоянен. От поколения к поколению игры приходят в видоизмененном виде, хотя не исчезают и не могут исчезнуть, как не могут исчезнуть детство и юность. Изменяются условия игры, вклиниваются новые сюжеты, продиктованные временем. Однако неизменной остается тяга людей к игре, где можно проверить и показать свою ловкость, быстроту и силу.

Характерной чертой игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создает большие возможности для появления инициативы и творчества. Игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Играя, дети испытывают радость от реализации физических и умственных сил, что необходимо для их разностороннего развития.

## Методика проведения игр

Игровые формы работы при обучении плаванию совершенно необходимы. Плавание обладает всеми отрицательными признаками любого циклического вида спорта. Это в первую очередь необходимость выполнять скучные, однообразные движения, которые нужно повторять непрерывно в течение всего урока. Причем в плавании эти движения делаются в специфических условиях водной среды, то есть относительно большей изоляции от учителя и детского коллектива. Если во время бега, езды на велосипеде, ходьбе на лыжах, есть возможность хотя бы пошутить, перебраться замечанием, то в плавании такой контакт исключается. Задержки дыхания, погружения, выдохи в воду и плавание практически оставляют ребенка в течение всего урока наедине с самим собой.

Поэтому особую роль игры на уроках плавания трудно переоценить. При обучении плаванию игра помогает налаживанию контактов в детском коллективе, способствует повышению эмоциональности занятий, что в свою очередь помогает быстрее и прочнее закрепить разученные упражнения.

К методике проведения игр предъявляются следующие обязательные требования:

- 1) Перед каждой игрой должна быть поставлена конкретная цель или задача.
- 2) Игра должна соответствовать подготовке и способностям учеников, оказывать положительное эмоциональное воздействие на занимающихся.
- 3) Игры необходимо проводить систематически, последовательно усложняя их в зависимости от возраста и подготовленности учащихся.
- 4) Игра должна способствовать проявлению активности, самостоятельности и инициативы учеников.

Игры делятся на три группы:

- 1) простейшие, бессюжетные игры, включающие элементы соревнования;
- 2) более сложные игры с сюжетом;
- 3) игры с разделением игроков на команды.

Бессюжетные игры проводятся с новичками во время обучения плаванию с использованием упражнений для освоения с водой. Они просты и не требуют

предварительного объяснения. Сюда относятся все игры типа «Кто быстрее спрячется под воду», «У кого больше пузырей», «Кто дальше проскользит» и т.д. Участвуя в простейших играх, включающих элементы соревнования, учащийся стремится лучше всех выполнить задание. Необходимость соревноваться делает уроки более эмоциональнее, повышает интерес учащихся к выполнению знакомых упражнений.

Игры сюжетного характера значительно сложнее. В эту группу входят игры, в которых чаще всего отсутствуют разделение учащихся на команды. Такие игры являются основным учебным материалом на уроках плавания для учащихся младшего школьного возраста. Их начинают включать в занятия после того, как учащиеся освоились с водой, научились передвигаться и уверенно чувствовать себя в новых условиях. Если сюжетная игра имеет сложные правила и взаимодействия между играющими, ее нужно предварительно объяснить, а иногда и разыграть на суше. Сюжетные игры являются упрощенным вариантом командных игр, поэтому результат действий каждого игрока должен немедленно оцениваться. При объяснении игры педагог должен четко рассказать ее содержание и правила, выбрать водящего и, если нужно, разделить играющих на группы, равные по силам. Хорошо если с детьми младшего возраста в игре участвует сам учитель. Это позволяет быстрее организовать учащихся, вовлечь их в игру. Если учитель сам не участвует в игре, ему необходимо выбрать место по отношению к играющим так, чтобы все видеть. Примеры сюжетных игр: «Караси и карпы», «Рыбы и сеть», «Поезд в тоннель» и др. Значительное место в этой группе занимают игры типа «Убегай-догоняй», а также игры-эстафеты с бегом, плаванием, скольжением наперегонки.

Игра более усложняется, когда учащиеся разделяются на команды. Такие игры требуют от учащихся достаточно развитых волевых усилий, выдержки и проявления самостоятельности. Добровольное ограничение своих действий правилами игры воспитывает у учащихся сознательную дисциплину. Играя в команде, учащиеся учатся действовать в коллективе, у них воспитывается чувство локтя, инициативность и умение взаимодействовать с товарищами.

В играх учащиеся приучаются к ответственности за свои поступки. В зависимости от того, как занимающийся проявил себя в игре, он заслуживает поощрения или порицания со стороны учителя и товарищей. Поэтому во время игры педагог должен внимательно следить за правилами игры, поведением учащихся, предупреждая и пресекая грубость, нетоварищеское поведение и т.д.

После окончания игры учитель должен объявить результаты, назвать победителей и проигравших, особо отметить участников, проявивших себя с лучшей стороны, оказавших взаимную помощь в интересах коллектива.

Игры на воде проводятся в конце основной и заключительной частях урока, в течение 10-15 минут и более в зависимости от задач, стоящих перед уроком.

Выбор игры зависит от условий, имеющихся для ее проведения (глубина и температура воды, близость берега), количества и возраста учащихся, а также от их подготовленности. Каждая игра должна проводиться таким образом, чтобы в ней участвовали все занимающиеся, находящиеся в воде. В игру необходимо включать только те упражнения и движения, которые уже известны учащимся. Если вода прохладная, игру нужно проводить с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Необходимо также учитывать степень физиологической и эмоциональной нагрузки, которую получают учащиеся. Каждую игру нужно вовремя закончить, пока она не надоела учащимся, и они не очень устали. Если учитель видит, что учащиеся теряют интерес к игре, не выполняют условий, останавливаются передохнуть, то игру нужно остановить.

### **Праздники на воде**

Праздники на воде («Веселые старты на воде», «День Нептуна») являются неотъемлемой частью обучения плаванию. Они создают условия для творческого проявления умений детей в веселых играх и соревнованиях, для укрепления дружеских взаимоотношений в детском коллективе. Участие в праздниках объединяет детей и взрослых общими радостными переживаниями, приносит большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение, повышает у учащихся интерес к дальнейшему совершенствованию в плавании.

Праздники на воде - это прежде всего эффективная форма активного отдыха детей, источник радости, веселья и красоты. Во время праздника выявляются умения ребенка проявлять свои физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях, мобилизовать свои силы в соревнованиях.

Праздники на воде оказывают действенное влияние на формирование детской личности. Совместная со сверстниками деятельность, достижение хороших результатов командой, преодоление трудностей сплачивают коллектив, вызывают у детей чувство ответственности. Дети приучаются сопереживать успехам и неудачам товарищей, радоваться их достижениям, поддерживать хорошие, дружеские отношения между собой, быть предупредительным и заботливыми к младшему возрасту. У ребенка воспитывается стремление добиваться не только высоких индивидуальных, но и командных успехов. При этом развивается уважение к партнерам по игре, команде соперников. Соревновательный характер игр и упражнений на празднике способствует воспитанию у детей целеустремленности, настойчивости и находчивости, смелости, решительности и других морально-волевых качеств. Участие в праздниках помогает детям глубже осознать значение систематических упражнений в плавании для достижения желаемых результатов, пробуждает интерес к регулярным занятиям физической культурой

### **Основные средства обучения.**

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т.д. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершают функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков учащихся и, таким образом, подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений.

Как правило, общеразвивающие упражнения выполняются в форме гимнастических упражнений: ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов и с предметами, упражнения на снарядах, на местности, элементы художественной гимнастики (для девушек) и др.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и совершенствования в отдельных элементах техники. Существует три группы подготовительных упражнений: а) для освоения с водой; б) для изучения облегченных способов плавания и в) для изучения техники спортивных способов плавания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения.

Подготовительные упражнения для изучения спортивных способов плавания включают упражнения на суше, имитационные упражнения и упражнения в воде.

К подготовительным упражнениям на суше относятся специальные гимнастические упражнения для развития силы и гибкости: упражнения на растягивание и подвижность в суставах (особенно в голеностопных и плечевых), упражнения с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с гантелями и набивными мячами.

Имитационные упражнения используются для ознакомления занимающихся с формой движений. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

Специальные упражнения применяются для совершенствования в технике спортивных способов плавания путем установления ошибок и освоение наилучших вариантов техники, соответствующих индивидуальным особенностям занимающихся.

Одним из важных средств, используемых при обучении детей плаванию, являются подвижные игры в воде: командные и некомандные, сюжетные и бессюжетные (типа «Кто первый», «Кто дальше», и т.д.)

Рассмотрим несколько таких игр.

**Буря в море.** Участники игры располагаются в колонну по одному в определенном месте водоема. По команде «Начинается буря!» все разбегаются в разные стороны (убегают от волн), а по команде «Буря утихла!» занимают исходное положение.

Место для игры ограничивается. Игра проводится в быстром темпе. Для этого надо почаще напоминать, что волны погоняют учащихся и нужно убежать быстрее. Продолжительность игры не более 1 минуты. Повторить 2-3 раза.

**Насос.** Играющие встают парами и берутся за руки. По сигналу они начинают попеременные приседания, погружаясь в воду с головой и делая выдох. Запрещается сходить со своего места, мешать друг другу. Продолжительность игры не более 2 минут.

### **Заключение**

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Купание, игры в воде, плавание, благотворны для всестороннего физического развития ребенка.

Эффективным средством физического развития являются игры на воде. Поэтому их необходимо включать в занятия по плаванию. Они содействуют физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию.

Участие в играх помогает проявлению самостоятельности и инициативы детей.

Игры в воде используются для повторения и совершенствования элементов техники плавания.

Детей всегда влечет в игре ее конечная цель, которую нужно достичь, не нарушая правил. А процесс игры создает множество увлекательных ситуаций, умелое решение которых является сущностью и вместе с тем прелестью игры.

Дети хотят получить от занятий радость, жить на них и активно мыслить, уходить после занятий с удовольствием и улыбкой. Вот почему на всех школьных перекрестках следует открыть играм зеленую улицу.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. МЛ: Просвещение, 1974. с.89.
2. Васильев В.С., Савельева О.Ю. Подготовительные упражнения для обучения плаванию младших школьников.// Физическая культура в школе. М.: Педагогика, 1988. №12. с. 12.
3. Коротков И.М. Подвижным играм - зеленую улицу.// Физическая культура в школе. М.: Педагогика, 1988. №12. с.2.
4. Несевря В. Плавать должен каждый. // Физическая культура в школе. М: Школа - Пресс, 1995. №4. с.54.
5. Осокина Т.П., Тимофеева Е.А., Боги на Т. Л. Обучение плаванию. М.: Просвещение, 1991. с.3, с. 153.
6. Протченко Т.А. Еще раз об уроках плавания.// Физическая культура в школе. М.: Педагогика, 1990. №12. с. 18.
7. Савельева О.Ю. Игры - средство обучения плаванию.//М.: Педагогика, 1991. №6. с.36.
8. Устькачкинцев Ю.А. Начальное обучение плаванию. // Физическая культура в школе. М.: Педагогика, 1989. №4. с.39.
9. Худолеева О.В. Игровые упражнения на уроках в 1-4 классах. // Физическая культура в школе. М: Педагогика, 1988. №1. с. 19.
10. Ю.Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. М.: Просвещение, 1977. с.6.

### Игры, используемые при обучении плаванию

#### Игры с преодолением сопротивления воды

**Кто выше:** Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды

**Переправа:** Ходьба с помощью гребковых движений руками от одной стенки бассейна до другой.

**Кто быстрее:** Бег в воде на заданное расстояние, помогая себе руками.

**Море волнуется:** Учащиеся выстраиваются в шеренгу лицом к бортику и держатся руками. По команде: «Море волнуется!» они расходятся, выполняя произвольные движения руками. По команде «В море тихо!» учащиеся быстро занимают И. П. у бортика.

**Волны на море:** Учащиеся выстраиваются лицом к учителю в одну шеренгу, ноги на ширине плеч, руки на воде, пальцы сцеплены. По сигналу начать движение обеими руками вправо-влево. Руки держать над самой поверхностью воды.

**Рыбы и сеть:** Учащиеся разбегаются, двое водящих, держась за руки, ловят кого-либо. Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного. Пойманный присоединяется к водящему, образуя с ними сеть. Игра кончается, когда все рыбы переловлены.

**Караси и карпы:** Учащиеся делятся на 2 шеренги и стоят спиной друг к другу на расстоянии 1 м. Учащиеся 1-й шеренги - «караси». По сигналу они стараются как можно быстрее достичь стенки бассейна. Одновременно «карпы» - поворачиваются и стараются догнать карасей (дотронуться рукой). Пойманные караси останавливаются. По сигналу учителя все возвращаются на свои места, и игра продолжается.

**Поймай рыбу:** Учащиеся стоят на месте в шеренге или в кругу. По команде «Поймай рыбу!» учащиеся опускают руки в воду, соединяют кисти рук и, зачерпнув воду, поднимают руки с водой над поверхностью. Учитель смотрит, кто больше набрал воды, у кого вода вытекает из рук и т.д.

**Карусель:** Учащиеся встают в круг, взявшись за руки. По сигналу начинают движения по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом - все бегом, бегом, бегом». Учащиеся пробегают 1 или 2 круга до следующего сигнала учителя: «Тише, тише, не спешите, карусель остановке!» Движение по кругу замедляется, и карусель останавливается. Игра повторяется в другую сторону.

1. Из О. С. движения прямыми руками влево, вправо, вперед назад, одновременно и попеременно, меняя положение ладоней.
2. То же в положении наклона вперед.
3. Маховые движения левой (правой) ногой вперед, назад, в стороны.
4. Ходьба по дну; же спиной, левым и правым боком вперед, с различной скоростью и изменением направления.
5. Передвижение по дну обычным, скрестным и приставным шагом, бегом, прыжками.
6. То же с гребковыми движениями рук.

**Невод:** Передвижение по дну, взявшись за руки.

**Гусиный шаг:** Передвижение по дну на согнутых ногах, касаясь грудью поверхности воды, руки на коленях.

**Мы пловцы:** Передвижение по дну, наклонившись вперед, руки вверх, кисти соединены, подбородок на поверхности воды.

**Кто выше:** Пристать, оттолкнуться и выпрыгнуть как можно выше из воды, то же с поворотами направо, налево, кругом.

**Байдарка:** Слегка наклонив туловище вперед, продвижение 5-10м, помогая себе поочередными гребками рук.

**Футбол:** В кругу, взявшись за руки, выполнять поочередно махи ногами назад и вперед.

### **Игры с всплыванием и лежанием на воде**

**Поплавок:** Сделать глубокий вдох, присесть на дно и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. Голова опущена, подбородок прижат к груди.

**Медуза:** Сделать глубокий вдох присесть на дно и, наклонившись вперед, всплыть на поверхность. Голова в воде, нош и руки «висят» свободно. Учащиеся соревнуются по тем же правилам; кто лежа на спине перевернется в положение на грудь.

**Кто продержится на воде до 5-10** в положении лежа на спине без опоры.

**Пятнашки с поплавком:** Водящий («пятнашки») старается догнать и дотронуться до кого-либо из игроков. Спасаясь от него, игроки принимают положение «поплавка». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, то игрок становится пятнашкой.

**Звезда:** ИП - руки в стороны, широкая стойка ноги врозь, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду и спокойно полежать.

### **Игры с выдохом в воду**

**У кого больше пузырей:** Учащиеся погружаются с головой в воду и делают длинный выдох через рот.

**Ваньки - встаньки:** Учащиеся, разделившись на пары, встают друг против друга и крепко берутся за руки. По первому сигналу стоящие от учителя справа приседают; опускаются под воду - и выполняют длинный выдох (глаза открыты). По второму сигналу под воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее других, строго по сигналу выполнит упражнение.

**Поезд:** Двое играющих, взявшись за руки, опускают руки на поверхность воды. Это - «тоннель». Остальные учащиеся («поезд») встают в колонну" по одному и двигаются вперед. Подходя к тоннелю, учащиеся делают вдох, а проходя через тоннель - погружаются под воду и делают выдох («поезд пускает пар»). Двое игроков, изображающих тоннель, встают в конец поезда, а двое первых из поезда образуют новый тоннель.

**Кто лучше сделает 5(10) выдыхов в воду**

**Качели:** Учащиеся встают парами спиной друг к другу и берут друг друга под руки, Поочередно наклоняясь вперед до положения нагнувшись лицом в воду, они поднимают своих партнеров на спину над водой. В момент опускания лица

в воду делается выдох. Выигрывает та пара, которая больше других несколько раз подряд выполнит вдох и выдох.

**Игра с выдохом в воду:** Учащиеся встают в одну шеренгу и по команде идут по дну, помогая себе руками и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду до границы финиша. Выигрывают те, кто от старта до финиша правильно выполнял упражнение.

**Насос:** Учащиеся стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. По очереди приседая, они погружаются, с головой в воду. Как только один появляется из воды; другие приседают.

**Лягушата:** Учащиеся («лягушата») встают в круг. По команде «Щука» все подпрыгивают вверх, а по сигналу «Утка!» - прячутся под воду. Неверно выполнивший команду встает в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

**Жучок-паучок:** Учащиеся, взявшись за руки, идут по кругу. В центре круга водящий «жучок-паучок». Учащиеся произносят: «Жучок-паучок вышел на охоту; не зевай, поспевай, прячьтесь все под воду!» После этого все приседают под воду, а кто не успел - становится жуком-паучком.

**До пяти:** По команде учащиеся делают глубокий вдох и погружаются под воду. Учитель громко считает до **5**. Кто выныривает раньше времени - становится на одну сторону бассейна, кто продержится под водой до счета **5** - на другую.

**Спрячься:** Учащиеся стоят в кругу, в центре учитель или ученик. Учащиеся быстро опускают голову под воду, когда учитель проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце надутой камерой.

**Охотники и утки:** Учащиеся делятся на 2 команды «Охотники» и «утки». Охотники встают в круг, а утки внутри круга. Перебрасываясь мячом, охотники стараются попасть в уток, которые прячась от мяча ныряют под воду. Игра продолжается 2-3 мин, затем меняются. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

### **Игры с открыванием глаз в воде**

**Смотри внимательно:** Учащиеся встают парами лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему различное

количество пальцев. После появления из воды первого игрока второй спрашивает его, сколько пальцев он увидел.

**Брод:** Учащиеся стоят в одной или двух колоннах по одному. Поочередно они передвигаются по дну бассейна по ориентиру, заданному учителем. Это может быть полоса, идущая по середине дорожки бассейна, или предметы, разложенные на дне учителем. Для того чтобы не сбиться с пути, играющие неоднократно опускают голову в воду, разглядывая лежащие на дне ориентиры.

**У кого больше пузырей?** Учащиеся делают вдох погружаются с головой под воду и выполняют продолжительный выдох через рот.

**Насос:** (вариант). Учащиеся, разделившись на пары, становятся друг против друга, держась за руки. По 1-му сигналу стоящие справа от преподавателя приседают, опускаются под воду с головой и делают выдох (глаза под водой открыты). По 2-му сигналу под воду погружаются стоящие слева, а их партнеры встают и делают вдох. Выигрывает та пара, которая выполнит упражнение строго по сигналу.

**Воздушный шар:** У каждого учащегося в руках не надутый шарик. По команде учащиеся начинают надувать шарики, выполняя, одинаковое количество выдохов. Побеждает тот, кто сильнее надует свой шарик. М.У.: После каждого выдоха, шарик удаляют от лица, чтобы учитель мог контролировать, качество выполнения задания и определить лидеров. Здесь важно качество выдоха, а не быстрота, его выполнения. Игру лучше проводить на суше во вводной части, шарики должны быть одинаковыми.

**Методические приемы:** До проведения игры необходимо познакомить учащихся с особенностями дыхания пловца, особенно выдоха, провести сдувание предметов (пушинок, сухой и мокрой бумажки, теннисного шарика и т.п.) с ладони.

### **Погружение в воду с головой**

**Кто быстрее спрячется под воду:** По сигналу учащиеся, как можно быстрее, приседают и опускаются под воду.

**Хоровод:** Учащиеся, взявшись за руки, идут по кругу; считая вслух до 10, затем делают вдох и погружаются в воду.

**Поезд и тоннель:** Учащиеся выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс стоящего впереди, образуют «поезд». Двое занимающихся стоят, лицом друг к другу, держатся за руки и образуют «тоннель», опустив руки на воду. Чтобы поезд прошел через тоннель, изображающие поезд поочередно подныривают. После того, как поезд прошел тоннель, изображавшие тоннель, заменяются детьми из поезда.

**Сядь на дно:** По команде учителя учащиеся пытаются сесть на дно и погружаются с головой в воду.

### **Игры со скольжением и плеванием.**

**Кто дальше проскользит:** Учащиеся встают в одну шеренгу и выполняют скольжение на груди и на шине на дальность.

**Стрела:** учитель входит в воду, берет поочередно каждого играющего, принявшего положение скольжения, одной рукой за ноги, другой под живот и толкает его к бортику по поверхности воды. Лучшая «стрела» скользит дальше всех.

**Торпеды:** учащиеся встают в одну шеренгу и по команде выполняют скольжение на груди с движением ног кролем. То же повторяют на шине.

**Кто быстрее:** Плавание на скорость кролем на груди и на спине! брассом с доской и без доски с помощью одних ног на определенное расстояние по команде учителя; то же с помощью одних рук кролем на груди и на спине, брассом.

**Чей рекорд:** Плавание на скорость в полной координации кролем на груди и на спине, брассом на заданное расстояние.

**Фонтан:** Учащиеся встают в круг и берутся за руки. По команде все ложатся на шину, вытянув ноги в середину круга и поддерживая себя гребковыми движениями ног кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

**Эстафета:** участвуют 2 команды, учащиеся могут плыть при помощи ног или рук и в полной координации в зависимости от их технической подготовленности. Если учащиеся освоили все спортивные способы, можно

провести комбинированные эстафеты, где учащиеся плывут в полной координации или помощи ног.

**Кто быстрее проплывет:** Учащиеся разбиваются на пары, один плывет с помощью одних рук другой держится за его ноги и лежит на воде не делая никаких движений. Старт принимают по команде учителя. Плыть можно кролем на груди, на спине, брассом. То же соревнование, но плыть с доской с помощью одних ног. Партнер лежит на спине впереди плывущего, и держится руками за доску. Плыть можно кролем, брассом.

**Кто сделает меньше гребков:** Проплывая определенное расстояние кролем на груди, на спине и брассом в полной координации и с помощью одних ног, играющие стараются сделать возможно меньшее количество гребков.

**Эстафета с выбыванием:** проводится поперек бассейна. По команде учащиеся плывут до противоположной стенки. Тот, кто проплывет последним выбывает из игры. Плыть разрешается любым способом или чередовать способы. Эстафету можно проводить с остановками после каждого проплывания бассейна, игрокам дается некоторая передышка. Если эстафета проводится без остановок, то на каждом повороте выбывает из игры пловец, коснувшийся стенки бассейна последним.

**Поезд в тоннель:** Двое учащихся становятся лицом друг к другу, берутся за руки, не опуская их на воду. Это «тоннель». Все учащиеся «поезд» - подходят к тоннелю, и скользя на груди, «проезжают» через него. Учащихся, которые изображают «тоннель», надо заменять после каждого прохода «поезда».

**По очереди:** Участвуют 2 команды. По сигналу первые номера выполняют скольжение на груди до полной остановки. Остальные члены выполняют скольжение с того места, где остановился предыдущий. Побеждает команда, в сумме преодолевшая большее расстояние.

**Скользящие рыбы:** Учащиеся располагаются вдоль бортика и фронтально выполняют скольжение на боку. Побеждает тот, кто проскользит дальше всех, не нарушив заданного положения тела. Чтобы выполнить скольжение на боку, надо оттолкнуться от бортика, мгновенно после полного выпрямления тела во всех суставах, т.е. после кратковременного скольжения на груди, сделать мощный с

ускорением гребок правой (левой) рукой до бедра по траектории, сходной с траекторией гребка в кроле на груди, и повернуть тело на левый (правый) бок. Ближе к поверхности воды нога и рука (прижатая к телу) называются «верхними», к дну «нижними». Варианты игры: продвижение на вдохе на боку, выполняя одновременно движения ногами (стопы «плавником») и нижней частью туловища вперед-назад (как рыбы хвостом). Скольжение на боку является подготовительным упражнением для освоения поворота «маятником» и И.П. для начала плавательных движений способом на боку.

### **Игры с мячом**

**Борьба за мяч:** участников игры делят на 2 команды. У одной из них легкий, не впитывающий в себя влагу, мяч или футбольная камера. Игроки этой команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Вторая команда старается отнять мяч у первой.

**Мяч своему тренеру:** Учащиеся делятся на 2 команды и располагаются в разных концах бассейна. У каждой команды – тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположном от команды бортике. По сигналу игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч возможно большее количество раз в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось это сделать большее количество раз.

**Салки с мячом:** Играющие произвольно перемещаются по всей площади бассейна. Один из них – «салка» - плавает с легким резиновым мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих. Игрок, задетый мячом, становится «салкой».

**Гонки мячей:** Учащиеся становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде учителя игроки плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший установленное расстояние и не потерявший мяч.

**Водное поло:** В игре участвуют 2 команды. Одна команда занимает линию поля с одной стороны, вторая - с другой. У каждой команды за спиной «ворота» - пространство, условно обозначенное скамейками, досками и др. Учитель выбрасывает мяч на середину поля. Игроки быстро плывут к центру, стараясь

завладеть мячом и бросить его в ворота противника. Выигрывает команда, забросившая мяч в ворота противника большее количество раз. Не разрешается топтать друг друга и излишне долго задерживать мяч в руках одного игрока. При нарушении правил учитель останавливает игру, наказывает команду, игрок которой провинился, и передает мяч игрокам другой команды. Игра продолжается до 5 очков.

### **Игры с прыжками в воду**

**Кто быстрее:** Все учащиеся сидят на бортике и свешивают ноги в воду. По сигналу учащиеся спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и берутся руками за пенное корытце. Выигрывает тот, кто примет это положение раньше всех.

**Эстафета:** В игре участвуют 2 команды, которые садятся вдоль бортика, в колонну по одному. По сигналу замыкающие в каждой команде ударяют рукой сидящего впереди и сами прыгают в воду вправо (влево). Каждый учащийся проделывает то же самое, как только сидящий сзади дотронется до его плеча.

**Кто дальше проскользит:** Учащиеся стараются проскользить в воде как можно дальше после выполнения спада из положения с колен, сидя на корточках, сидя спиной к воде или после стартового прыжка.

**Кто лучше прыгнет «солдатиком».**

**Кто дальше прыгнет:** Сделать стартовый прыжок, стараясь пролететь в воздухе как можно дальше.

**Кто дальше прыгнет:** Выполнить прыжок с бортика бассейна вниз ногами на дальность.

**Все вместе:** Учащиеся стоят в шеренге по одному на бортике бассейна на расстоянии 1 м друг от друга. По команде учащиеся одновременно выполняют соскок вниз ногами (спад из положения согнувшись или какой либо другой прыжок).

**Веселые прыжки:** Учащиеся встают на длинном бортике на вытянутые руки. Один из них показывает прыжок (любой), который фронтально или один за другим выполняют все остальные. Победителя определяют сами учащиеся: им становится тот, кто показал самый «веселый» и интересный прыжок. Учащимся

разрешается выполнять спады и прыжки вниз головой при условии, что эти упражнения были освоены раньше.

Активизируют самостоятельную деятельность учащихся творческие домашние задания. Например, предлагают: «Придумай забавные прыжки на тему: «Животные», «Предметы» и если сможешь подготовить к ним короткие познавательные комментарии, «Придумай и покажи интересный прыжок, а мы отгадаем, кого или что ты показал».

### **Развлечения в воде**

**Стой крепко:** Учащиеся встают в пары лицом друг другу, держась за правые руки под водой и подняв левые руки над поверхностью воды. По сигналу, играющие пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду. Проигрывает тот, кто дотронется до воды левой рукой или головой.

**Бой всадников:** Играющие встают в пары и садятся на плечи друг другу. «Всадники» (сидящие на плечах) стараются стащить в воду друг друга.

**Чехарда:** Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2м друг от друга и нагибаются вперед. Стоящий последним игрок перепрыгивает через каждого, стоящего впереди. Вариант: стоящий последним перепрыгивает через одного, а под другого ныряет.

**Кто перетянет:** Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера.

**Слушай сигнал:** Играющие встают в круг на расстоянии 1,5-2 м друг от друга и начинают движение по кругу. Время от времени учитель подает условный сигнал, соответствующий каким-либо упражнениям. По сигналу играющие выполняют упражнение «поплавок», скольжение, кувырок, собираются в центр круга или расплываются от центра. Между сигналами нужно давать промежуток времени для выравнивания круга, что одновременно является отдыхом. Больше трех сигналов давать не рекомендуется.

**С донесением вплавь:** Играющие плывут любым способом, держа в руке шапочку или другой предмет, который нельзя замочить. Соревнование проводится на определенном расстоянии. Выигрывают учащиеся, не замочившие донесения и приплывшие первыми.

**Доставь раненого на берег:** Учащиеся встают в пары. По команде они плывут на условное расстояние, транспортируя лежащего без движения «раненого».

Плыть можно любым способом. Выигрывает участник, приплывший первым и ни разу не выпустивший из рук раненого. На финише пловец и раненый меняются ролями.

**Летающий дельфин:** Стоя на дне, согнуть колени, оттолкнувшись и, выбросив руки вперед, выпрыгнуть из воды вверх, быстро сложиться и снова войти в воду, стараясь, чтобы ноги в этот момент были перпендикулярны поверхности воды. Снова встать на дно и повторить прыжок. Когда прыжок будет освоен, можно дать задание занимающимся, кто сделает прыжок большее количество раз, то же, но выпрыгивая из воды спиной.

**Гусеница:** Играющие становятся друг за другом в колонну. Затем ложатся на воду на спину или грудь, и каждый захватывает ногами находящегося сзади за поясницу, если на груди, а на спине ногами под мышки. По сигналу «гусеница» начинают плыть вперед, все выполняют движения кролем (на спине или на груди) сначала правой рукой, потом левой. Замыкающий гусеницу работает ногами кролем. Если «гусеница» плывет брассом, то играющие держат друг друга за поясницу руками. Первый плывет брассом в полной координации, а все остальные выполняют одновременные движения ногами.

**Неваляшка:** Задание выполняют 3-е учащихся. Двое учащихся становятся на расстоянии 2-х шагов, третий встает между ними боком к обоим. Не сгибая ног, держась прямо, он падает боком, погружаясь с головой в воду, на стоящего справа или слева товарища. Тот подхватывает неваляшку руками и отталкивает к партнеру и т.д. Повторив задание несколько раз, играющие меняются ролями.

**Сними с ноги водоросли:** На одной ноге у ребенка матерчатая туфелька – водоросли. Запутавшись в водорослях во время переплывания через озеро, ребенок останавливается, делает вдох, задерживая дыхание, опускает голову в воду, сгибается. В таком положении, которое называется «медуза» или «поплавок», он снимает одной или двумя руками водоросли с ноги.

## **Встречная эстафета**

Перед игрой, на суше в каждой команде учащиеся рассчитываются на 1-2-й и распределяются на 2-е группы. Войдя в воду, группы становятся в колонны по одному, первые напротив вторых. Расстояние между ними 4-10 м. Перед учащимися ограничения – веревка с поплавками. По сигналу первые в командах подныривают под ограничительную линию и выполняют задание, передают эстафету 2-му и встают в конец колонны.

Варианты:

1. бег с мячом в руках;
2. бежать активно, помогая руками;
3. плыть с доской в руках, работая одними ногами;
4. плыть, но ведя перед собой мяч;
5. плыть, работая одними руками, зажав мяч или доску между ног;
6. проплыть дистанцию одним из спортивных способов;
7. то же, но первые номера плывут кролем, вторые – брасом;
8. то же, но с преодолением дополнительных препятствий, установленных на дистанции: поднырнуть под натянутую веревку с поплавками, пролезть через укрепленный круг, пролезть через гладкую жердь или бревно.

Эстафета заканчивается, когда первые и вторые номера меняются сторонами.