

Самостійне заняття № 20 (2 год.).

Тема: Ігри для дітей шкільного віку

(Ігри для засвоєння найпростіших стрибків у воду. Естафети).

Мета заняття: Професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

Задачі заняття:

1. Розвиток фізичних якостей
2. Ознайомлення з методикою ігор для школярів.

Ігри для засвоєння найпростіших стрибків у воду

1. Стрибок в обруч

Виконуючи стрибок з тумбочки головою вперед, гравець повинен пройти через дерев'яний обруч або велокамеру, яка плаває на відстані 3-4 м від тумбочки. Виграє той, хто виконає вправу, не торкнувшись обруча.

Варіант. Виконуючи стрибок з тумбочки головою вперед, гравець повинен пройти через дерев'яний або гімнастичний обруч, який тримають вертикально перед ним.

Методичні вказівки. Стрибок в обруч і через обруч проводять з тими, хто вміє виконувати стартовий стрибок.

2. Хто далі

- Гру проводять у формі змагання. Вона складається з трьох частин: стрибки з тумбочки головою вперед з максимальним ковзанням. Відстань визначають за руками у момент підняття голови для вдиху;
- стрибки з тумбочки головою вперед на дальність польоту в повітрі. Відстань визначають за місцем торкання води руками;
- стрибки з тумбочки ногами вперед на дальність. Відстань визначають за місцем торкання води ногами.

За перше місце в одному з стрибків дають одне очко, за друге - два тощо.

Після закінчення гри очки кожного гравця підсумовуються (за трьома видами змагань). Переможцем буде той гравець, у якого найменше очок.

Методичні вказівки. У цій грі запропоновано три варіанти стрибків на дальність. Керівник може на свій погляд змінити або провести кожний варіант окремо, залежно від поставленої мети й підготовки гравців. Щоб запобігти ускладнень при підрахунку очок, гру проводять з невеликою кількістю гравців або доручають вести рахунок тим, хто не бере участі в грі.

3. „Спіймай м'яч”

Гравці стрибають по черзі зі стартової тумбочки, помосту чи трампліну й у цей час ловлять кинутий їм м'яч.

Виграє той, хто за три спроби зловить м'яч більшу кількість разів.

Методичні вказівки. М'яч кидають постійно на рівні грудей у верхній точці польоту.

Естафети

1. Естафета з роботою ніг

Стартуючи, учасники тримають руки випростаними вперед протягом всієї дистанції й пливуть за допомогою ніг визначеним способом. Естафету можна проводити з дошкою, кругом або м'ячем, поклавши руки на цей предмет.

2. Естафета з роботою рук

Естафету проводять з м'ячем або гумовим кругом, затисну- тим між стопами або колінами. Той, хто втратив м'яч або круг, повертається, встановлює його в попереднє положення й тільки після цього може продовжити естафету.

3. Естафета з дошкою

Учасники пливуть етапи з плавальною дошкою, на якій встановлюється вертикальна пластмасова іграшка. Якщо на етапі або під час передачі дошки іграшка злетить у воду, команду знімають із змагань.

4. Естафета з м'ячем

Учасники пропливають етапи з ватерпольним м'ячем, зануривши його під воду. При виході м'яча на поверхню води команду знімають із змагань.

5. Естафета з колодою

Учасники пропливають етапи, лежачи на колоді.

6. Естафета зі зв'язаними руками

Учасники пропливають етапи з випростаними вперед руками, скріпленими біля кистей гумовим кільцем.

7. Естафета зі зв'язаними ногами

Учасники пропливають дистанцію, не рухаючи ногами, на ноги вище гомілок надівають гумове кільце.

8. Естафета з рушником

Учасники пливуть з рушником в одній руці. Тому, хто опустив руку під воду, нараховують штрафне очко або зараховують поразку.

Естафету можна проводити також з іншими предметами (наприклад, з газетою, солом'яним капелюхом тощо).

9. Естафета з веденням м'яча.

Учасники естафети пропливають етап з м'ячем, який знаходиться перед головою. Не дозволяють кидати його чи хапати рукою.

10. Змішані естафети

3. учасники два-три рази перепливають басейн різними способами;
4. учасники плывуть в один бік з м'ячем у руках, виконуючи рухи одними ногами, а в інший бік - одними руками, затиснувши м'яч між ступнями чи колінами;
5. учасники плывуть в один бік, тримаючи який-небудь предмет у правій руці, а в інший бік - у лівій;
- і - учасники плывуть в один бік, штовхаючи м'яч головою, а в інший - кидаючи м'яч на воду перед собою (три-чотири кидки). Останній кидок можна робити з будь-якої відстані, але м'яч обов'язково повинен потрапити в руки учасника наступного етапу. Якщо той не зловить м'яч і він впаде на суші, м'яч кидають назад учасникові на етапі, а якщо м'яч упаде у воду, то учасник повинен узяти його ще раз і кинути партнерові на старті.

11. Естафета з перешкодами

На шляху учасників встановлюють різні перешкоди: рятувальний круг, автокамеру, колоду, сітку, човен тощо, через які треба перелізти чи пірнути під них. За обхід перешкоди або неправильне її подолання команді нараховують штрафне очко.

При проведенні естафети можна використати також природні перешкоди.

12. Естафета з транспортуванням

Гравець від кожної команди заходить у воду й захоплює за руки чи підборіддя другого учасника своєї команди. За сигналом гравці транспортують своїх партнерів до умовленого місця (відстань 15-20 м). В інший бік „рятувальник” і „потопаючий” міняються ролями. „Потопаючі” не повинні допомагати „рятувальникам” рухами руками чи ногами. Учасник естафети, який випустить з рук „потопаючого”, на цьому ж місці знову захоплює його й продовжує транспортування.

13. „Секретна естафета”

За сигналом керівника з протилежних бортиків у воду стрибають гравці двох команд і плывуть до кинутої на середину басейну іграшки, намагаючись заволодіти нею.

Команда, гравцям якої це вдалося, ховає іграшку під воду і, передаючи один одному, непомітно доставляє на свій борт. Суперники перехоплюють іграшку дотиком до неї рукою і таким чином дістають право передачі іграшки, а інша команда намагається знову нею заволодіти.

Команда, яка доставила іграшку на свій борт, одержує очко, і гру починають спочатку. Перемагає команда, що набрала більше очок.

Виконується 4-5 разів. Якщо жодній з команд довго не вдається доставити іграшку на борт, гру починають спочатку.

Правило: якщо іграшка з'являється на поверхні води, вона передається суперникам.

Рухливі ігри можуть проводитися у трьох формах на уроках плавання чи тренуваннях:

6. застосування однієї чи декількох рухливих ігор у підготовчій, основній чи заключній частині навчального, тренувального, навчально-тренувального уроку;
 7. проведення окремих частин уроків із застосуванням тільки рухливих ігор;
- проведення уроків рухливих ігор.

Контрольні питання

1. Які ігри у воді для школярів ви знаєте?
2. Як правильно організувати гру?
3. Які види естафет ви знаєте?

Рекомендована література

Основна література:

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в 9-10 классах. – Москва: Просвещение, 1982. – 191 с.
1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – Москва: ФиС, 1986. – 191 с.
2. Бутович Н.А., Чудовский В.И. Кроль – быстрее способ плавания. – Москва: ФиС, 1968. – 128 с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – Москва: ФиС, 1989. – 96 с.
4. Глазирін І.Д. Курс лекцій з плавання (рукопис). – Черкаси, 2003. – 184 с.
5. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник – Минск: Четыре четверти; Экопесперктива, 1998. – 352 с.
6. Гусинский З.С. Инструкция по оказанию помощи пострадавшим на водах. – Москва, 1974. – 30 с.

7. Євген Приступа, Олег Слімаковський, Микола Лук'янченко. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія і практика. – Дрогобич: видання Тзов “Вимір”, 1999. – 449 с.
8. Каунсилмен Джеймс. Е. Наука о плавании. Перевод с англ.
9. Э.А. Голубевой. – Москва : ФЫиС, 1972. 431 с.
10. Каунсилмен Джеймс. Е. Спортивное плавание. Пер. с англ. Москва: ФиС, 1982. – 208 с.
11. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию. – Київ: Радянська школа, 1985. – 96 с.
12. Короп Ю.А., Цвек С.Ф. Плавать должен каждый. – Київ: Здоров'я, 1985. – 96 с.
13. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: Книга для учителя. – Москва: Просвещение, 1988. – 112 с.
14. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. Москва: ФиС, -- 1974. – 285 с.
15. Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца. – Москва: ФиС, -- 1975. – 224 с.
16. Макаренко Л.П. Учите плавать малышей. Москва: ФиС, -- 1985 – 31 с.
17. Макаренко Л.П. Юный пловец: Уч. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов факультетов физической культуры. Москва: ФиС, -- 1983 – 288 с.
18. Никицкий Б.Н. Плавание. Учебное пособие для факультетов физ. воспитания пед. институтов. – Москва: Просвещение, 1969. – 324 с.
19. Никицкий Б.Н. Плавание: Учебник для студентов. – Москва: Просвещение, 1981. – 304 с.
20. Парфенов В.О. Плавание. Учебник для фак. физ. воспитания пед. институтов. Изд. 3-е перед. и доп. – Киев: Высшая школа, 1974. – 300 с.
21. Плавание: Правила соревнования. – Москва: ФиС, 1988. – 31 с.
22. Плавание: Учебник для институтов физ. культуры. Н.А. Бутович, В.Я. Лопухин, Л.П. Макаренко и др. Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: ФиС, 1979. – 320 с.

Додаткова література:

23. Бакшеев М.Д. Возрастные особенности формирования техники старта в плавании на спине: Авторефер. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 1990. – 20 с.
24. Бишаева А.А. Совершенствование движений в процессе физического воспитания с учетом возрастных возможностей двигательных функций. (Исследования на детях 5 – 10 лет): Авторефер. дис. ... канд. пед. наук. – Москва, 1976. – 20 с.
25. Булах И.М. Плавание от рождения до школы. Минск: Полымя, 1991. – 106 с.
26. Булгакова Н.Ж. Плавание в пионерском лагере. – Москва: ФиС, 1970; 47 с.
- Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. – Москва: ФиС, 1976, 142 с.