

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ПЛАВАНИЕ**  
**В ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ**

**Методические рекомендации**

**Пенза – 2018**

УДК 796 42/45 (755)

Рецензент

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры «Циклические виды спорта»

Пензенского государственного университета

*С. В. Чистякова*

**ПЛАВАНИЕ В ЛЕТНИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ:**  
методические рекомендации / сост.: С. В. Петрунина, С. М. Хабарова. –  
Пенза: Изд-во ПГУ, 2018. – 56 с.

Издание подготовлено на кафедре «Физическое воспитание» ПГУ для студентов педагогических ВУЗов, которым предстоит проходить практику в летних оздоровительных лагерях.

Студенты педагогических специальностей найдут в этом издании практический материал по физкультурно-оздоровительной работе с детьми в качестве инструктора по плаванию в летнем лагере.

**УДК 796/799**

**ББК 75.4 (2)**

© Пензенский государственный  
университет, 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	
Правила безопасности во время занятий плаванием и купаний.....	
Подготовка к занятиям.....	
Организация занятий.....	
Обучение кролю на груди и на спине.....	
Игры и развлечения на воде.....	
Литература.....	

## **ВВЕДЕНИЕ**

Летние оздоровительные лагеря используются для отдыха детей и подростков после учебного года. Чаще всего лагеря расположены вблизи водоемов и имеют специально оборудованные места для купания и занятий плаванием. Если водоема поблизости нет, то используются стационарные или сборные бассейны.

В режиме дня плавание, как утренняя гимнастика и закаливающие процедуры является обязательным для всех отдыхающих.

Программа обучения плаванию в оздоровительном лагере рассчитана на 10 – 15 занятий в зависимости от степени умения плавать.

Задачи, которые решаются с помощью плавания в оздоровительном лагере:

- укрепление здоровья, закаливание, повышение уровня физической подготовленности;
- обучение жизненно важному навыку плавания;
- формирование интереса к систематическим занятиям плаванием.

## **ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ И КУПАНИЙ**

Место, где проводятся купания и занятия плаванием, должно быть обеспечено спасательными кругами, поясами, веревками канатами и др. Во время массового купания необходимо организовать дежурство лодки со спасателями. Дежурить должны один взрослый, владеющий приемами оказания помощи, пострадавшим на воде, а также двое ребят из физкультурного актива, умеющих хорошо плавать.

Проводя занятия с детьми, инструктор несет ответственность за их жизнь и, если потребуются, обязан в любую минуту прийти на помощь.

Во время купаний и плавания (особенно в естественных водоемах) необходимо соблюдать правила безопасности, которые помогут предупредить несчастные случаи. Эти правила заключаются в следующем:

- 1) к занятиям плаванием и купанию допускаются только здоровые дети, имеющие разрешение врача;
- 2) купаться следует не раньше, чем через 2 часа после еды;
- 3) место, отведенное для купания и занятий плаванием должно отвечать требованиям безопасности: иметь мелководный участок, ровное дно (состояние дна необходимо проверять ежедневно до начала занятий);
- 4) категорически запрещается заплывать за установленные границы места купания;
- 5) входить в воду и выходить из нее можно только по команде инструктора;
- 6) допуск опоздавшего к занятиям и выход из воды до общего сигнала разрешает только инструктор;
- 7) до и после занятий обязательно проводить поименную переключку;
- 8) во время проверки плавательной подготовленности и комплектования учебных групп в воде одновременно должно находиться не более двух занимающихся;
- 9) занятия с не умеющими плавать следует проводить только на мелком месте. Все упражнения, а также первые попытки плавать выполняются в сторону берега или мелководья;
- 10) на первых занятиях в целях безопасности детей следует распределить по парам;

11) первые попытки плавать на глубоком месте разрешаются не более чем двум занимающимся одновременно под непосредственным наблюдением инструктора;

12) ныряние и прыжки в глубоком бассейне выполняются занимающимися только поочередно. Каждый последующий участник стартует только при условии, если предыдущий вышел из воды или отплыл на безопасное расстояние;

13) заплыв на дальность разрешаются только вдоль берега;

14) нельзя проводить занятия на море при сильной волне;

15) во время занятий необходимо соблюдать строгую дисциплину: не разрешать неорганизованные купания, самовольные прыжки в воду и ныряния; не допускать, чтобы дети топили друг друга, погружая в воду с головой, громко кричали, в шутку звали на помощь.

Весь персонал лагеря обязан знать и четко выполнять перечисленные правила. Для этого до начала занятий плаванием в месте купания или на доске объявлений лагеря должен быть вывешен перечень правил безопасности для всеобщего ознакомления. Во время проведения отрядных сборов ребят знакомят с правилами поведения на воде. До занятий плаванием нужно также разъяснить им, в каких случаях звать на помощь и почему должны строго наказываться те, кто позволяет себе ложные крики «тону!».

На уроках плавания за дисциплиной и выполнением правил безопасности строго следят инструктор и его помощники. Они обязаны научить занимающихся действовать в неожиданных ситуациях, в том числе при попадании в быстрое течение, водоворот, прибойную волну.

Во всех перечисленных случаях, прежде всего, нужно мобилизовать собственные силы – ни в коем случае нельзя теряться и пугаться. При попадании в сильное течение следует плыть только по течению, стараясь сохранить силы и постепенно приблизиться к берегу.

Оказавшись в водовороте, нужно стараться удержать тело в горизонтальном положении. Затем следует сделать глубокий вдох, нырнуть в глубину и плыть по течению насколько позволяет задержка дыхания; после этого всплыть на поверхность. Во время ныряния и плавания под водой глаза должны быть открыты.

Во время купания на море следует иметь в виду, что прибойная волна обладает огромной силой удара и поэтому может стать причиной несчастного случая. Попад в прибойную волну, не надо всплывать на ее гребень, поскольку при этом она может сильно ударить и выбросить на берег.

Оказавшись в прибойной волне, нужно нырять сквозь ее гребень и стараться плыть как можно ближе к берегу с попутной волной. Когда ноги почувствуют дно, нужно постараться выбраться на берег до начала отливной волны, которая может отбросить пловца в море. Если прибойная волна несет пловца на камни, необходимо отплыть в сторону, так как в этом случае удар может быть опасен для жизни.

## **ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЯМ**

### **Выбор места для занятий. Оборудование и инвентарь**

Водоем, на котором проводятся занятия, должен отвечать санитарно-гигиеническим требованиям. Учебный пункт плавания должен быть выше по течению (не менее чем на 500 метров) от вывода сточных вод, спуска ливневых вод, промышленных сбросов, мест для стирки белья, водопоя и купания скота, пирсов, причалов и других источников загрязнения.

Место для купания лучше всего выбирать у пологого песчаного берега, обращенного на юг, чтобы удобно было принимать солнечные ванны. Желательно, чтобы на берегу был кустарник или другие зеленые насаждения, где можно было бы укрыться в ветреную погоду. Дно водоема должно быть ровным и достаточно твердым, очищенным от коряг, острых камней, тины, водорослей, консервных банок, стекла и других предметов, которые могут стать причиной травм и несчастных случаев.

В месте, отведенном для купания и занятий плаванием, не должно быть выхода грунтовых вод с низкой температурой, подводных течений и водоворотов. Глубина воды не должна превышать 110 см (до уровня груди или пояса занимающихся); скорость течения - не более 10 м/мин. Участок акватории ограждается поплавками или флажками. Оградительные жерди используются как опорные поручни, за которые можно держаться при выполнении упражнений из исходного положения лежа.

Размеры места для занятий плаванием – 25 м вдоль берега и 10-15м от берега. Для младшего школьного возраста рядом с огражденной акваторией устанавливается детский бассейн («лягушатник»). Он представляет собой большой ящик с решетками по бокам, с дном из хорошо оструганных досок (размером 8Х4 при глубине 80 -90 см), подогнанных вплотную друг к другу. «Лягушатник» крепиться на вбитых в дно кольях или плавучих понтонах.

Для проведения занятий по плаванию желательно иметь следующий инвентарь:

- страховочные шесты из металла или пластика
- плавательные доски из пенопласта

- резиновые надувные круги
- пластмассовые игрушки (в качестве поддерживающих средств)
- надувные мячи для проведения игр на воде
- обручи из пластика
- рупор или мегафон
- свисток, секундомер
- комплект №1 (трубка, маска, ласты)

Каждый лагерь, расположенный у водоема, должен иметь свой спасательный пост. Во время занятий плаванием и купанием на посту должна быть наготове спасательная лодка с 3 дежурными, 2-3 спасательных круга (из расчета 1 круг на 5 человек, находящихся в воде), концы Александрова. Дежурные спасатели должны уметь пользоваться спасательными средствами и владеть приемами оказания помощи пострадавшим на воде. Каждая лодка должна находиться в исправном состоянии, иметь комплект весел, черпак для воды и спасательные принадлежности.

Как уже отмечалось, в местах купания и занятий плаванием должны быть вывешены на специальном стенде правила соблюдения безопасности; советы врача по закаливанию, времени пребывания на солнце, воздухе и в воде; ежедневные сведения о температуре воды и воздуха.

### **Предварительная подготовка детей к занятиям в воде**

Первые дни лагерной смены, когда проводится медицинский осмотр и комплектуются отряды, необходимо использовать для подготовительной работы. Предварительная подготовка детей к занятиям включает:

1. Ознакомление с правилами безопасности и поведения на занятиях.
2. Освоение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше.
3. Определение уровня плавательной подготовленности и комплектование учебных групп.

Учебные группы необходимо комплектовать и учетом возраста занимающихся. Как правило, группы, не умеющих плавать и слабо плавающих состоят из детей младшего школьного возраста, а детей, хорошо плавающих – из детей старшего и среднего школьного возраста. Мальчики и девочки могут обучаться в одной группе. В группе должно быть не более 20 человек, при условии, что обучение проводит инструктор с двумя помощниками, которые проводят обучение и следят за дисциплиной, а также

помогают исправлять ошибки. При оценке умения плавать инструктор не должен ориентироваться на ответы ребят (особенно это касается детей младшего школьного возраста). Проверка уровня плавания проводится до занятий, при этом в воде должно находиться не более 2 человек непосредственно под наблюдением инструктора.

Входить в воду надо осторожно. В искусственных бассейнах и водных станциях можно выполнять прыжок в воду с бортика из положения сидя или спуститься по лесенке. В естественном водоеме следует идти по дну до уровня пояса, затем повернуться лицом к берегу и по команде инструктора попытаться доплыть до берега.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ**

Занятия плаванием и купания проводятся ежедневно с 10 до 13 часов и с 17 до 19 часов. После комплектования учебных групп, когда определяется общее их количество, инструктор составляет расписание занятий. Учебные группы комплектуются по возрасту и уровню плавательной подготовленности. Обучение плаванию лучше проводить в первой половине дня, занятия секций, соревнования, праздники на воде – во второй. Желательно, чтобы занятия с каждой группой проводились ежедневно. В больших лагерях (200-300), а инструктор только 1, расписание составляется с учетом занятий 2-3 раза в неделю. Помимо расписаний составляется график следования отрядов к месту занятий. С таким расчетом, чтобы каждая последующая группа успела раздеться, провести подготовительную часть занятия и была готова войти в воду.

Занятия проводятся при минимальной температуре воды, для старших +18 С°, для младших +20 С°. Температура воздуха должна быть выше на 4-5 градусов. На первом занятии младшие дети могут находиться в воде не более 5 минут, средние и старшие не более 10-15. В дальнейшем продолжительность урока увеличивается, для младших до 30 для старших до 45 минут. В сухую солнечную погоду дети могут принимать солнечные ванны.

Занятия по плаванию проводятся в форме группового урока. Групповая форма вносит активность, соревновательный элемент и дает возможность проводить соревнования и игры на воде.

Каждый урок начинается на суше, продолжается на воде и завершается на суше. В нем можно выделить 3 части: подготовительную, основную и заключительную. Продолжительность урока составляет 45-60 мин.

Задачи подготовительной части (10-15 минут): подготовить организм занимающихся к предстоящей нагрузке в воде. В начале занятия обязательно

проводят переключку, выполняют комплекс упражнений, знакомят с новыми упражнениями, которые необходимо будет выполнять в воде. В целом упражнения на суше повторяют упражнения в воде. Во время занятий на природных водоемах время на суше может меняться в зависимости от погодных условий.

Задачи основной части (30-45 минут): освоение с водой, изучение техники плавания, развитие физических качеств. Тут решаются основные задачи обучения: движение руками и ногами и согласование их между собой, а так же техника дыхания. В конце основной части проводят игры и развлечения. Каждый урок строится так, чтобы к середине нагрузка возрастала, а после постепенно убывала.

Задачи заключительной части (5-7 минут): снижение нагрузки и эмоциональности занятия. В этой части снова проводят переключку и подводят итоги. В этой части практикуется свободное плавание, техника стартов и поворотов.

Основные правила успешного урока:

1. Нельзя заставлять входить в воду насильно, погружать в воду с головой и запугивать.
2. Все вопросы организационного характера решаются на суше.
3. Каждый успех должен быть отмечен инструктором.
4. Если новички не могут выполнить задание, инструктор должен предложить другое.
5. Показывая упражнение, инструктор должен говорить только о правильности выполнения.
6. Необходимо проводить показ упражнений самими детьми, так как это повышает азарт и вносит соревновательный интерес.
7. Каждое занятие нужно начинать с серии знакомых упражнений.
8. Для увеличения динамики надо чередовать упражнения на месте с упражнениями в движении.
9. Следует поощрять попытки плавать самостоятельно.
10. При изучении новых упражнений, нужно обращать внимание на типичные ошибки.
11. На каждом уроке должно изучаться не более 2 новых упражнений.

## ОБУЧЕНИЕ КРОЛЮ НА ГРУДИ И НА СПИНЕ

### 10 уроков для не умеющих плавать

**Урок 1.** Задача первых уроков, научить не умеющих плавать, держаться на воде.

Упражнения на суше:

Выполнить комплекс специальных упражнений для кроля.

1. Ходьба простая в приседе.
2. Ходьба с различными движениями руками.
3. Бег обычный, с подниманием бедра, с забрасыванием голени (до 2 минут).
4. Прыжки: ноги вместе - ноги врозь (2 минуты).
5. Наклоны вперед, назад и в стороны (8-10 раз).
6. Приседания 8-10 раз.
7. Махи ногами 8-10 раз.
8. И.П. – лежа на груди. Отжимания 8-10 раз.
9. И.П. – лежа на спине. Сесть – руки вперед, коснуться головой коленей, а руками носков ног (8-10 раз).
10. И.П. – лежа на груди, руки за головой. Поднимать голову и плечи (8-10 раз).
11. И.П. – правая рука вверх, круговые движения руками вперед («мельница»).

В воде:

1. «Полоскание белья». Принять устойчивое положение на дне, грести обеими руками в разные стороны, поочередно напрягая и расслабляя мышцы рук (1 минута).
2. Присесть, оттолкнуться от дна и выпрыгнуть с хлопком (4-5 раз).
3. Сделать вдох и побрызгать в лицо водой (3-4 раза).
4. Сделать вдох и опустить лицо в воду (3-4 раза).
5. Сделать вдох и опустить голову в воду (2-3 раза).
6. Движение ногами кролем на груди, опираясь руками на дно или бортик (1 минута).

7. Движение ногами кролем на спине, опираясь руками на дно или бортик (1 минута).

8. Игры: «Кто выше выпрыгнет из воды», «У кого больше пузырей», «Кто быстрее спрячется под воду», и др.

## **Урок 2.**

На суше:

1. Выполнить комплекс «Поплавок – скольжение». Движение руками и ногами как при плавании кролем.

2. Показать технику плавания кролем в исполнении хорошего пловца.

3. Напомнить правила безопасности.

В воде:

1. Ходьба и бег в воде. Выпрыгивание из воды и погружение в нее (3 минуты).

2. «Полоскание белья» (2 минуты).

3. Движение ногами кролем на груди и спине, опираясь руками на бортик или дно (4 минуты).

4. Открывание глаз в воде и считать пальцы партнера под водой (4-5 раз).

5. Задание «Сядь на дно» (3-4 раза).

6. Упражнение «Поплавок» (3-4 раза).

7. Игры на основе упражнений.

**Урок 3.** На этом и последующем уроке основное внимание уделяется скольжению. Скольжение на груди изучается быстрее, поэтому последнее изучается сначала в положении руки вдоль туловища.

На суше:

1. Повторить предыдущий урок.

В Воде:

1. Сесть на край бортика и выполнять движения ногами как при кроле (2 минуты).

2. Повторить прошлый урок.

3. Выдохи в воду (10-15 раз).

4. Скольжение на спине и груди (5-6 раз).
5. Скольжение на спине и груди при помощи движений ногами (5-6 раз).
6. Игры с открыванием глаз в воде, скольжением и нырянием.

**Урок 4.** Основная задача урока освоение горизонтального положения при плавании кролем.

На суше:

1. Повторить предыдущие упражнения, акцентируясь на движении руками и ногами как при кроле.

В воде:

1. Выполнить предыдущие упреждения.
2. Выполнить различные виды скольжения на груди и спине (5-6 раз).
3. Плавание с движениями ногами кролем при помощи плавательной доски (5 минут).
4. Сделать вдох и задержать дыхание. Выполнить гребки руками «рисуем восьмерку» (4-12).
5. Игры со скольжением, погружением и открыванием глаз.

**Урок 5.** Задача урока, увеличение проплываемого расстояния с движениями ногами кролем.

На суше:

Выполнить комплекс упражнений, обращая внимание на движения руками и ногами кролем в согласовании с дыханием.

В воде:

1. Разминка: выполнить серию скольжений на груди и спине с дальнейшими движениями кролем ногами и руками (5 минут). В перерывах – выдохи в воду.
2. Движения ногами кролем на груди и на спине, опираясь руками на бортик или дно (4x1 мин). В перерывах – выдохи в воду.
3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох (10-20 раз).
4. Плавание с помощью движений кролем ногами на груди и на спине (с доской) 5 минут.

5. Скольжения на груди и спине с последующими движениями руками кролем (5-6 раз).

6. Проплыть кролем на груди в полной координации на задержке дыхания (5-6 раз).

7. Проплыть кролем на спине в полной координации на задержке дыхания (5-6 раз).

8. Игры «Водолазы», «Морской бой», «Торпеды».

**Урок 6.** Основной задачей является согласование движений с дыханием и увеличение проплываемого расстояния.

На суше:

1. Согласование движений рук и дыханием.

2. И.П. – средняя стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед; одна рука в упоре на колено, другая вытянута назад. Повернуть голову в сторону руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с выдохом.

В воде:

1. Скольжение на груди и спине с движениями ног кролем (5 минут).

2. Плавание кролем с доской (5 минут).

3. Плавание кролем на спине (5 минут).

4. Движение руками кролем, передвигаясь по дну (5 минут).

5. Проплыть кролем на груди с задержкой дыхания (5-6 раз).

6. Согласование движений с дыханием (2 минуты).

7. Проплыть кролем с полной координацией (2 минуты).

8. Проплыть максимальное расстояние любым удобным способом: на груди, спине, комбинируя

9. Игры с мячом

**Урок 7.** Задачей этого и последующих уроков является совершенствование техники плавания кролем.

На суше:

1. Повторить пройденный материал.

2. Показать технику плавания на груди в исполнении хорошего пловца.

В воде:

1. Повторить различные скольжения на груди (5-6 раз).
2. Проплавание серии отрезков кролем с задержкой дыхания и полным согласованием (5-7 минут).
3. Плавание кролем с доской (5 минут).
4. Проплыть кролем на спине как можно большее расстояние.
5. Игра «Кто дольше продержится на воде».
6. Спад в воду из положения сидя на бортике (5-6 раз).
7. Соскок с бортика вниз ногами (5-6 раз).
8. Различные игры.

### **Урок 8.**

На суше:

1. Повторение пройденного материала.
2. Рассказать о приемах оказания помощи тонущему и технике безопасности на воде.

В воде:

1. Спад в воду или прыжок вниз ногами.
2. Проплавание серии отрезков кролем на груди с работой ног.
3. Плавание кролем с доской (5 минут).
4. Проплавание кролем максимально возможное расстояние.
5. Проплыть максимальное расстояние, не касаясь дна и не отдыхая.
6. Эстафеты, игры и развлечения.

На каждом занятии необходимо увеличивать количество проплываемого расстояния.

**Урок 9.** На этом уроке делается акцент на правильном распределении нагрузки во время урока.

На суше:

1. Повторить пройденный материал.
2. Показать технику плавания кролем в исполнении хорошего пловца.

В воде:

1. Выполнить любой прыжок в воду.

2. Выполнить старт из воды и проплыть кролем максимальное расстояние.

3. Плавание кролем с доской (7 минут).

4. Плавание кролем с полной координацией (20 минут).

5. Плавание кролем на спине (10 минут).

6. Игры с мячом, эстафеты, развлечения, ныряния.

**Урок 10.** Цель урока – подготовка к участию в соревнованиях и сдачи норм ГТО.

На суше:

1. Повторить пройденный материал.

2. Ознакомить детей с порядком проведения старта, финиша и проплывания дистанций на соревнованиях.

На воде:

1. Выполнить прыжок в воду и проплыть максимально возможное расстояние любым способом.

2. Плавание кролем с доской.

3. Проплыть 25 метров кролем на время.

4. Игра «Кто дольше продержится на воде».

5. Игры с мячом, развлечения, эстафеты, ныряния.

## **10 уроков для умеющих плавать**

До начала занятий нужно изучить комплекс упражнений и технику безопасности.

### **Урок 1**

На суше:

1. Показать технику плавания кролем в исполнении хорошего пловца с пояснениями инструктора по ходу исполнения.

2. Выполнить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений:

1. Сидя, взяться одной рукой за пятку, а другой – за носок стопы. Круговые движения стопой в разные стороны (20 раз).

2. В положении упора сделать мягкие пружинящие покачивания на носках (2 минуты).

В воде:

1. Сесть на край берега или бортика и выполнить движения ногами как при кроле (2 минуты).

2. Войти в воду и проплыть «по-своему» 25 м.

3. Выполнить скольжения на спине и на груди (10-12 раз).

4. 10 выдохов в воду.

5. Игры с погружением в воду, открыванием глаз, нырянием и т.д.

## **Урок 2**

Основная задача – обучение плаванию кролем при помощи рук и ног в согласовании с дыханием.

На суше:

1. Повторить прошлый урок.

В воде:

1. Выполнить соскок или прыжок ногами вниз. Проплыть 20 м.

2. Плавание кролем при помощи ног (с доской) 20 м.

3. Движения руками кролем стоя на дне 30 сек.

4. Выполнение скольжений.

5. Плавание кролем на груди и спине с полным согласованием 15 м.

6. Игры с мячом, элементами плавания и ныряния.

## **Урок 3**

Необходимо выполнять упражнения на согласование рук и дыхания, стоя на месте.

На суше:

1. Выполнить стандартный комплекс упражнений.

2. Имитация спада в воду «согнувшись».

В воде:

1. Спад в воду из положения «согнувшись» (5-6 раз).

2. Проплыть максимальное расстояние любым способом.

3. Движения ногами кролем на груди и спине (2 минуты).
4. Плавание кролем в полной координации 6х10м.
5. Старт из воды (5 раз).
6. Старт из воды и проплыть кролем максимальное расстояние.
7. Прыжки в воду, игры с мячом и т.д.

#### **Урок 4**

Основная задача – обучение плаванию кролем при помощи рук и ног в согласовании с дыханием.

На суше:

1. Выполнить комплекс упражнений
2. Беседа о простейших поддерживающих плавательных средствах и оказании помощи.

В воде:

1. Спад в воду из положения согнувшись (5 раз).
2. Прыжок в воду из положения стоя, руки «лодочкой».
3. Выполнить упражнения на координацию движений из 3 урока.
4. Плавание кролем на груди и спине в быстром темпе.
5. Эстафетное плавание.
6. Игры в воде и прыжки в воду.

#### **Урок 5**

Совершенствование техники плавания кролем.

На суше:

1. Выполнить комплекс упражнений для кроля.
2. Имитация стартового прыжка.

В воде:

1. Выполнить спад и прыжок в воду (2-4 раза).
2. Стартовый прыжок (3-4 раза).
3. Плавание кролем на различные дистанции.
4. Выполнить старт из воды и проплыть максимальное расстояние.

5. Игры и развлечения на воде.

## **Урок 6**

На суше:

1. Выполнить комплекс упражнений для кроля
2. Поворот при плавании кролем на груди и спине «маятник»

В воде:

1. Стартовый прыжок 3-4 раза. С последним проплыть максимальное расстояние.
2. Выполнить упражнение на координацию из урока 4.
3. Выполнить стартовый прыжок и проплыть кролем в быстром темпе 25 м.
4. Плавание кролем на спине 50 м.
5. Эстафета (5 минут).

По мере усложнения заданий возрастает физическая нагрузка и повышается уровень подготовки занимающихся.

## **Урок 7**

Совершенствуется мягкость и точность исполнения элементов кроля.

На суше:

1. Повторить материал прошлого урока.
2. Техника кроля в исполнении хорошего пловца.

В воде:

1. Стартовый прыжок и проплыть максимальное расстояние.
2. Плавание кролем на спине и груди.
3. Выполнить старт из воды и проплыть кролем в быстром темпе 25 метров.
4. Эстафета (5 минут).

## **Урок 8**

На суше:

1. Повторить материал урока 7.
2. Напомнить о приемах оказания первой помощи.

В воде:

1. Стартовой прыжок и кроль на груди и спине по 25 м на время.
2. Плавание кролем на различные дистанции.
3. Игры с элементами прикладного плавания «С донесением вплавь», «Доставь пострадавшего на берег», «Найди трассу».

Совершенствуется мягкость и точность исполнения элементов кроля.

## **Урок 9**

На суше:

1. Выполнить комплекс упражнений для кроля.
2. Беседа о правилах выполнения старта и финиша на соревнованиях.

В воде:

1. Выполнить стартовый прыжок и проплыть максимальное расстояние.
2. Плавание кролем на время.
3. Игры и развлечения в воде.

Планирование сдачи норм ГТО.

## **Урок 10**

На суше:

1. Повторение предыдущего материала.

В воде:

1. Выполнить стартовый прыжок и проплыть максимальное расстояние.
2. Плавание кролем на время.
3. Эстафета (5 минут).
4. Игры и развлечения в воде.

Подготовка к сдаче норм ГТО.

# ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ НА ВОДЕ

## *Игры по ознакомлению со свойствами воды*

### **1. «Море волнуется»**

*Задача игры:* освоение с водой.

*Описание игры.* Занимающиеся становятся в шеренгу по одному лицом к берегу и берутся руками за плот, шест или другой предмет — это «лодки у причала». По команде «Море волнуется!» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде, - «ветер разогнал лодки в разные стороны». По команде ведущего: «На море тихо», играющие останавливаются и затем устремляются на исходные позиции. Затем ведущий произносит: «Раз, два, три — вот на место встали мы», после чего все «лодки» должны собраться у «причала». Тот, кто опоздал занять свое место, лишается права продолжать игру или получает штрафное очко.

*Основные правила игры:* Пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено.

Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего необходимо выдерживать небольшую паузу, чтобы играющие могли остановиться, сменить направление движения и устремиться к исходной позиции.

Если нет подходящего предмета для обозначения «причала», это место условно оговаривается заранее.

### **2. «Кто выше?»**

*Задачи игры:* освоение с водой; овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

*Описание игры.* Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5—6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие — поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

*Методические указания.* Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

### **3. «Полоскание белья»**

*Задача игры:* воспитание чувства опоры о воду ладонью во время гребка руками.

*Описание игры.* Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы, «полоская» белье.

*Методические указания.* Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

#### **4. «Волны на море»**

*Задача игры:* освоение с водой.

*Описание игры.* Участники игры выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде ведущего они выполняют движения обеими руками вправо-влево. Руки нужно держать под самой поверхностью воды, чтобы «волны» были больше; движения выполняются напряженными руками.

Можно проводить эту игру, разделив участников на две команды, которые по сигналу ведущего, стоя в шеренгах на расстоянии 2 м лицом друг к другу, соревнуются, у кого «волны» больше.

#### **5. «Футбол»**

*Задача игры:* воспитание чувства опоры о воду во время гребка ногами.

*Описание игры.* Играющие располагаются в произвольном порядке (в шеренге, по кругу, взявшись за руки или опустив их на воду). По команде ведущего они выполняют «замах» и «удар» по воображаемому мячу сначала одной, потом другой ногой.

*Методические указания.* При выполнении «удара» подъемом стопы вытягивать носок (как при плавании кролем) и напрягать мышцы, окружающие голеностопный сустав. Если же «удар» выполняется внутренней стороной голеностопа, то положение носка должно соответствовать исходному положению ног перед выполнением толчка при плавании брассом.

#### **6. «Переправа»**

*Задача игры:* воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

*Описание игры.* Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками

рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками — «чтобы противник не услышал».

*Методические указания.* Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками — одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто быстрее переправится?». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

## **7. «Лодочки»**

*Задачи игры:* ознакомление с сопротивлением воды; воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

*Описание игры.* Играющие стоят в шеренге лицом к берегу — это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях — их «разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три — вот на место встали мы» — играющие спешат занять места у «причала».

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

## **8. «Поймай воду»**

*Задача игры:* выработка умения держать пальцы плотно сжатыми во время контакта рук с водой, что необходимо для эффективного гребка рукой.

*Описание игры.* Играющие становятся в шеренгу или в круг. По сигналу ведущего «Поймай воду!» они опускают руки в воду, соединяют кисти и, зачерпнув воду, поднимают пригоршни над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого она вытекает из рук и т.д.

*Методические указания.* Во время игры обязательно напоминать занимающимся, что «поймать воду» можно только ладонями с плотно сжатыми пальцами.

## **9. «Карусель»**

*Задача игры:* освоение с водой.

*Описание игры.* Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом — все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1—2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите — карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и

«карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

*Методические указания.* В игре одновременно могут участвовать две и даже три «карусели».

## **10. «Рыбы и сеть»**

*Задачи игры:* освоение с водой; воспитание умения взаимодействовать в коллективе.

*Описание игры.* Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

*Основные правила игры.* «Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры. «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих.

Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

## **11. «Караси и карпы»**

*Задачи игры:* освоение с водой; воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

*Описание игры.* Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги — «караси», игроки другой — «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

*Игры на погружение с головой в воду и открытие глаз в воде*

### **1. «Кто быстрее спрячется под водой?»**

*Задача игры:* ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

*Описание игры.* Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают — так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры — «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

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

## **2. «Умывание»**

*Задача игры:* научиться открывать глаза в воде.

*Описание игры.* Играющие становятся в шеренгу лицом к ведущему и по его сигналу «умываются» — зачерпнув ладонями воду, брызгают ее себе в лицо. Ведущий дает указание: «Все, кто «умывается», смотрят на меня». Обязательно следует отметить тех, кто хорошо «умывался».

*Методические указания.* Когда вода стекает по лицу, ни в коем случае не закрывать глаза.

## **3. «Хоровод»**

*Задачи игры:* почувствовать подъемную силу воды; научиться ориентироваться в воде, открывая глаза.

*Описание игры.* Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох и, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

*Методические указания.* После того, как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

## **4. «До пяти»**

*Задачи игры:* дальнейшее освоение с водой; привыкание к более продолжительному пребыванию под водой.

*Описание игры.* Играющие располагаются в произвольном порядке. По команде ведущего они, сделав глубокий вдох, погружаются в воду. Ведущий громко считает до пяти. Те, кто вынырнет раньше времени, становятся на одну сторону бассейна (проигравшие); те, кто продержится под водой до счета «пять» — на другую сторону (победители).

*Методические указания.* После того, как играющие снова появляются над водой, ведущий дает им указание не вытирать глаза и лицо руками.

## **5. «Морской бой»**

*Задача игры:* научиться не бояться брызг, попадающих в лицо, и не закрывать глаза.

*Описание игры.* Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

*Методические указания.* Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

## **6. «Жучок-паучок»**

*Задача игры:* дальнейшее освоение с водой.

*Описание игры.* Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий — «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай — прячьтесь все под воду!». С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

*Методические указания.* При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

## **7. «Лягушата»**

*Задача игры:* 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 водой. Неправильно выполнивший команду, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

## **8. «Насос»**

*Задача игры:* совершенствование навыков погружения в воду и открывания глаз в воде.

*Описание игры.* Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Вариант игры — «*Смотри внимательно*». Один из игроков приседает под воду и открывает глаза; другой показывает ему различное количество пальцев. После появления из воды игрока партнер спрашивает его, сколько пальцев он увидел.

*Методические указания.* До начала игры следует напомнить детям о том, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

## **9. «Спрячься!»**

*Задача игры:* дальнейшее освоение с водой.

*Описание игры. Вариант 1.* Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

*Вариант 2.* Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Выигрывает команда, игроки которой меньшее количество раз были задеты резиновой игрушкой.

### *Основные правила игры*

Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки.

Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки — меньше.

## **10. «Водолазы»**

*Задача игры:* совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

*Описание игры. Вариант 1.* Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды — 120—150 см.

*Вариант 2.* Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

*Методические указания.* Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

## **11. «Брод»**

*Задача игры:* совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

*Описание игры.* Играющие строятся в одну или две колонны. Поочередно они передвигаются по дну по заданному ориентиру: это могут быть яркие предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути, играющие часто ныряют и открывают глаза в воде, разглядывая лежащие на дне ориентиры. Глубина воды — 120—150 см.

## **12. «Охотники и утки»**

*Задача игры:* совершенствование навыков ныряния и ориентирования в воде.

*Описание игры.* Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него — «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру (или резиновый мяч), «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять в воду. Игра продолжается 2—3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

*Методические указания.* Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными, чтобы избежать болевых ощущений.

## **13. «Поезд в тоннель»**

*Задачи игры:* совершенствование навыков ныряния, открывания глаз и ориентирования в воде.

*Описание игры. Вариант 1.* Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, — это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, — это «тоннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того, как «поезд» прошел через «тоннель», игроки, изображавшие «тоннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

*Вариант 2.* «Поезд» проходит через пластмассовый круг («тоннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

*Методические указания.* Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

## **14. «Утки-нырки»**

*Задачи игры:* совершенствование навыков ныряния, открывания глаз и ориентирования в воде.

*Описание игры.* На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

*Методические указания.* Перед началом игры следует напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

### **«Эстафета с транспортировкой»**

Играющие делятся на 2 команды и в командах распределяются по парам. По сигналу первые пары входят в воду. В каждой паре один играющий транспортирует другого до определенного места, затем меняются ролями. Побеждает команда, первой пришедшая к финишу.

### *Игры с прыжками в воду*

**«Прыгни дальше».** Играющие делятся на 2 команды. По сигналу один игрок каждой команды, оттолкнувшись от места старта, прыгает ногами вперед. Команда-победительница определяется по итогам соревнований каждой пары.

**«Прыгни в круг».** Играющие выполняют прыжок с места старта головой вперед (или ногами вниз) в круг, обруч, велосипедную камеру, лежащие на воде. Побеждает тот, кто меньшее количество раз коснется круга.

**«Эстафета».** Играющие делятся на две команды и садятся на край плота или бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой колонне хлопают рукой по плечу сидящего впереди и сами прыгают в воду. Каждый играющий проделывает то же самое, как только сидящий сзади дотронется до его плеча. Побеждает команда, игроки которой раньше окажутся в воде. Ребятам следует напомнить, что перед прыжком в воду нужно сделать вдох и задержать дыхание.

**«На старт – марш!».** Играющие стоят на бортике в шеренге по одному на расстоянии вытянутых рук друг от друга (пальцы ног захватывают край бортика). По команде ведущего «На старт!» играющие принимают неподвижное положение, по команде «Марш!» – выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользит дальше всех после прыжка.

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

### **«Поплавок»**

*Задачи игры.* Ознакомление с подъемной силой воды, ощущение состояния невесомости.

*Описание игры.* Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают и, обхватив колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета десять.

Соревнуются две команды или отдельные занимающиеся на качество выполнения упражнения.

*Методические указания.* Перед выполнением упражнения все играющие по команде ведущего делают глубокий вдох и задерживают дыхание на вдохе.

### **«Медуза»**

*Задачи игры.* Те же, что и в предыдущей игре.

*Описание игры.* Играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. Тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно опущены вниз.

*Методические указания.* Так же, как и в предыдущей игре, после всплывания на поверхность все играющие считают в уме до десяти.

### **«Кто делает»**

*Задачи игры.* Совершенствование равновесия, умения свободно, без движений, лежать на поверхности воды.

*Описание игры.* Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, играющие осторожно ложатся на воду в положении на спине: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

*Методические указания.* Перед выполнением упражнения инструктор объясняет, что на воде нужно лежать в положении на спине, а не сидеть. Это возможно только при условии, если не сгибаться в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

### **«Винт»**

*Задачи игры.* Совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

*Описание игры.* Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем, в зависимости от дальнейшей команды, поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает участник или несколько участников, умеющих лучше других изменять положение тела в воде.

*Методические указания.* При выполнении поворотов дать указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

### **«Авария»**

*Задачи игры.* Развить умения (в случае необходимости) продолжительное время держаться на поверхности воды.

*Описание игры.* По команде ведущего играющие выполняют глубокий вдох и ложатся на воду в положении на спине. С произвольным дыханием они стараются продержаться на воде как можно дольше (до 1 мин) — пока не «подоспеет помощь».

*Методические указания.* До начала игры ведущий должен подсказать участникам, что можно выполнять легкие гребковые движения кистями рук около тела.

### **«Слушай сигнал»**

*Задачи игры.* Совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.

*Описание игры.* Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине, на груди, «винт». Каждое упражнение выполняется под соответствующие сигналы, о значении которых необходимо договориться с занимающимися до начала игры.

*Второй вариант.* Играют две команды, равные по силам. Выигрывает команда, совершившая меньшее количество ошибок.

*Методические указания.* Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала должен быть промежуток времени, достаточный для отдыха.

### *Игры с выдохами в воду*

#### **«У кого больше пузырей?»**

*Задача игры:* совершенствование выдоха в воду.

*Описание игры.* По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

*Методические указания.* Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

## **2. «Ваньки-встаньки»**

*Задачи игры:* дальнейшее освоение с водой; совершенствование выдоха в воду.

*Описание игры.* Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

*Методические указания.* Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

## **3. «Поезд»**

*Задача игры:* дальнейшее совершенствование выдоха в воду.

*Описание игры.* Двое играющих стоят лицом друг к другу, взявшись за руки и опустив их на поверхность воды, — это «тоннель». Остальные становятся в колонну по одному и двигаются вперед — это «вагоны поезда». Подходя к «тоннелю», «вагоны» делают вдох, а проходя через «тоннель» (во время погружения в воду) — выдох. После этого участники, изображающие «тоннель», становятся в конец «поезда», а два первых «вагона» образуют «тоннель».

*Методические указания.* Игру можно усложнить, организовав на пути следования «поезда» пять и более «тоннелей». Это могут быть пластмассовые обручи, разграничительные дорожки и любые другие предметы, под которые нужно поднырнуть, одновременно делая выдох в воду.

## **4. «Фонтанчики»**

*Задача игры:* совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

*Описание игры. Вариант 1.* Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой — «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое

количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

*Вариант 2.* Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает та команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т.е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

*Методические указания.* Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет та команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

### **5. «Качели»**

*Задача игры:* дальнейшее совершенствование ритма дыхания.

*Описание игры.* Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и, опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает та пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

### **6. «Кто победит?»**

*Задача игры:* совершенствование навыка ритмичного дыхания при выполнении выдоха в воду.

*Описание игры.* Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта.

*Методические указания.* При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

### *Игры со скольжением и плаванием*

#### **«Кто дальше проскользит»**

*Задачи игры.* Освоение обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, равновесия.

*Описание игры.* Играющие встают в одну шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

*Методические указания.* Скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками. Скольжение на спине сначала выполняется в

положении рук вдоль тела, затем руками, вытянутыми вперед. Скольжение выполняется в сторону мелкого места.

### **«Стрела»**

*Задачи игры.* Научить детей напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

*Описание игры.* Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего, принявшего положение скольжения, одной рукой за ноги, другой — под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Лучшая «стрела» скользит дальше всех.

*Методические указания.* Скольжение выполняется как на груди, так и на спине. Играющие, принимая исходное положение для скольжения, обязательно вытягивают руки вперед. Игра проводится только с детьми младшего возраста.

### **«Торпеды»**

*Задачи игры.* Совершенствование положения тела при плавании, техники движений ногами кролем.

*Описание игры.* Играющие встают в шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем то же повторяют на спине. Выигрывает проплывший большее расстояние.

*Методические указания.* Упражнение выполняется только в сторону мелкого места.

### **«Фонтан»**

*Задачи игры.* Те же, что и в предыдущей игре.

*Описание игры.* Играющие встают в круг и берутся за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги к центру круга, и, поддерживая себя гребковыми движениями руками около тела, выполняют движения ногами кролем на спине, плывя в разные стороны.

Второй вариант. Играющие рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне, вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга. Вторые номера выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых. Через 15-20с играющие меняются ролями.

### **«Кораблекрушение»**

*Задачи игры.* Научить детей не бояться глубокого места и, не затрачивая лишних движений, уметь продержаться на глубине или выплыть на мелкое место.

*Описание игры.* На глубоком месте играющие, применяя любые способы плавания, чередуя плавание и лежание на поверхности воды, стараются продержаться на воде до сигнала ведущего. По сигналу играющие выплывают на мелкое место.

*Методические указания.* В игре участвуют не более двух человек одновременно. Ситуация на глубоком месте непрерывно контролируется ведущим и помощниками.

### **«Кто победит»**

*Задачи игры.* Совершенствование техники плавания.

*Описание игры.* Играющие по команде ведущего соревнуются в проплывании определенной дистанции — 10, 15, 20 м, в зависимости от подготовленности. Выигрывает приплывший первым.

*Методические указания.* Плавание осуществляется любым способом: кролем на груди, на спине, брассом, при помощи рук и ног с доской или без доски и т.д.

### **«Марафон»**

*Задачи игры.* Воспитание умения рассчитывать свои силы при плавании и преодолевать максимально возможное расстояние.

*Описание игры.* По команде ведущего участники игры принимают старт в «марафонском» заплыве. Каждый плывет любым удобным ему способом или чередуя разные способы плавания. Выигрывает участник, проплывший наибольшее расстояние.

*Методические указания.* Перед заплывом ведущий предупреждает участников, что их задача — плыть медленно, но долго, сохраняя ритмичное дыхание. В зависимости от подготовленности участников длина «марафонской» дистанции может быть 50, 100, 200 м.

### **«Эстафета»**

*Задачи игры.* Совершенствование техники плавания, умение бороться за победу.

*Описание игры.* В игре участвуют две равные по силам команды. Занимающиеся могут плыть при помощи движений ногами или руками и в полной координации — в зависимости от подготовленности. Если играющие освоили спортивные способы плавания, можно провести комбинированные эстафеты, где участники плывут в полной координации кролем на груди, на спине, брассом или при помощи движений ногами.

## **«Кто быстрее проплывет»**

*Задачи игры.* Совершенствование техники плавания, развитие силы мышц.

*Описание игры.* Играющие распределяются по парам. По команде ведущего один участник плывет при помощи движений руками, а другой держится за его ноги и лежит на воде, не делая никаких движений. После финиша участники меняются местами.

*Второй вариант.* То же соревнование, но в плавании с доской при помощи движений ногами. Партнер лежит на спине впереди другого, плывущего, и держится руками за доску.

*Методические указания.* В зависимости от спортивной подготовленности играющие плывут кролем на груди или брассом.

## **«Салки»**

*Задачи игры.* Дальнейшее совершенствование техники плавания.

*Описание игры.* Один из играющих — «салка» — старается догнать и дотронуться до кого-либо из плавающих товарищей. Тот, до кого дотронулись, становится «салкой».

*Методические указания.* Игра проводится на глубоком месте, чтобы участники плавали, не касаясь ногами дна.

## *Игры с мячом*

### **«Мяч за черту»**

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают. Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том, чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна. На открытом водоеме поле для игры ограничивают поплавками, дорожками из поплавков. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее числа раз коснуться мячом дома противника.

### **«Пойманный мяч»**

Играющие прыгают по очереди со стартовой тумбочки, помоста, трамплина, и на лету ловят брошенный им мяч. Выигрывает тот, кто за три попытки поймает мяч большее количество раз. Мяч необходимо бросать постоянно на одном уровне. Победитель: Игрок, поймавший больше мячей.

### **«Волейбол на воде»**

Играющие располагаются по кругу. Передают друг другу мяч, используя волейбольные приемы и передачи. Задача: удержать мяч в воздухе как можно дольше. В зависимости от плавательной подготовленности занимающихся, игра может проводиться как на мелком, так и на глубоком месте.

### **«Салки с мячом»**

Игроки произвольно располагаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Осаленный мячом сам становится «салкой».

### **«Борьба за мяч»**

Участники игры делятся на две команды. У одной из них – мяч. Игроки этой команды перебрасывают мяч друг другу, передвигаясь в любых направлениях, а игроки второй команды пытаются отнять мяч. Выигрывает команда, чаще владеющая мячом.

### **«Всадники»**

Участники делятся на «коней» и «всадников». «Всадники», сидящие на «конях» свободно располагаются на обозначенной территории в воде и перебрасывают мяч друг другу. Если «всадник» не поймал или уронил мяч, то «кони» сбрасывают «всадников» в воду и пытаются сами завладеть мячом. Тот, у кого оказался мяч, считает до трех. По этому сигналу разбегающиеся «всадники» должны остановиться. Осаленный мячом становится «конем» и игра продолжается.

### **«Водное поло»**

В игре участвуют две команды. Одна команда занимает линию поля с одной стороны, вторая – с другой. У каждой команды за спиной ворота или что-то их заменяющее (пространство, обозначенное скамейкой, досками и др.). Игра начинается после вбрасывания мяча на середину поля судьей. Игроки устремляются к центру, стараются завладеть мячом и забросить его в ворота соперника.

Мяч может держать в руках игрок, находящийся без движения (стоит на дне или совершает гребковые движения ногами на месте). Если игрок передвигается в воде, то он должен все время подбрасывать мяч (достаточно высоко) и ловить его. Соперник имеет право перехватить этот мяч, но не вырывать его из рук.

Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей в ворота соперника. Игрокам не разрешается топить друг друга и долго держать мяч в руках. При нарушении правил судья останавливает игру и передает мяч сопернику. Игра продолжается 5 минут.

### *Организация и проведение водного праздника Нептуна*

Любой праздник, чтобы состояться, должен быть хорошо подготовлен. Заранее готовится место проведения праздника, проверяется его соответствие санитарно-гигиеническим нормам и требованиям безопасности. Затем составляется сценарий праздника, делается декорация и костюмы. Проводятся репетиции, каждый участник должен знать свою роль и план проведения праздника. Разработка сценария этого праздника должна проводиться совместно с детьми; придумываются стихи и песни для главного героя «Нептуна», «русалок», «чертей» и т.д.

В целях обеспечения безопасности для проведения водного праздника привлекаются работники ближайшей спасательной станции, а также помощники-спасатели из числа хорошо подготовленных пловцов старших отрядов.

Значение для успешного проведения праздника имеют музыкальное сопровождение и дикторский текст.

Программа праздника может быть разнообразной, главное, учитывать возраст участников и уровень их подготовленности. В нее могут включаться следующие мероприятия:

1. Соревнования по плаванию на короткие дистанции (для детей до 12 лет дистанция – 25 м; для 12 – 13 лет – 50 м; старше 13 лет – 100 м).

2. Нырание в ластах в длину.

3. Прыжки в воду.

4. Водное поло.

5. Эстафетное плавание – 10x25 м и 8x50 м. Участники эстафеты плывут разными способами или по элементам – в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

По итогам соревнований выявляется лучший пловец лагеря в каждой возрастной группе, лучший отряд лагеря.

6. Показательные выступления лучших пловцов, с демонстрацией разных способов плавания.

7. Шуточные эстафеты, аттракционы.

Во время закрытия праздника награждаются победители соревнований.

#### *Примерный план подготовки и проведения праздника Нептуна*

1. В начале лагерной смены подготовить и подбросить на пляж запечатанную бутылку с запиской о прибытии в лагерь морского царя Нептуна. Там же должен быть наказ всем детям научиться плавать. Об этом должен быть оповещен весь лагерь.

2. Далее приступают к написанию сценария праздника и распределяют и разучивают роли. Свита Нептуна должна состоять из лучших пловцов.

3. Подготовка костюмов, масок, «оружия» для свиты Нептуна происходит в различных кружках руками детей под руководством вожатых.

4. Репетицию праздника проводят со свитой и Нептуном во время «тихого часа».

#### *Примерный план сценария праздника Нептуна*

17.00 – торжественная линейка, посвященная началу праздника.

17.15 – прибытие Нептуна со свитой.

17.30 – сдача рапорта Нептуну ответственными за спортивную работу в лагере (о количестве научившихся плавать, грести на лодке; о ребятах, ставших инструкторами по плаванию).

17.45 – окунание в воду тех, кто не выполнил приказ Нептуна и не научился плавать.

18.00-19.00 – финальные соревнования лучших пловцов (чемпионов отряда) и награждение победителей грамотами Нептуна.

19.00-19.30 – ознакомление Нептуна с лагерем и с лагерными делами.

19.30-20.00 – «морской» ужин на лужайке (меню из рыбных блюд, на траве расстелены скатерти, блюда раздают русалки).

20.00-21.00 – концерт у костра подвластных Нептуну народов (танцы морских коньков, дельфинов и т.п.).

21.00-21.15 – прощание с Нептуном, уплывающим в свои владения.

Завершение праздника песнями у костра – до 22.00.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с., ил.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1989.