

Методические материалы

Для оптимального тренировочного эффекта весьма важен выбор объема и интенсивности нагрузок. В зависимости от задачи - поддержание или повышение уровня физической подготовленности, нагрузка может постепенно увеличиваться или оставаться на достигнутом уровне. При определении объема плавательной нагрузки необходимо учитывать уровень технического мастерства. Для спортивно-оздоровительных групп условно хорошим можно считать уровень плавательной подготовленности, соответствующий I юношескому разряду. Для таких пловцов рекомендуемый тренировочный объем за тренировку (45 мин) — 1500-2000 метров. При недостаточно хорошей технике спортивных способов нормы плавательной нагрузки следует уменьшить, ориентируясь в большей степени на технический результат преодоления дистанций.

Квалифицированным пловцам, прекратившим регулярные занятия и приступившим к программам оздоровительной направленности, для получения должной нагрузки необходимо увеличить длину проплываемой дистанции. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, его текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться.

Для построения эффективной и в то же время безопасной программы оздоровительного плавания важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся. Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающих принципиально различные адаптационные реакции организма:

- чрезмерная нагрузка - превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;
- оптимальная тренирующая нагрузка — позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;
- поддерживающая нагрузка - недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень

подготовленности;

- незначительная нагрузка - не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

Величину нагрузки определяют объем и интенсивность упражнений. Нагрузки, интенсивность которых ниже определенного уровня, не вызывают изменений в уровне физической работоспособности. Этот уровень называют «порогом адаптации» или «границей выносливости». У здоровых нетренированных людей он примерно соответствует частоте сердечных сокращений (ЧСС) в 120 ударов в минуту. С увеличением интенсивности нагрузки постепенно уменьшается ее продолжительность, которая может привести к росту работоспособности. Для физически малоподготовленных людей минимальный тренирующий эффект нагрузки наблюдается при занятиях продолжительностью 5 минут при ЧСС 150 ударов в минуту. Физические возможности организма должны практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Для оздоровительных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и скорости плавания соответствовало повышению уровня подготовленности.

Для этого необходим постоянный самоконтроль за состоянием, дополняемый регулярным врачебным контролем. Кроме того, обязательно развести во времени приросты объема и интенсивности нагрузки. Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объема выполняемой работы, соответствующее уровню подготовленности, привело к значительным временным затратам. В этом случае объем тренировки должен быть временно сокращен.

При построении кондиционной тренировки в течение года необходима, как и в спортивной тренировке, некоторая волнообразность динамики уровня нагрузок. Важно не только постепенно повышать нагрузку, но и иногда на

время снижать ее по каким-либо причинам (загруженность в школе, участие в других формах двигательной активности, болезнь). Наивысшие нагрузки предпочтительно планировать на период каникул.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); Ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки - особенно у детей и подростков.

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплыть

определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 секунд) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления, с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах спортивно-оздоровительной (начальной) подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется

быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и другие) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем,

стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.

4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны - назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять

одновременные гребковые движения руками.

19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежащей» восьмерки.
21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыться лицо.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти

игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Скольжения

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;

- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Упражнения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону/
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз. 2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду. 3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду. 4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх. 5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх. 6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду. 7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

«Кто выше?» 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.

«Полоскание белья» 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 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.

«Переправа» 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 обучающиеся, бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

«Лодочки» 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.

«Карусель» Обучающиеся 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 или три «карусели».

«Рыбы и сеть» 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».

«Караси и карпы» 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 с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

«Кто быстрее спрячется под водой?» 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.

«Хоровод» Обучающиеся становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, 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.

«Морской бой» 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.

«Жучок-паучок» Обучающиеся 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.

«Лягушата» 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.

«Насос» Обучающиеся 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).

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

«Спрячься!» Обучающиеся 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. •• *Методические указания.* Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

«Водолазы» 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.

«Охотники и утки» Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. 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 и не причиняли болевых ощущений.

«Поезд в туннель» 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 «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

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

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

«Утки-нырки» 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 напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

«Винт» 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 тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

«Авария» По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспеет помощь».

Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

«Слушай сигнал!» Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

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

«Пятнашки с поплавком» Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до

игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

«Кто делает кувырок?» Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?» По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает 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.

«Ваньки-встаньки» 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.

«Фонтанчики» 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 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 команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

«Качели» 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 пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

«Кто победит?» 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?» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

«Стрела» Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги,

другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

«Торпеды» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья. «Ромашка»

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 секунд играющие меняются местами.

«Кто выиграл старт?» Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

Игры с прыжками в воду

«Не отставай!» Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

Методические указания. Игру можно проводить с неумеющими плавать, если глубина воды достигает до уровня пояса или груди.

«Эстафета» Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

«Прыжки в круг» Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Методические указания. Обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

«Кто дальше прыгнет?» Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина

воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

«Клоунада» По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Методические указания. В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние.

«Кто дальше проскользит?» Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

Методические указания. В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

«На старт - марш!» Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользит после прыжка дальше всех.

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то

же с маховым движением руками.

«Полет» Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

«Все вместе» Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.
Методические указания. Для повышения интереса к игре участников Можно разделить на две равные по силам команды.

«Каскад» Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

Игры с мячом

«Мяч по кругу» Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

«Волейбол в воде» Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Салки с мячом» Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Борьба за мяч» Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

«Мяч своему тренеру» Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

«Гонки мячей» Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

Методические рекомендации для обучения технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов

Техника спортивных способов плавания: В настоящее время в спортивном плавании применяются следующие способы: кроль на груди; кроль на спине; брасс; баттерфляй.

Эти способы условно делятся на две группы: способы с попеременными движениями руками и ногами (кроль на груди и кроль на спине) и с одновременными движениями руками и ногами (брасс и баттерфляй—

дельфин).

Кроль на груди: Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Это самый быстрый спортивный способ плавания и самый популярный. Заплывы мастеров-кролистов, особенно на короткие дистанции, всегда смотрятся с большим интересом. Популярность кроля на груди объясняется еще и тем, что он преимущественно используется при игре в водное поло, фигурном плавании и при проплывах по естественным водоемам. *Положение тела.* Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близко к горизонтальному, положении (угол «атаки» $0—8^\circ$). Голова опущена в воду (лицом вниз) настолько, что уровень воды находится примерно у верхней части лба. *Движения ногами.* Ноги выполняют непрерывные попеременные движения сверху вниз и снизу вверх с амплитудой (ширина размаха стоп), равной примерно одной четвертой части роста пловца. Движения ногами обеспечивают устойчивое, горизонтальное положение тела и поддерживают скорость продвижения. Движение ноги вниз называется рабочим, или гребковым (оно способствует некоторому продвижению тела вперед), а движение вверх — подготовительным (оно не влияет на продвижение тела вперед). *Подготовительное движение* (снизу вверх). В крайнем нижнем положении нога выпрямлена в коленном суставе, а стопа повернута внутрь. По отношению к туловищу нога занимает наклонное положение, так как она остается согнутой в тазобедренном суставе. Движение вверх начинается с разгибания прямой ноги в тазобедренном суставе. До горизонтального положения нога движется прямая. Далее нога начинает сгибание в коленном суставе, а голень и стопа продолжают движение вверх. В этот момент нога, сгибаясь в тазобедренном суставе, начинает движение вниз. Когда угол между передней поверхностью бедра и туловищем (в тазобедренном суставе) составит $165—170^\circ$, а между задней поверхностью голени и бедра (в коленном суставе).— $130—140^\circ$, движение ноги снизу вверх считается законченным. *Рабочее движение* (сверху вниз) начинается с последовательного разгибания

ее в коленном и голеностопном (в самом конце гребка) суставах и одновременного сгибания в тазобедренном суставе. В этот момент все части ноги движутся вниз. Затем голень и стопа продолжают движение вниз до полного разгибания ноги в коленном суставе, а бедро, опережая голень и стопу, начинает движение кверху. Это опережающее движение бедра способствует увеличению скорости движения стопы вниз за счет хлыстообразного движения ноги в целом. Рабочее движение считается законченным, когда нога полностью выпрямится в коленном суставе.

Движения руками. Цикл движений одной руки состоит из следующих фаз: вход руки в воду и наплыв, опорная часть гребка, основная часть гребка, выход руки из воды, движение (пронос) руки над водой. *Вход руки в воду и наплыв.* После проноса по воздуху слегка согнутая в локтевом суставе рука вкладывается в воду под острым углом впереди одноименного плечевого сустава в обтекаемом положении и в такой последовательности: кисть, предплечье, плечо. Затем рука разгибается и в этом положении движется вперед и вниз. Когда наплыв заканчивается, рука незначительно сгибается в локтевом суставе, а кисть начинает поворачиваться в положение, перпендикулярное направлению движения. В этот момент рука составляет угол с поверхностью примерно равный 15—20°. *Опорная часть гребка.*

Двигаясь вперед и сверху вниз рука продолжает сгибаться в локтевом суставе до угла 135-140°, а кисть перемещается под продольной осью тела. К концу этой фазы, когда угол между горизонталью и рукой составляет 40—45°, кисть принимает вертикальное положение. *Основная часть гребка.* Продвигаясь под туловищем, рука продолжает сгибаться в локтевом суставе, образуя в середине гребка угол между плечом и предплечьем, равный 90-100 градусам. Далее рука постепенно начинает разгибаться и заканчивает основную часть гребка почти прямой. Основная часть гребка завершается, когда рука достигает линии таза. *Выход руки из воды.* Когда кисть руки достиг бедра, активные мышечные усилия, направленные на продвижение тела вперед, прекращаются, и плечевой сустав поднимается из воды. В следующий момент из воды последовательно

поднимаются плечо, предплечье, кисть и начинается движение (пронос) руки над водой. *Движение руки над водой.* Согнутая или полусогнутая рука без излишнего напряжения кратчайшим путем быстро проносится над водой и вкладывается в воду. Во время проноса локоть приподнят, а кисть удерживается у поверхности воды. Правильное согласование движений руками в кроле на груди основано на получении наиболее высокой, относительно равномерной скорости движения пловца на протяжении каждого цикла. Поэтому пауза между окончанием основной части гребка одной рукой и началом основной части гребка другой рукой должна быть такой, чтобы сохранялась достигнутая скорость движения пловца. *Дыхание.* На один цикл движений выполняется один вдох и один выдох. Для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки (вправо или влево) настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох выполняется быстро и активно через широко открытый рот в первой половине проноса руки над водой. После этого голова быстро поворачивается в воду (лицом вниз), и сразу же начинается выдох сначала через рот, затем через нос. Выдох продолжительнее вдоха; между вдохом и выдохом, а также между выдохом и вдохом не должно быть пауз. *Общая координация движений.* В кроле на груди высокая скорость достигается за счет непрерывности рабочих движений руками и ногами, четкого согласования всех движений с дыханием. Если пловец выполняет вдох под правую руку, то в этот момент левая рука находится в фазе наплыва, правая рука осуществляет первую половину проноса, правая нога совершает удар сверху вниз, а левая нога поднимается снизу вверх. Если же вдох производится под левую руку, то соответственно меняются положения правой и левой рук и ног.

Кроль на спине: Кроль на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями руками и ногами. Основное отличие его от остальных спортивных способов плавания состоит в положении тела и дыхании (выдох выполняется над водой). По скоростным показателям кроль на спине занимает третье место после кроля на груди и дельфина. В

прикладном плавании он используется для транспортировки пострадавшего, различных грузов и буксировки их по воде. *Положение тела.* Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близком к горизонтальному, положении (угол «атаки» $6\text{--}10^\circ$), плечи слегка приподняты. Голова лежит на воде, лицо обращено вверх, а подбородок слегка опущен на грудь. *Движения ногами.* Так же как в кроле на груди, ноги при плавании кролем на спине выполняют непрерывные попеременные движения сверху вниз и снизу вверх с амплитудой, составляющей примерно третью часть роста пловца. Эти движения обеспечивают телу устойчивое горизонтальное положение и поддерживают скорость продвижения вперед. Движение ноги вверх называется гребковым (рабочим), а вниз — подготовительным. *Подготовительное движение (сверху вниз).* В крайнем верхнем положении выпрямленная в коленном суставе с повернутой внутрь расслабленной стопой нога находится у поверхности воды и занимает несколько наклонное по отношению к туловищу положение. Движение вниз начинается с разгибания прямой ноги в тазобедренном суставе. Пройдя горизонтальное положение, прямая нога продолжает движение вниз, сгибаясь в тазобедренном суставе (назад) примерно до угла в 170° . Далее нога начинает сгибание в коленном суставе, при этом голень и стопа продолжают движение вниз, а бедро, разгибаясь в тазобедренном суставе, начинает движение вверх. Когда угол между передней поверхностью бедра и туловищем (в тазобедренном суставе) составит примерно $130\text{--}140^\circ$, движение ноги сверху вниз считается законченным. *Рабочее движение (снизу вверх).* Движение вверх начинается с последовательного разгибания ноги в коленном и голеностопном суставах (в последнем разгибание осуществляется в самом конце гребка), нога продолжает сгибаться в тазобедренном суставе. В этот момент бедро, голень и стопа движутся вверх. Когда коленный сустав окажется у поверхности воды, бедро начинает движение вниз, опережая голень и стопу, которые продолжают движение кверху. Опережающее движение бедра вниз способствует быстрому разгибанию ноги в коленном суставе и тем самым увеличивает скорость

захлестывающего движения стопы вверх - назад. В результате такого движения ноги стопа создает некоторую силу тяги, которая способствует продвижению пловца вперед. Когда нога выпрямляется в коленном суставе, рабочее движение считается законченным. *Движения руками.* Цикл движений одной руки состоит из следующих фаз: вход руки в воду и наплыв, опорная часть гребка, основная часть гребка, выход руки из воды, движение (пронес) руки над водой. Существует два варианта техники выполнения гребка руками в кроле на спине: гребок прямой и гребок согнутой рукой. Гребок прямой рукой более прост, но менее эффективен в связи с малым периодом действия максимальной силы тяги. *Вход руки в воду и наплыв.* В момент вкладывания руки в воду тело начинает поворачиваться вокруг продольной оси в сторону вошедшей в воду руки. В связи с этим прямая рука опускается вниз - вперед и в сторону. В конце очень непродолжительного наплыва рука начинает сгибаться в локтевом суставе, а кисть движется в перпендикулярное направлению движения положение и начинает

«захватывать» воду. Все это происходит на глубине не более 15 см. *Опорная часть гребка.* Продолжая движение вниз - вперед и в сторону, рука сгибается в локтевом суставе до угла в 160° ; при этом локоть опускается вниз, а кисть располагается перпендикулярно направлению движения тела, оставаясь выше локтя.

Основная часть гребка начинается в тот момент, когда рука начинает двигаться назад. Двигаясь вдоль тела назад, рука продолжает сгибаться в локтевом суставе, образуя в середине гребка угол между плечом и предплечьем примерно 120° . Кисть продолжает находиться около поверхности воды, а локоть—ниже кисти. Во второй половине этой фазы рука постепенно разгибается в локтевом суставе и заканчивает основную часть гребка, когда кисть достигает бедра. На протяжении всей основной части гребка кисть сохраняет перпендикулярное направлению движения положение и находится у поверхности воды. Усилению гребкового движения способствует также поворот туловища вокруг продольной оси примерно на

25—30°. *Выход руки из воды.* К моменту завершения движения руки в воде, когда кисть оказывается около бедра, напряжение мышц, принимающих участие в гребке, прекращается. В следующий момент из воды последовательно поднимаются кисть, предплечье, плечо и начинается пронос руки над водой. *Движение руки над водой.* Быстрое движение прямой руки над водой осуществляется в плоскости, проходящей через плечевой сустав и расположенной либо вертикально, либо под некоторым углом (не более 15°) наружу. В конце проноса ладонь также поворачивается наружу. *Дыхание.* Несмотря на то, что в кроле на спине дыхание не зависит от условий среды (вдох и выдох выполняются над водой), оно должно быть непрерывным и ритмичным. Вдох выполняется через широко открытый рот во время проноса руки над водой, а выдох — во время ее движения в воде.

Общая координация движений. Согласование движений руками и ногами осуществляется следующим образом: когда правая рука выполняет наплыв, левая нога производит удар снизу вверх (одновременно правая опускается вниз); продолжая движение, правая рука выполняет опорную и начало основной части гребка, а левая нога движется вниз (одновременно правая делает удар вверх); затем правая рука выполняет основную часть гребка, а левая нога снова производит удар снизу вверх (правая нога движется вниз). Согласование гребкового движения левой руки с движениями ногами происходит в такой же последовательности.

Дельфин: Плавание способом дельфин характеризуется одновременными и симметричными движениями руками и ногами, а также волнообразным движением туловища. По скорости плавания дельфин занимает второе место (после кроля на груди). Его значение в прикладном плавании невелико. Наиболее распространенным является двухударный вариант. Каждый цикл движений в этом варианте состоит из одного движения руками, двух ударов ногами, одного вдоха и одного выдоха. *Положение тела.* При плавании дельфином тело пловца расположено на поверхности воды в вытянутом положении. Голова опущена лицом в воду. В связи с волнообразными

движениями туловища и значительным колебанием в вертикальной плоскости плечевого пояса угол «атаки» изменяется на протяжении одного цикла в пределах $\pm 20^\circ$. *Движение ногами.* В способе «дельфин» ноги выполняют непрерывные одновременные движения сверху вниз и снизу вверх. В этих движениях активно участвует туловище пловца.

Подготовительное движение (снизу вверх). Движение вверх начинается с разгибания прямых ног в тазобедренных суставах с одновременным сгибанием туловища в пояснице (назад) и опусканием таза. Примерно до горизонтального положения ноги движутся вверх прямыми, а затем сгибаются в коленных суставах, составляя угол между задней поверхностью бедра и голенью примерно $115\text{—}135^\circ$. Во время этого движения стопы поворачиваются внутрь, а колени разводятся в стороны на ширину $15\text{—}20$ см.

Рабочее движение (сверху вниз) начинается с последовательного разгибания ног в коленных и голеностопных суставах (в конце движения), одновременного сгибания ног в тазобедренных суставах (вниз) и туловища в поясничной части (вверх). Затем голени и стопы быстро движутся вниз, а поясница и таз приближаются к поверхности воды. *Движения руками.* При плавании дельфином цикл движений руками составляют следующие фазы: вход рук в воду и наплыв, опорная часть гребка, основная часть гребка, выход рук из воды, движение (пронес) рук над водой. *Вход рук в воду и наплыв.* Когда движение над водой закончено, прямые, но ненапряженные руки опускаются в воду примерно на ширине плеч в такой последовательности: кисть, предплечье и плечо. Затем прямые руки начинают движение в воде в направлении вперед и вниз. Наплыв заканчивается, когда руки с поверхностью воды составляют угол в $10\text{--}20$ градусов. *Опорная часть гребка.* Эта часть гребка характеризуется началом сгибания рук в локтевых и лучезапястных суставах. Руки продолжают движение вниз, при этом кисти приближаются к перпендикулярному положению по отношению к направлению движения пловца. Опорная часть гребка заканчивается, когда угол между поверхностью воды и руками 30° . *Основная часть гребка.* Двигаясь вниз и назад, руки

продолжают сгибаться в локтевых суставах, обеспечивая кистям поступательное движение спереди назад, при котором сила тяги становится максимальной. Во время гребка локти движутся назад и в стороны, а киста находится на ширине плеч или приближается к вертикальной плоскости, проходящей через продольную ось тела. Чтобы облегчить вынос рук из воды, надо в заключительной стадии основной части гребка выполнять движение кистями назад и несколько в стороны от туловища. *Выход рук из воды.* Из воды руки поднимаются в такой последовательности: плечи, предплечья и кисти. При этом руки слегка сгибаются в локтевых суставах. *Движение рук над водой.* Почти прямые руки одновременно выполняют движение над водой через стороны, без излишнего напряжения, но с большой скоростью. Во время проноса кисти повернуты тыльной стороной к воде и только перед входом в воду поворачиваются ладонями вниз. *Дыхание.* Плечевой пояс занимает наиболее высокое положение в конце основной фазы гребка руками. В этот момент голова поднимается из воды и начинается вдох, который заканчивается в первой половине проноса рук над водой. Затем голова спускается лицом в воду, а руки заканчивают пронос. После небольшой паузы начинается выдох, который продолжается в течение остальной части цикла. *Общая координация движений.* Согласование движений осуществляется следующим образом. В тот момент, когда вытянутые вперед прямые руки начинают наплыв (голова погружена лицом в воду), ноги производят первый удар сверху вниз, который заканчивается примерно тогда, когда руки заканчивают наплыв. Далее руки выполняют опорную и первую треть основной части гребка, а ноги поднимаются в крайнее верхнее положение. Второй удар ногами сверху вниз совпадает с выполнением руками оставшихся двух третей основной части гребка. Удар ногами заканчивается в тот момент, когда руки проходят линию таза. Во время выноса рук из воды, проноса их над водой и входа в воду ноги вторично поднимаются в крайнее верхнее положение. После этого цикл движений повторяется.

Брасс: Брасс характеризуется одновременными и симметричными

движениями руками и ногами. В отличие от дельфина весь цикл движений руками осуществляется в воде.

По скоростным показателям брасс занимает последнее место среди спортивных способов плавания, зато он имеет самое большое значение в прикладном плавании, поскольку позволяет спортсмену плыть бесшумно, хорошо просматривать пространство над водой, преодолевать огромные расстояния. Брасс применяется также при плавании под водой.

Каждый цикл движений в этом способе состоит из одного движения руками, одного движения ногами, одного вдоха и одного выдоха в воду. *Положение тела.* При плавании брассом тело пловца расположено у поверхности воды в выпрямленном положении, а голова опущена лицом в воду. В этом способе характер гребка руками и дыхание определяют положение тела и пределы колебания угла «атаки» (от 2 до 15°). *Движения ногами.* В брассе ноги выполняют подготовительное движение (подтягивание), рабочее движение (толчок) и скольжение (пауза). *Подготовительное движение.* В исходном положении ноги вытянуты и соединены, носки оттянуты. Затем ноги одновременно сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, при этом колени симметрично разводятся в стороны примерно на ширину плеч и одновременно немного опускаются вниз, а стопы выполняют движение непосредственно около поверхности воды по направлению к туловищу. По мере подтягивания стопы расходятся в стороны. Подготовительное движение заканчивается поворотом голеней и стоп наружу с одновременным тыльным сгибанием стоп (стопа берется «на себя»). *Рабочее движение* начинается последовательным, ускоренным и энергичным разгибанием ног в тазобедренных и коленных суставах в направлении назад—в стороны и немного вниз. По мере выпрямления ног в коленных суставах они сводятся к средней линии тела. Основными гребущими поверхностями во время выполнения рабочего движения являются внутренние поверхности стопы и голени. Рабочее движение заканчивается выпрямлением ног и вытягиванием носков. *Движения руками.* При плавании брассом цикл движений руками

состоит из рабочего и подготовительного движений. *Рабочее движение.* В исходном положении руки вытянуты и соединены, ладони обращены вниз. Затем прямые руки начинают двигаться в стороны и вниз, одновременно ладони поворачиваются наружу, а кисти начинают разворачиваться перпендикулярно направлению движения пловца. Когда угол между поверхностью воды и руками составит примерно 15—20°, начинается эффективная часть рабочего движения. Здесь слегка согнутые в локтевых суставах руки, выполняя движение назад - вниз и в стороны, энергично отталкивают ладонями воду назад. Рабочее движение заканчивается, когда кисти рук приблизятся или войдут в вертикальную плоскость, проходящую через плечевые суставы. *Подготовительное движение.* Это движение начинается поворотом ладоней к туловищу (внутри) с одновременным сгибанием рук в локтевых суставах примерно до угла 90—100°. Далее, продолжая сгибание, локтевые суставы опускаются вниз, а кисти поднимаются вверх до их уровня (по горизонтали) и несколько выходят вперед (руки подводятся под грудь). После этого обращенные внутрь ладони движутся вперед и вверх, руки выпрямляются в локтевых суставах (выносятся вперед) и принимают исходное положение для выполнения рабочего движения. *Дыхание.* Для того, чтобы выполнять вдох, пловцу необходимо поднять голову так, чтобы рот оказался над водой. Такое положение головы зависит от положения плечевого пояса. Наиболее высокое положение плечевого пояса наблюдается в конце гребка руками. Именно в этот момент и выполняется вдох через широко открытый рот. Затем голова опускается лицом в воду и после небольшой паузы начинается выдох, который производится через рот и нос и продолжается все остальное время цикла. *Общая координация движений.* Из исходного положения, в котором руки и ноги выпрямлены и соединены, рабочее движение выполняют руки, а ноги остаются выпрямленными и расслабленными. Затем, когда руки производят первую половину подготовительного движения (подводятся под грудь), ноги подтягиваются. После этого руки выполняют вторую часть подготовительного

движения (выносятся вперед). Одновременно с этим ноги совершают рабочее движение (толчок), которое заканчивается несколько позже момента выпрямления рук. После непродолжительного скольжения цикл движений повторяется.

Техника стартов: В спортивном плавании старт имеет важное значение. Вовремя взятый и отлично выполненный старт позволяет спортсмену начать соревнование с оптимальной скоростью плавания и (при прочих равных условиях с другими спортсменами) показать наилучший результат. *Старт с тумбочки* выполняется в таком порядке: по первой предварительной команде (свистку или команде «Занять места!») спортсмен становится на тумбочку, по второй предварительной команде (свистку или команде «На старт!») принимает неподвижное исходное положение для старта и по исполнительной команде (выстрелу или команде «Марш!») выполняет старт с тумбочки. *При старте из воды* по первой предварительной команде (свистку или команде «Войти в воду!») спортсмен произвольно спрыгивает в воду, по второй предварительной команде (свистку или команде «На старт!») принимает исходное положение, а по исполнительной команде выполняет старт из воды.

Технику старта с тумбочки и из воды можно условно разделить на следующие элементы:

- исходное положение;
- подготовительные движения;
- толчок, полет в воздухе;
- вход в воду и скольжение;
- начало плавательных движений и выход на поверхность.

Старт с тумбочки: Исходное положение пловца на старте должно обеспечить быстрый и эффективный прыжок после исполнительной команды. В наиболее рациональных вариантах исходного положения пловца на старте стопы располагаются параллельно друг другу на расстоянии 15—25 см, при этом пальцы ног захватывают передний край тумбочки. Угол сгибания ног в коленных суставах составляет 120—160°. Наклон туловища определяется

углом между передними поверхностями бедер и туловищем (20— 60°). Руки отводятся назад - вверх и немного в стороны, лицо обращено вниз так, что продольная ось головы приближается к горизонтали. Центр тяжести тела располагается над передним краем тумбочки, что позволяет спортсмену по сигналу судьи-стартера быстро вывести его за границу площади опоры вперед и выполнить прыжок. *Подготовительные движения* выполняются руками, туловищем и ногами после исполнительной команды. Пловец подает туловище и ноги вперед и одновременно делает замах руками назад - вверх. Далее туловище продолжает движение вперед, руки выполняют маховые движения вниз - вперед, ноги сгибаются в коленных суставах до угла 90°, пловец выполняет вдох и поднимается на носки. В момент, когда руки проходят мимо коленей, начинается толчок. Толчок, т. е. ускоренное и последовательное разгибание ног в тазобедренных, коленных иголеностопных суставах, является важнейшим элементом техники старта. Он заканчивается энергичным выпрямлением тела и отрывом ног от опоры. *Полет в воздухе.* Скорость полета тела в воздухе и его длина обуславливаются силой и направлением толчка, а также совпадением движения рук вперед с разгибанием ног в суставах. Во время полета тело пловца находится в выпрямленном положении: ноги прямые, носки оттянуты, руки вытянуты вперед, голова между рук, ладони обращены вниз и соединены. В начале полета спортсмен находится в положении головой вверх, а затем постепенно переходит в положение головой вниз. Длина полета, как правило, не превышает 4 м. Во время полета дыхание задерживается.

Вход в воду и скольжение. Тело входит в воду в выпрямленном положении под углом 20—30°. Такой угол обеспечивает наименьшую глубину погружения (40—60 см) пловца в воду, наибольшую скорость и длину скольжения. Скольжение представляет вогнутую пологую дугу, в которой тело вначале движется вперед и немного вниз, затем горизонтально, а далее, при всплывании, вперед и немного вверх.

Начало плавательных движений и выход на поверхность. Начинать первые

плавательные движения надо в тот момент, когда скорость скольжения будет равна или немного выше скорости продвижения пловца на дистанции. Кроме того, при начале плавательных движений тело пловца должно находиться близко к поверхности воды. Начало плавательных движений в каждом способе обусловлено правилами соревнований и практикой спортивного плавания. В кроле на груди движения начинают ноги, а затем, когда тело приблизится к поверхности воды, одна рука производит рабочее движение. При плавании брассом движения начинаются руками. В дельфине движение начинают ноги. Когда тело приблизится к поверхности воды, первое рабочее движение выполняют руки, после чего осуществляется вдох. При плавании на боку тело приближается к поверхности воды за счет скольжения после старта. Первое движение начинает «верхняя» рука, которая обеспечивает телу поворот в положение «на боку» и приводит его в исходное положение для выполнения плавательных движений.

Старт из воды: По первой предварительной команде судьи-стартера пловец входит в воду, подплывает к месту старта, поворачивается лицом к стенке бассейна и берется руками за специальные поручни хватом сверху.

Исходное положение спортсмен занимает по второй предварительной команде. Для этого он устанавливает стопы на стенку бассейна параллельно друг другу на ширине плеч и так, чтобы пальцы не выходили на поверхность воды (разрешается устанавливать одну стопу немного ниже). Ноги сильно сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, при этом туловище почти прижато к бедрам. Руки прямые и расположены параллельно, а голова наклонена несколько вперед.

Толчок. При старте из воды все подготовительные движения руками совпадают по времени с толчком ногами. После исполнительной команды пловец сразу отталкивается руками от поручней, выполняет ими маховые движения вверх-назад и в стороны, запрокидывает голову назад и делает вдох. Одновременно с этим ноги, активно разгибаясь во всех суставах, выполняют сильный толчок. В момент завершения толчка руки вытянуты над головой и соединены, голова

откинута назад и находится между руками, ноги выпрямляются и соединяются.

Полет пловца можно считать условным, ибо стопы и нижняя часть голеней во время этой фазы не выходят из воды. Оптимальный угол вылета пловца составляет 15—20°. В полете, проходящем по полого-выпуклой траектории, тело находится в вытянутом и немного прогнутом положении, голова слегка запрокинута. Средняя длина полета, считая ее окончание в момент касания воды кистями рук, как правило, не превышает 3 м.

Вход в воду и скольжение. После полета вход в воду начинается с погружения ног. Почти одновременно с ногами воды касаются руки, а затем туловище. Как только руки погрузятся в воду, голова опускается на грудь, тело выпрямляется, а иногда даже слегка сгибается в пояснице. Скольжение происходит на глубине 40—60 см по траектории, напоминающей полого-вогнутую кривую.

Начало плавательных движений и выход на поверхность. Так же как при старте с тумбочки, начинать плавательные движения нужно тогда, когда скорость скольжения будет равна или немного выше скорости продвижения пловца на дистанции. Первые движения выполняют ноги, затем производится гребок одной рукой так, чтобы к моменту его окончания тело оказалось у поверхности воды. Это позволит свободно пронести руку по воздуху, а другой руке выполнить гребок.

Техника поворотов: В связи с тем что соревнования по плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 м), а длина разыгрываемых дистанций колеблется от 50 до 1500 м, каждый пловец должен уметь выполнять повороты. Хорошо выполненный поворот позволяет спортсмену продолжать движение по дистанции, сохраняя принятый до поворота ритм и темп движений, а также сэкономить силы и улучшить время преодоления дистанции. Количество поворотов определяется размером дистанции. Все повороты объединяются в две группы: первая — открытые повороты, вторая — закрытые повороты. Открытым поворотом называется такой, при котором вдох производится во время вращения пловца у стенки бассейна. При

закрытом повороте вращение у стенки бассейна осуществляется с опущенной в воду головой без выполнения вдоха. Условно техника поворотов разделяется на следующие элементы: подплывание к стенке, вращение, толчок и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

Техника ныряния в длину и глубину: Техника ныряния складывается из нескольких самостоятельных компонентов—выполнения специальных упражнений до и после старта, техники погружения в воду, изменения глубины погружения и направления движения и способов передвижения под водой. Специальные упражнения до и после старта обеспечивают и облегчают длительную задержку дыхания. Перед погружением в воду в течение примерно 1 мин нужно проделать гипервентиляцию легких—выполнить несколько глубоких вдохов и полных спокойных выдохов. Это способствует выделению из организма углекислоты и тем самым ограничивает ее излишнее накопление в крови во время мышечной работы под водой при задержке дыхания. Непосредственно перед стартом ныряющий выполняет не слишком глубокий вдох. Продвигаясь под водой, пловец через некоторое время после задержки дыхания начинает испытывать желание сделать вдох. Для того чтобы облегчить это состояние, следует выполнить при закрытой ротовой полости два-три глотательных движения и сразу после этого небольшой выдох. Эти действия уменьшают внутрилегочное давление и выводят излишки углекислоты из организма.

Техника погружения в воду: Погружение в воду выполняется ногами или головой вниз из опорного или безопорного положения. Погружение в воду головой вниз с использованием опоры выполняется как обычный стартовый прыжок. Если же прыжок связан с последующим нырянием в глубину, то тело должно входить в воду под большим углом. Наиболее простым способом погружения в воду на большую глубину является прыжок в воду ногами вниз с поднятыми вверх руками. Существует два основных способа погружения на глубину с поверхности воды: головой и ногами вниз. При погружении головой вниз вначале следует приподняться из воды за счет гребка руками вниз и

выполнить глубокий вдох, затем сделать группировку и полуоборот вперед за счет быстрого движения рук вперед, а головы вниз. Придав таким образом туловищу вертикальное положение головой вниз, надо резко выпрямить ноги, подняв их как можно выше над водой, и погрузиться в воду, при необходимости выполняя затем движения в зависимости от избранного способа ныряния. При погружении ногами вниз надо одновременно оттолкнуться от воды руками и ногами, выпрыгнуть повыше, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, выпрямить и соединить ноги. После того как тело погрузится в воду, оставляя ноги выпрямленными и соединенными, согнуть руки и делать энергичные гребки снизу через стороны вверх. Этот способ используется при нырянии на небольшую глубину. Для более глубокого погружения используется другой способ. После того как тело с поверхности воды опустится под воду, надо быстро сгруппироваться и выполнять дальнейшее погружение головой вниз, помогая себе движениями руками избранным способом. Изменение глубины погружения и направления движения. Наиболее просты следующие приемы изменения глубины погружения: движение головы (вниз и вверх), сгибание в пояснице, изменение положения кистей рук. Для обеспечения ориентировки под водой следует во время ныряния держать глаза открытыми. Рекомендуется также перед погружением в воду наметить хорошо видимые ориентиры— яркие линии на дне, камни, сваи и т. п.

Способы передвижения под водой: Наиболее распространены следующие способы передвижения под водой: «торпеда», брассом на груди, комбинированный способ и способ на боку.

Способ «торпеда». Тело пловца вытянуто, руки впереди, голова между руками. Передвижение осуществляется за счет выполнения энергичных движений ногами, как при плавании кролем на груди.

Способ брасс. Первый вариант. Из исходного положения (руки впереди, голова между руками) руки выполняют длинный гребок до бедер (в горизонтальной или вертикальной плоскости), после которого следует

короткая пауза (ноги вытянуты). Далее руки и ноги одновременно выполняют подготовительные, затем гребковые движения и т. д. Второй вариант. Руки выполняют гребок до бедер, затем следует пауза (ноги выпрямлены). Далее руки и ноги одновременно выполняют подготовительные движения, после чего руки остаются впереди, а ноги выполняют гребок, после которого следует вторая, но короткая пауза и т. д. В третьем варианте применяется обычная техника брасса на груди.

Комбинированный способ. При нырянии этим способом руки выполняют длинные гребки брассом в сочетании с попеременными непрерывными движениями ногами кролем. После гребка руками допускается незначительная пауза.

Примеры типовых занятий

Типичный пример занятия для первой недели.

На суше (15-20 мин):

- 1) разминка: различные виды ходьбы и бега, упражнения в движении;
- 2) специальные упражнения пловца для развития силы и гибкости;
- 3) имитационные упражнения для изучения и совершенствования

техники плавания.

В воде (20-25 мин):

- 1) разминка: 4 x 25 м в невысоком темпе;
- 2) 8 x 15 м -упражнения для совершенствования техники;
- 3) упражнения в скольжении и лежании на груди и на спине;
- 4) проплывание дистанции 75 м с акцентом на плавные движения и

хорошее продвижение после гребков.

После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

Примерное занятие во второй половине предварительной тренировки.

На суше (20-25 мин): принципиальных изменений в подборе упражнений нет, в зависимости от направленности занятий на воде могут быть изменены специальные и имитационные упражнения.

В воде (25-30 мин):

- 1) разминка: 2 x 50 м в невысоком темпе;
- 2) 4 x 25 м -упражнения для совершенствования техники плавания с помощью одних ног;
- 3) 6 x 25 м - то же, но с помощью одних рук;
- 4) проплывание дистанции 150 м в спокойном темпе.

После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

Типичный пример занятия в воде (25-30 мин) в начале базовой тренировки:

- 1) разминка: 200 м в спокойном темпе;
- 2) 4 x 25 м - упражнения для совершенствования техники;
- 3) проплывание дистанции 200 м в спокойном темпе.

После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 500м.

Типичный пример занятия в воде (35-40 мин) в конце базовой тренировки:

- 1) разминка: 200 м в умеренном темпе;
- 2) 4 x 25 м - упражнения для совершенствования техники с помощью движений ногами;
- 3) 4 x 50 м -плавание с помощью движений руками с лопаточками;
- 4) проплывание дистанции 600 м в спокойном темпе.

Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1100 м.

Примеры тренировочных занятий

Урок № 1

Задачи: 1) организация занимающихся; 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплытия).

Подготовительная часть (на суше)

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и

на всех последующих уроках).

Общая физическая подготовка: передвижение шагом и бегом; ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук; общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих уроках). Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой: 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»; 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот; 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде): Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой: Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»). Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей). Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»). Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук. «Поплавок» (сделать

вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть: Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.). Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих уроках).

Урок №2

Задачи: 1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплытия и лежания);
2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше): Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде): Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Упражнения для освоения с водой: Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 урока № 1. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги. Упражнение «звездочка» на груди. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги. Упражнение «звездочка» на спине. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках). Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть: Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

Урок № 3

Задачи: 1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше): Имитационные упражнения: 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке); 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде): Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой: Упражнение 9 урока № 2. Скольжение на груди, обе руки у бедер. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра). Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер). Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть: Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

Урок № 4

Задачи: 1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду); 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела; 3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше): Имитационные упражнения:

выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде): Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой: Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай). Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.

То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду. Упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; 3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; 2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть: Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

Урок № 5

Задачи: 1) ознакомление с движениями ногами кролем на груди и на спине;

2) совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения

руками в скольжении; 3) совершенствование умения дыхания.

Подготовительная часть (на суше): Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде): Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжении с вращениями - все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями.

Упражнения: Сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду, движения ногами кролем. Лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды, движения ногами кролем. То же на задержке дыхания. Скольжения на груди с разными положениями рук (обе впереди, одна впереди, другая у бедра) с быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле, на задержке дыхания. То же с плавательной доской в вытянутых руках. Кратковременные скольжения на спине с доской, прижатой к животу (либо руки вдоль туловища) с несколькими быстрыми попеременными движениями ног, как в кроле. Упражнения 1-4 урока № 3 и упражнения 7-8 урока № 4.

Заключительная часть: Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду и скольжения с простейшими гребковыми движениями («Ваньки-встаньки», «Качели», «Кто победит?», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»)

Урок № 6

Задачи: 1) обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью движений ногами кролем;

2) совершенствование навыка дыхания в воде.

Подготовительная часть (на суше): Имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа на гимнастической скамейке.

Основная часть (в воде): Разминка с использованием скольжения с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжении с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями,

дыхательных упражнений.

Упражнения: Упражнения 7-8 урока № 4 и упражнения 4-5 урока № 5. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в исходное положение, проскользнуть. Здесь и далее, до 12 урока включительно, упражнения в скольжении продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями. Скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести их над водой в исходное положение, проскользнуть. То же, но на спине.

скольжение на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в исходное положение, затем то же сделать другой рукой, проскользнуть. То же, но на спине. Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с пенопластовой доской в вытянутых руках. Прыжки с низкого бортика в воду ногами вниз.

Заключительная часть: Подвижные игры в воде с мячами («Салки с мячом», «Борьба за мяч», эстафета в скольжении с мячом в руках).

ТЕСТ «КАК УСТАНОВИТЬ ПРИВЫКАНИЕ К ВОДЕ»

1.	Я могу под душем как угодно долго поливать водой голову и лицо:
	Брызги воды в плавательном бассейне меня не раздражают.
	После окупания в воду мне не нужно каждый раз протирать глаза руками.
2.	Я могу в хорошем темпе, одновременно помогая руками, ходить и бегать в воде при высоте ее по грудь.
3.	Я могу приседать в воде и ненадолго окунать в воду голову.
4.	Опираясь руками на дно, я могу вытянуть тело по поверхности воды: — ложась на живот; — ложась на спину.
5.	Я могу вдыхать ртом воздух над поверхностью и выдыхать под водой: — дважды; — трижды; — пять раз.

Требования по технике безопасности

При проведении учебно-тренировочных занятий по плаванию: Для предотвращения травм на занятиях плаванием, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале и воде; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности.

1.1 К тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в подготовительных залах, чаше бассейна, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил ТБ, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.6. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

1.9. Вся ответственность за безопасность занимающихся в чаше плавательного бассейна и зале подготовительных занятий возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой. На первом занятии тренер-преподаватель обязательно знакомит обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий на воде, в зале подготовительных занятий, правилами пользования душевыми кабинками, санитарными узлами.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить зал (зал сухого плавания).

2.2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.4. Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

2.6. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1 Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

3.3. При занятиях плаванием должно быть исключено: - пренебрежительное отношение к разминке; - неправильное обучение технике физических упражнений; - отсутствие подготовки инвентаря для проведения занятий; - нарушение дисциплины.

3.4. **На занятиях плаванием запрещается:** - начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя; - брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя; - выходить на чашу бассейна и входить в воду без тренера-преподавателя.

3.5. **Тренер-преподаватель обязан:** - производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале, опоздавшие к занятиям не допускаются; - не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на определенном этапе спортивной подготовки;

3.6. **Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:**

- производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале; - обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна; - выход обучающихся из помещения чаши бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера; - обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения чаши бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

3.7. **Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:** - присутствие обучающихся в помещении чаши бассейна без тренера-преподавателя не

разрешается; - учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна. - ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности (при обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более, чем одному обучающемуся на одного тренера-преподавателя, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из вод).

3.8. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

3.9. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми обучающимися (пловцами), находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

Сценарий праздника «Посвящение в первоклассники»

Цель: создание положительной, доброй и располагающей обстановки в школе для успешной адаптации первоклассников.

Задачи:

1. Создать условия для воспитания уважительного отношения к традициям школы, учителям, воспитание патриотических чувств.
2. Привить детям чувства сплоченности и коллективизма.
3. Создать условия для развития творческих способностей учащихся.

Форма проведения: праздник.

Предполагаемый результат: создание условий для введения ребенка в мир знаний.

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка, музыкальная аппаратура, украшения для зала, реквизит для праздника.

Музыка начало Слайд №1

За кулисами звучат слова.

Ведущий: Спешите, спешите! Занимайте места! Ждут вас чудеса из чудес, а времени до начала праздника осталось в обрез! А праздник этот необычный – посвящение в первоклассники!

Трек 1 фанфары

Ведущая: Здравствуйте, мальчишки и девчонки, а также ваши учителя! Сегодня мы рады вас приветствовать в нашем большом и уютном доме под названием школа! Какие вы все нарядные и красивые! А всё, наверное, потому, что сегодня в нашу школьную семью мы принимаем новое пополнение - первоклассников! Мы посвящаем в первоклассники ребят, которые 1 сентября впервые переступили школьный порог.

Давайте познакомимся! Как вас зовут, ребята? (дети хором произносят свои имена) Ой, ой, ой ничего не понятно! Сейчас на счёт «Один, два, три» вы все вместе громко и разборчиво кричите своё имя так, чтобы я всех вас услышала. Хорошо? Итак, приготовились: «Один, два, три.....» (дети выкрикивают свои имена) Отлично! А сейчас я буду называть имена мальчиков и девочек и давать задания. Если вы услышали свое имя, быстро и дружно выполняйте задание. Попробуем?
- Ну-ка, Дима, Таня, Аня, – покажись! (Ребята встают со своих мест).

- Ну-ка, Ярослав, Катя и Марина, - улыбнитесь!

- Эй, Женя и Алина, - поклонитесь!

- Ну-ка, Маши и Артем, - отзовись!

- Ну-ка, Вика, Алёна, Леша– наклонись!

- Ну-ка, Рита и Савелий, - причешись!

- Ну-ка, Лева и Саша – потянись!

- Эй, Наташа и Юра, - повернись!

- Серёжа, Илья, - почешись!

Ведущий: Ребята, а вы любите сказки?

Конечно же, сказки любят даже взрослые, а из какой сказки эти слова: -.....лети, лети лепесток, через запад на восток...

Ведущий: - Правильно, и я вам в честь праздника приготовила подарок, вырастила для вас волшебный цветок « Цветик семицветик. Так как цветок волшебный, я вам предлагаю совершить вместе со мной небольшое путешествие на сказочную поляну, где нас будут ждать чудеса!

Отгадайте загадку на каком транспорте будем путешествовать:

Очень быстро в небе мчится

Удивительная птица

В высь летит на ней пилот

Что за птица.... Слайд №2 (картинка самолет)

Все встаем со своих мест и повторяем за мной Трек № 3 (Чударика самолет)

-Вместе со мной повторяйте слова: 1 лепесток

Лети, лети лепесток через запад на восток.

Лишь коснешься ты земли, быть по - моему вели.

/ «отрываю» (лопаю) первый «шарик- лепесток»/

Музыка № 3

Под музыку из рядов первоклассников пробирается Незнайка. Он обвешан сумками и портфелями.

Незнайка: Разойдитесь! Расступитесь! Дайте пролезть, в конце концов!

Незнайка доходит до ведущей, ставит портфели и сумки на пол, вытирает лоб рукавом.

Незнайка (обращаясь к ведущей): Я не опоздал? Здравствуйте! Три дня собирался, замаялся совсем. Теперь полный порядок! Теперь, так сказать, вооружился до зубов, А думаете, легко? Знания, они вон сколько весят! Но я твердо решил стать умным. А как

решил — все: умру, но стану. (Начинает собирать сумки в руки.) Где у вас тут в школу записывают?

Незнайка: Я в школу иду! (Ставит вновь все портфели на пол).

Ведущий: Да ну?

Незнайка: Точно! Видишь, сколько всего собрал? (Показывает на портфели и сумки.)

Ведущий: Что собрал?

Незнайка: Ну вещи разные... Для учебы. И книги... Знаешь, что дома нашел — все принес!

Ведущий: Все?

Незнайка: Все!

Ведущий: Так я и думала! Ну вещи всякие — носочки, варежки, кофточки

Ведущий: заглядывает к Незнайке в портфель и достает оттуда утюг.

Ведущий: А это зачем тебе?

Незнайка: Это всего лишь утюг! В школу надо ходить аккуратно одетым. Вот я и прихватил утюг, вдруг брюки помну. А еще, если с кем подерусь, к синяку приложить можно. Вот так.

Незнайка: Неужели все не нужно?

Ведущий: А ты у ребят спроси! Сегодня первоклассники тоже в школу собирались. Они-то тебе и расскажут, что нужно в школу с собою брать.

Ведущая: Конечно, прежде, чем отправиться на урок, нужно собрать портфель. Каждый ли из вас знает, что нужно взять в школу, а какие вещи лучше оставить дома? Сейчас проверим!

Проводится игра «Собери портфель».

Ведущая: Итак, дети, если я назову предмет, который нужно взять в школу, вы кричите "Да! И встаете". Если этот предмет не нужен в школе, кричите "Нет и топаете ногами"

Учебники и книжки,

Игрушечная мышка,

Паровозик заводной,
Пластилин цветной,
Кисточки и краски,
Новогодние маски,
Ластик и закладки
Пенал и тетрадки,
Расписание, дневник.
Собран в школу ученик!

Ведущий: Ну, понял теперь, что нужно настоящему школьнику?

Незнайка: Понял! Выходит, зря я три дня потерял, собираясь...

Ведущий: Зато теперь умнее стал! На ошибках тоже учатся. Знаешь, Незнайка, а давай с ребятами потанцуем!

Незнайка: А как?

ИГРА новый танец (Музыка № 4)

Ведущий: Желаем тебе, Незнайка, хорошо учиться. ! Ну а мы продолжаем наш праздник.

2 лепесток

Лети, лети лепесток через запад на восток.
Лишь коснешься ты земли, быть по - моему вели.
/ «отрываю» (лопаю) первый «шарик- лепесток»/

Трек №5 (стук в дверь)

Входит старуха Шапокляк.

Старуха Шапокляк: Ну что, собрались в школу, праздник устроили, а меня, уважаемую старушку, пригласить забыли?! Стыдно! Надо старших уважать!

Ведущая: Уважаемая Шапокляк, вы, наверное, хотите поздравить первоклассников.

Старуха Шапокляк (ехидно): В первый раз, в первый класс, Поздравлять не буду вас! Мелом доску замажаю И учиться помешаю. Клякс в тетради понаставлю, Без учебников оставлю. Ох уж книжки хороши! Почитаю от души!

Ведущая: Мы рады, что вы хотите учиться. Оставайтесь с нами. Учиться никогда не поздно.

Старуха Шапокляк: Ладно, ладно, хватит! Думаете ваши дети тут все знают? Как бы не так! Все не знаю даже я, самая умная Женщина на свете!

Ведущая: А вы проверьте!

Старуха Шапокляк: Хорошо, сейчас проверим! Поиграем в игру "Советы первоклассникам". Я читаю вам совет, а вы хлопаете в ладоши, если он хороший. Согласны? Дети отвечают.

Игра "Советы первоклассникам".

1. На уроке не зевай, Смело руку поднимай.

Только с места не кричи, Не крутись и не скачи.

Отвечай красиво, внятно, Чтобы было всем понятно

. Дружно хлопайте в ладоши, Если мой совет - хороший.

2. Знай: во время перемены Никогда не стой у стенки.

Лучше в игры поиграй, Доску вытри, поболтай

. Как девчонки и мальчишки, Подготовь к уроку книжки.

Дружно хлопайте в ладоши, Если мой совет - хороший.

3. Прозвенел звонок - иди, Разрешения не жди.

Смейся громче всех на свете, Подставляй подножки детям

И, как турбо-самолёт. Всех сбивая, мчись вперёд.

Дружно хлопайте в ладоши, Если мой совет - хороший.

4. Ты не жадничай, делись, Будь хорошим, не дерись.

Слабых в классе защищай И в обиду не давай.

Надо дружбой дорожить, Всем одной семьёю жить.

Дружно хлопайте в ладоши, Если мой совет - хороший.

5. На уроке не грусти, Лучше ручку раскрути.

Погрызи немного стирку, Пальцем сделай в книге дырку.

Нарисуй на парте мелом, Всем скажи: «Я занят делом!»

Дружно хлопайте в ладоши, Если мой совет - хороший.

6. Со здоровьем не шути, А в столовую иди.

Там веди себя достойно, Аккуратно ешь, спокойно.

С полным ртом не говори, Съел - посуду убери.

Дружно хлопайте в ладоши, Если мой совет - хороший.

7. Захотелось в школе спать, Парта - лучшая кровать!

Растянись на ней красиво. И посапывай лениво.

Если будут вызывать -Попроси их подождать.
Дружно хлопайте в ладоши, Если мой совет - хороший.

8. После школы отдохни, Взрослым дома помоги.
И домашние задания Не оставь, друг, без вниманья.
Делать их старайся сам: Без подсказок пап и мам.
Дружно хлопайте в ладоши, Если мой совет - хороший.

Старуха Шапокляк: Ну да, хорошо изучили правила поведения в школе! Ничего не скажешь! Но это была так, разминка. Тут любой бы справился. Я сейчас что-нибудь потруднее придумаю. (Чешет голову). Оооо, придумала! Я Вам загадки загадаю Любите, ребятки, загадки?
Дети отвечают.

Шапокляк: Эти вам точно не понравятся, уж очень они сложные. Ни за что не отгадаете!

Ведущая: Мы очень постараемся!

Шапокляк загадывает загадки.

1. То я в клетку, то в линейку,
Написать на мне сумей-ка,
Можешь и нарисовать,
Потому что я ... (тетрадь)

2. Я - чёрный, красный, жёлтый, синий,
С начинкой в серединке.
С точилкой острой я дружу,
И что хочу, изображу. (Карандаш)

3. До чего же скучно, братцы,
На спине у вас кататься,
Вы же не уважаете,
Кое-как кидаете
За неделю неделя...
Это жалоба... (портфеля)

4. Он учителю подмога,
Он приказывает строго:
То сядь и учись,
То встань, разойдись,
Собирает на урок,

Друг учителя... (звонок)

Шапокляк (бьет себя по ноге): Ну вот и здесь справились. Не знаю, что уже и придумать для Вас.

Ведущая: Не злись, Шапокляк! Лучше оставайся на нашем празднике и учись вместе с детками!

Старуха Шапокляк (поправляет шляпку): Да я с удовольствием! И вообще я вовсе и не злая! Просто сегодня не с той ноги встала!

3 лепесток

Лети, лети лепесток через запад на восток.
Лишь коснешься ты земли, быть по - моему вели.
/ «отрываю» (лопаю) первый «шарик- лепесток»/

Остановка музыкальная. КАРАОКЕ №6

4 лепесток

Лети, лети лепесток через запад на восток.
Лишь коснешься ты земли, быть по - моему вели.
/ «отрываю» (лопаю) первый «шарик- лепесток»/

Доскажите имя литературного героя

Красная ...(Шапочка)

Кот ...(Леопольд, в сапогах, Матроскин)

Дед ...(Мороз, Мазай)

Баба ... (Яга)

Дядя ...(Федор, Степа)

Крокодил ...(Гена)

Почтальон ...(Печкин)

Доктор ...(Айболит)

Кощей ...(Бессмертный)

Муха ...(Цокотуха)

Винни ...(Пух)

Папа ...(Карло)

Испытание первое. Загадки-обманки.

1. Кукарекает спросонок

Милый, добрый ...

(петух)

2. Кто грызёт на ветке шишку?

Ну, конечно, это ...

(белка)

3. Кто взлетит с цветка вот-вот?

Разноцветный ...

(бабочка)

5. Кружевную паутину
Сплёл искусно ... (паук)
6. В курятнике большая драка!
Кто зачинщики? Два ... (петуха)
7. Очень медленно и тихо
По листу ползёт ...
(улитка)

5 лепесток

Лети, лети лепесток через запад на восток.
Лишь коснешься ты земли, быть по - моему вели.
/ «отрываю» (лопаю) первый «шарик- лепесток»/

Трек №7 входит Карамелька

Карамелька: Здравствуйте ребята!
Я сегодня встала рано,
Я портфель свой собирала.
У меня тут все в порядке:
Книжки, ручки и тетрадки.
(Выкладывает содержимое на стол)
И линейку не забыла,
Ее тоже прихватила.

Ребята, вы доказали, что достойны носить высокое звание “Ученик”. Настал момент для торжественного произнесения клятвы первоклассника. Прошу всех встать! К принятию клятвы приготовиться! Я сейчас буду говорить слова, а вы в конце все вместе будете повторять клянусь!

Клятва первоклассника

Клянусь перед всеми стараться здоровым быть,

В любимую школу исправно ходить!

Клянусь!

Клянусь читать и писать я прилично

И в ранце носить "хорошо" и "отлично".

Клянусь!

Клянусь в том, что буду я очень стараться

С друзьями моими впредь больше не драться!

Клянусь!

Клянусь я ребёнком воспитанным быть,

Не бегать по школе, а шагом ходить.

Клянусь!

А если нарушу я клятву свою,

Тогда я молочный свой зуб отдаю,

Тогда обещаю мыть вечно посуду,

И на компьютере играть я не буду!

Клянусь!

Ребёнком всегда идеальным я буду

И клятвы моей никогда не забуду!

Клянусь!

Карамелька: Вот и настала пора отправляться вам в Страну Знаний, ведь теперь вы стали настоящими первоклассниками.

6 лепесток

Остановка Дружба. Каждый из вас в школе найдет себе много новых друзей. Встаем и все движения повторяем!

Две половинки Трек №8

Ведущий: Дети, на протяжении всего времени рядом с вами будут ваши учителя.

На сцену приглашаются наши любимые учителя: **Трек №9 на выход учителей**

Дарья Алексеевна, Татьяна Владимировна, Елена Валерьевна, Ольга Геннадьевна, Светлана Викторовна, Анна Михайловна, Валентина Николаевна, Светлана Васильевна.

Учителей я тоже поздравляю с этим замечательным событием и желаю, чтобы каждый день, проведённый в стенах нашей школы становился светлее и радостнее.

Вот и пройдены первые испытания. Теперь вас смело можно назвать первоклассниками.

7 лепесток

и наступает важный момент вручения подарков.

Выбегает по 1 человеку от класса

Ведущий: В добрый путь!

Итак, теперь вы не просто школьники. С сегодняшнего дня вы – настоящие ученики. Гордитесь этим званием. До новых встреч!

Сценарий мероприятия «Дети блокады»

Цель: воспитание патриотизма и сопричастности к истории своей страны посредством «погружения» участников мероприятия в события блокадного периода жизни детей Ленинграда.

Задачи:

- дополнить знания учащихся о блокаде Ленинграда и героизме детей – своих сверстников;
- познакомить с воспоминаниями детей, переживших блокаду
- познакомить с музыкальными произведениями и поэтической литературой, посвященными блокадному городу;
- развивать навыки выразительного чтения;
- способствовать воспитанию уважительного отношения к памяти погибших и пережившим блокаду ленинградцам и чувства гордости за свою страну.

Ход мероприятия

27 января 1944 г. - День полного освобождения города Ленинграда от фашистской блокады

Дети играют: девочка с мячом, другая - прыгает на скакалке, мальчик с самолётом. Мальчик отбирает у девочки мяч, убегает с ним, оглядываясь, смеясь и крича: «Наша Таня громко плачет...». Все убегают. Выходят чтецы

Чтец: Маша

Июнь. Россия. Воскресенье.

Рассвет в объятьях тишины.

Осталось хрупкое мгновенье

До первых выстрелов войны.

Чтец:

Июнь. Россия. Воскресенье.

Страна на грани: быть - не быть...

И это жуткое мгновенье

Нам никогда не позабыть.

***Сообщение Левитана о начале войны. Сменяется 7 симфонией Шостаковича
«Нашествие»***

Видео (начало)

Чтец (на фоне «Нашествия»): Эдик Л. Слайды 1, 2, 3 презентации

Великая Отечественная война началась 22 июня, а 8 сентября немцы уже были у стен Ленинграда. Взять и уничтожить город мгновенно у фашистов не получилось, и тогда Гитлер пообещал «задушить голодом и сравнять с лицом земли» город на Неве. Постоянные обстрелы велись фактически всю войну. Все военнообязанные ушли на фронт, в городе создавалось ополчение. Началась блокада, которая продлится около 900 дней и ночей.

В ночь на 22 июня 1941 года фашистская Германия вероломно, без объявления войны напала на Советский Союз. В нашей стране началась Великая Отечественная война.

8 сентября 1941 года началась беспрецедентная оборона Ленинграда в условиях блокады – одна из самых героических и трагических страниц в истории Великой Отечественной войны. Страница длиной почти в 900 дней, каждый из дней – длиной в целую жизнь.

1418 дней и ночей длилась Великая Отечественная война, 872 страшных дня и ночи продолжалась блокада Ленинграда. Сегодня наши современники вряд ли могут до

конца понять, а некоторые и вовсе не знают, что пришлось испытать тому поколению. Но есть воспоминания, дневники и рассказы. Многие из переживших те ужасные события были простыми горожанами, но они сумели совершить невозможное. Они не только выстояли, они смогли остаться **ЛЮДЬМИ**.

Дети: «Мужество»

Мы рыли рвы – хотелось пить.

Бомбили нас – хотелось жить.

Не говорилось громких слов.

Был дот на каждом из углов.

Был дом – ни света, ни воды.

Был хлеб – довесочек беды.

Сон сокращался в забытье.

Быт превращался в бытие.

Была одна судьба на всех.

Мы растеряли светлый смех.

Мы усмиряли тёмный страх.

Мы умирали на постах.

Мы умирали...

Город жил –

Исполнен малых наших сил.

Ведущий: Уже с первых своих дней война коснулась самых беспомощных и незащитных – детей. Ещё до начала блокады из Ленинграда стали эвакуировать его маленьких жителей.

18 июля 1941 года немецкая авиация разбомбила станцию Лычково и стоявший здесь эшелон с ленинградскими детьми. Точное количество погибших тогда мальчишек и девчонок неизвестно. В составе их было около двух тысяч, а спаслись единицы.

Дети: Исполняют песню «Дети Войны» (музыка О. Юдахина – слова И. Резник)

Ведущий: В июне 1941 года никто не предполагал, что Ленинград окажется в блокаде. Поэтому больших запасов продовольствия здесь не было. А с началом войны еды стало требоваться гораздо больше. Ведь для защиты города к нему спешно стягивали воинские части, формировались здесь и новые подразделения.

Основные запасы продуктов: муку, зерно, сахар – держали в двух-трёх местах. Фашистам это оказалось на руку. Хранилища продовольствия стали одной из основных целей вражеской авиации. Во время одного из авианалётов они полностью уничтожили Бадаевские склады. После этого запасы пищи пришлось распределить по разным районам города.

Дети: Блокадные истории

«Сладкая земля»

Ещё в самом начале блокады гитлеровская авиация разбомбила Бадаевские продовольственные склады. Пожар, вспыхнувший здесь, длился больше пяти часов.

Среди других продовольственных запасов на этих складах хранили сахар. От высокой температуры он стал плавиться и потёк на землю.

Когда настали голодные времена, со всего города сюда сходились истощённые горожане. Они пытались раздобыть хоть чуточку земли, пропитавшейся расплавленным сахаром.

На чёрных рынках такую землю меняли на хлеб. Причём стоимость её была тем выше, чем ближе к поверхности она была снята.

«Бадаевскую» землю глотали маленькими кусочками и запивали водой. Но чаще её разводили в кипятке и пили сладкую воду.

Ведущий: Уже к июлю еды стало катастрофически не хватать. Тогда было решено контролировать норму выдачи продуктов. В обращение ввели продовольственные карточки – бумажные талончики, на которых указывали положенное каждому жителю количество продуктов. Например, рабочие получали по ним 800 граммов хлеба, служащие – 600, дети – 400.

Запасы пищи таяли не по дням, а по часам. Продовольственное положение осаждённого города становилось всё более угрожающим. За осень 1941 года норма

выдачи хлеба в Ленинграде пришлось снижать несколько раз. К концу ноября эти цифры стали совсем мизерными: всего 250 граммов для рабочих и 125 – для служащих и детей.

Дети: «Когда я вижу крошки хлеба...»

Когда я вижу крошки хлеба,
Что остаются на столе,
Как признак сытного обеда
И лучшей жизни на земле,
То вспоминаю сорок первый,
С ним слово грозное: «Война...»
Отчизны подвиг ежедневный,
Её героев имена.
Кольцо голодное блокады
Сжимало горло много дней,
Суровый холод, артснаряды
Косили тысячи людей...
Нам хлеба явно не хватало
И бомбы падали, как град,
Но были мы сильней металла:
Ведь каждый знал, что он солдат...
На Соляном, теперь в музее
Обороны Ленинграда,
Есть экспонат для обозрения:
Кусочек хлеба – суррогата.
Так берегите крошки хлеба,
Как дань защитникам страны,
Пусть жизнь цветёт под мирным небом,
Чтоб больше не было войны!...

Ведущий: В это трудно поверить, но после хлеба главной драгоценностью в блокадном Ленинграде – городе, расположенном в дельте Невы, - была вода.

Водопровод вышел из строя в первую блокадную зиму.

Горожане свои проблемы решали сами. Для питья, приготовления пищи, бытовых нужд чаще всего брали воду из рек и каналов. На окраинах Ленинграда источниками жизни стали колодцы и проруби. Возле них стояли длинные очереди.

Истощённые люди падали на скользких, обледенелых тропинках. Многие уже не могли носить вёдра и бидоны руками. Ёмкости грузили в саночки, которые затем тащили к своим домам. Бывало, ждали, чтобы вода замёрзла. Тогда её можно было довести, не пролив.

Память об одном из блокадных колодцев была увековечена в 1979 году. На фасаде дома № 6 по проспекту Непокарённых установили мемориальную композицию. Надпись, высеченная на памятнике, гласит: «Здесь в суровые годы блокады был колодец – источник жизни».

В 2001 году на набережной Фонтанки, на гранитном спуске к воде у Шуваловского дворца, появился памятный знак «Блокадная полынья». Каждый год здесь зажигают множество свечей и опускают венки на воду – воду, которая была так дорога для приходивших сюда в те тяжёлые дни.

Дети: «По воду»

Я в гору саночки толкаю.
Еще немного — и конец.
Вода, в дороге замерзая,
Тяжелой стала, как свинец.
Метет колючая пороша,
А ветер каменит слезу.
Изнемогая, точно лошадь,
Не хлеб, а воду я везу.
И Смерть сама сидит на козлах,
Упряжкой странною горда...
Как хорошо, что ты замерзла
Святая невская вода!
Когда я поскользнусь под горкой,
На той тропинке ледяной,
Ты не прольешься из ведерка,
Я привезу тебя домой.

1942

Ведущий: Город медленно, мучительно умирал... Страшно!

Так жили сотни тысяч жителей осаждённого Ленинграда. Среди них была и обычная школьница Таня Савичева. Война началась, когда ей было одиннадцать лет.

Я - ленинградская школьница Таня Савичева. Я очень люблю петь. Всегда пела. Мне хотелось декламировать стихи, но я спотыкалась на словах: споткнешься, а все думают, что ты забыла нужное слово. Я пела потому, что когда поешь, не заикаешься. Мне нельзя заикаться, я собираюсь стать учительницей...

Видео (Таня Савичева)

Дневник Тани Савичевой стал одним из символов блокады. Сегодня он хранится в Музее истории Санкт-Петербурга.

Цветок Жизни он посвящен всем детям, погибшим в годы блокады.

Дети: Исполняют песню «**Я хочу, чтобы не было больше войны**» (музыка и слова Анны Петряшевой)

1. Пусть проходят года,
Но на лицах седых стариков
Остается беда
Той войны всех времен и веков.
Шли солдаты на смерть,
Покидая родительский дом,
И сражались они
За свободу земли,
На которой с тобой мы живем!

Припев: Я хочу, чтобы яркое солнце светило,
Чтобы снились всегда только добрые сны.
Чтоб Россия героев своих не забыла.
Чтобы не было больше войны.
Я хочу, чтобы не было больше войны!

2.Помню прадеда я!
Орденами его дорожу!
Что такое «война»
Я потомкам своим расскажу!
Будет вечный огонь,
Что горит у Кремлевской стены,
Нашу память хранить,
Словно прочная нить,
Что связала с годами войны.

Ведущий: Одной из главных трудностей во время блокады было снабжение осажденного города продовольствием. Сухопутные маршруты заблокировали фашисты. Последней надеждой оставалась перевозка продуктов по воде – через Ладогу.

С Большой земли через города Волхов и Новую Ладогу продукты привезли к берегу озера. Первые две баржи с ними отправились в опасный путь уже 12 сентября.

Ленинградцы сразу назвали эту трассу Дорогой жизни. Она стала единственной транспортной магистралью, связывавшей город с остальной страной.

Озеро стало покрываться льдом.

Тогда было решено организовать движение по ещё не очень прочному льду. Первым в город отправился конный обоз. Уже вскоре по его следам цепочкой поехали автомобили.

Дорога по ледовой трассе была совсем нелёгкой.

Но, несмотря на все трудности и утраты, работа Дороги жизни приносила свои долгожданные плоды. В конце декабря 1941 года та самая мизерная норма выдачи хлеба в блокадном Ленинграде выросла. Конечно, это было немного, но большего в то время город не мог себе позволить. Драгоценные граммы спасли не одну тысячу жизней.

В наши дни каждый километр легендарной трассы обозначен мемориальными знаками. На ней стоит и памятник одной из тех самых полуторок, спасавших блокадный город.

Дети: «Дорога Жизни»

Дети: «27 января 1944года»

Юрий Воронов

За залпом залп гремит салют.
Ракеты в воздухе горячем
Цветами пёстрыми цветут.
А ленинградцы тихо плачут.
Ни успокаивать пока,
Ни утешать людей не надо.
Их радость слишком велика —
Гремит салют над Ленинградом!
Их радость велика, но боль
Заговорила и прорвалась:
На праздничный салют с тобой
Пол-Ленинграда не поднялось...
Рыдают люди, и поют,
И лиц заплаканных не прячут.
Сегодня в городе салют.
Сегодня ленинградцы плачут...

Ведущий: При обороне города и прорыве блокады на полях сражений погибло более 700 тысяч, а было ранено около двух миллионов солдат и офицеров.

В декабре 1942 года была учреждена медаль «За оборону Ленинграда». Всего её получили около полутора миллионов человек, в том числе более 15 тысяч блокадных детей и подростков.

1 мая 1945 года Ленинграду было присвоено звание «Город-герой».

Тематический видеофрагмент: «Медаль за оборону Ленинграда»

Ведущий: Объявляется минута молчания.

Ведущий: На этом наше мероприятие заканчивается. Пусть всегда будет Мир!!!

Спасибо за внимание!