

Приложение 3
к ООП ООО
МАОУ «Школа №103»
Утв. Приказом от 28.08.2019 №341/2

Дополнительная общеобразовательная программа
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ»

Составитель: Кулакова Н.А.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Оздоровительное плавание» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Если рассматривать плавание, как вид физических упражнений в воде, можно прийти к выводу – все оздоровительные задачи решаются наиболее гармонично именно на данных занятиях.

Актуальность программы обусловлена тем, что пребывание в водной среде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур, тем самым проявляется сильное закаливающее действие в

Действуя на все кожные покровы вода повышает электрическую активность биотоков, их напряжения, заставляя все нервные клетки работать в полную силу. Плавание повышает устойчивость вестибулярного аппарата. При этом возникают так называемые антигравитационные рефлекс, помогающие в ориентации, сохранении равновесия. Происходит уравнивание процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Термические особенности воды повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и способствуют закаливанию организма. В воде уменьшаются болевые ощущения, что также является преимуществом плавания перед гимнастикой на суше.

Оздоровительное плавание имеет неоценимое значение для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Плавание предлагается использовать как средство коррекции нарушений осанки, при сколиозах, плоскостопии, при болях в спине, заболеваниях дыхательной системы.

Цель:

- улучшение состояния физического здоровья детей, рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка.

Задачи:

- **образовательные:** развитие познавательного интереса, приобретение определенных знаний, навыков, умений;
- **воспитательные:** содействие формированию интереса к регулярным занятиям физической культурой, привитие навыка здорового образа жизни;
- **развивающие:** развитие личностных качеств. повышение уровня физической подготовленности детей;

Возраст детей – 7-13 лет.

Сроки реализации программы – 1 год.

Формы занятий – групповая.

Режим занятий - 3 раз в неделю по 40 минут.

Ожидаемый результат

- **образовательный:** развитие познавательного интереса, приобретение определенных знаний о правилах техники безопасности на воде, личной гигиене. Развитие умений держаться на воде и проплывать короткие отрезки.
- **воспитательный:** сформировать интерес к регулярным занятиям физической культурой, привить навык здорового образа жизни;
- **развивающий:** развитие личностных качеств. повышение уровня физической подготовленности детей.

Способы проверки: в процессе подготовки и проведения к занятиям наблюдение за применением полученных знаний. Проведение тестирования индивидуального прироста уровня физической подготовленности.

Формы подведения итогов: тестирование (проплавание повторных отрезков 12,5;25м), участие в соревнованиях.

**Учебно-тематический план
Занятий секции «Оздоровительное плавание»
для групп №1, №2, №3, №4, №5, №6.**

№ п/п	Наименование разделов и тем	В том числе		
		всего	теоретических	практических
1.	Техника безопасности на занятиях в бассейне. Личная гигиена	2	2	
2.	Понятия о различных стилях плавания	1	1	
Кроль на груди				
3.	Упражнения на основе кроля	6		6
4.	Плавание кроль на груди, спине	6		6
Брасс				
5.	Упражнения на основе брасса	6		6
6.	Плавание брасс на груди	6		6
7.	Нырание	5		5
8.	Игры на воде. Тестирование	4		4
	Итого	36	3	33

Содержание программы

1. Техника безопасности на занятиях в бассейне. Личная гигиена.

Знакомство с правилами внутреннего распорядка спортивно-оздоровительного центра школы. Правилами поведения и техники безопасности при занятиях плаванием. Правилам личной гигиены при подготовке к занятиям. Организационные вопросы: правила противопожарной безопасности, правила эвакуации при возникновении пожара и др.

2. Понятия о различных стилях плавания. Теоретические сведения о различных стилях плавания: кроль, брасс, баттерфляй. Показ плакатов, рассказ.

Кроль на груди

3. Упражнения на основе кроля:

1. Скольжение на груди с задержкой дыхания.

Методические указания. И.п. –стоя спиной к стенке бассейна. Оттолкнуться ногой от стенки бассейна и скользить на груди 4-5 метров. Руки вытянуты вперёд, лицо вниз, ноги вместе. Следует скользить как можно дальше, удерживая плечи и таз в одной плоскости, чтобы избежать вращения.

Дозировка: упражнение повторить 4-5 раз.

2. Скольжение на спине.

Методические указания. И.п. – стоя лицом к стенке бассейна. Оттолкнуться ногой от стенки бассейна и скользить на спине 4-5 метров. Руки вытянуты вперёд, ноги вместе. Плечи и таз удерживаются в одной плоскости, чтобы избежать вращения.

Дозировка: упражнение повторить 4-5 раз.

3. Скольжение на груди с задержкой дыхания и работой ног «кролем».

Методические указания. И.п. –стоя спиной к стенке бассейна. Оттолкнуться ногой от стенки бассейна и скользить на груди 8-10 метров. Руки вытянуты вперёд, лицо вниз, ноги работают «кролем». Следует скользить как можно дальше, удерживая плечи и таз в одной плоскости, чтобы избежать вращения. Можно использовать доску для плавания, держа её в руках.

Дозировка: упражнение повторить 3-4 раза.

4. Скольжение на спине с работой ног «кролем».

Методические указания. И.п. – стоя лицом к стенке бассейна. Оттолкнуться ногой от стенки бассейна и скользить на спине. Руки впереди, ноги работают «кролем». Плечи и таз удерживаются в одной плоскости, чтобы избежать вращения. Можно использовать доску для плавания, держа её в руках.

Дозировка: 50 – 100 метров в зависимости от возраста и подготовленности.

5. Скольжение на груди без задержки дыхания и работой ног «кролем».

Методические указания. И.п. –стоя спиной к стенке бассейна. Оттолкнуться ногой от стенки бассейна и скользить на груди. Руки вытянуты вперёд, лицо над водой, дыхание свободное, ноги работают «кролем». Выполняя упражнение, удерживать плечи и таз в одной плоскости, чтобы избежать вращения. Можно использовать доску для плавания, держа её в руках.

Дозировка: 50 -100 метров в зависимости от возраста и подготовленности.

6. Сведение и разведение прямых рук.

Методические указания. И.п. – стоя на дне бассейна. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч, ладони обращены вперёд, пальцы вместе. Сводить и разводить прямые руки перед собой. Следить за осанкой. Дыхание свободное.

Дозировка: упражнение выполнять в течение 20 секунд.

7. Выполнение шагов в воде.

Методические указания. И.п. – стоя спиной к поручню, руки в стороны, хват за поручень. Поочередно выполнять шаг правой и левой ногой, прогнувшись.

Дозировка: упражнение выполнять в течение 20 секунд.

8. Упражнение «ножницы» в горизонтальной плоскости.

Методические указания. И.п. – вис, лёжа на спине хватом за поручень. Разводить и сводить прямые ноги в горизонтальной плоскости. Дыхание свободное.

Дозировка: упражнение выполнять в течение 20 секунд.

9. Повороты туловища в стороны, лежа на спине.

Методические указания. И.п. – вис, лёжа на спине хватом за поручень, руки вытянуты за головой. Выполнять повороты туловища в стороны. Дыхание свободное.

Дозировка: упражнение выполнять в течение 20 секунд.

10. Скольжение вперёд и назад, лёжа на спине у поручня.

Методические указания. И.п. – вис, лёжа на спине хватом за поручень, руки вытянуты за головой. Скользить вперёд и назад до отказа. Дыхание свободное.

Дозировка: упражнение выполнять в течение 20 секунд

11. Движения ногами «кролем» у поручня.

Методические указания. И.п. – вис, лёжа на спине хватом за поручень. Выполнять движения ногами как при плавании «кролем». Дыхание свободное.

Дозировка: упражнение выполнять в течение 20 секунд.

12. Сгибание ног в коленных суставах у поручня.

Методические указания. И.п. – вис присев, спиной к поручню. Выполнять разгибания и сгибания ног в коленных суставах с поворотом влево и вправо в висе вертикально спиной к поручню. Дыхание свободное.

Дозировка: упражнение выполнять в течение 20 секунд.

13. Упражнение «ножницы» в вертикальной плоскости.

Методические указания. И.п. – вис, прогнувшись (вертикально). Выполнять движения прямыми ногами вперёд – назад, вправо – влево в висе спиной к поручню. Дыхание свободное.

Дозировка: упражнение выполнять в течение 15 секунд.

14. Упражнение «волна».

Методические указания. И.п. – вис, прогнувшись. Выполнять изгибы тела в висе спиной к поручню. Дыхание свободное.

Дозировка: упражнение выполнять в течение 10-15 секунд.

15. Махи ногами у поручня.

Методические указания. И.п. – стоя к поручню или стенке бассейна правым боком, держаться правой рукой. Выполнять махи левой ногой в сторону, вперёд – назад. Повторить то же правой ногой. Дыхание свободное.

Дозировка: упражнение выполнять в течение 10 секунд каждой ногой.

Упражнения на восстановление и расслабление в воде.

1. Индивидуальная релаксация.

Методические указания. И.п. – лёжа на спине. Руки в стороны, ноги врозь (можно держаться за поручень, разделительную дорожку, бортик). Дыхание свободное. При круглой и плоской спине рекомендуется использовать доску для плавания под поясницей.

Дозировка: 1-2 минуты.

2. Парная релаксация.

Методические указания. Партнёры поочерёдно поддерживают друг друга на воде.

Дозировка: 1-2 минуты.

3. Групповая релаксация.

Методические указания. Группа встаёт в круг, держась за руки. Каждый второй ложится на воду, поддерживаемый соседями. И наоборот.

Дозировка: 1-2 минуты.

4. Плавание кроль на груди, спине.

Брасс

5. Упражнения на основе брасса.

1. Сгибание ног в коленных суставах у поручня.

Методические указания. И.п. – вис присев, спиной к поручню. Выполнять разгибания и сгибания ног в коленных суставах с поворотом влево и вправо в висе вертикально спиной к поручню. Дыхание свободное.

Дозировка: упражнение выполнять в течение 20 секунд.

2. Упражнение «ножницы» в вертикальной плоскости.

Методические указания. И.п. – вис, прогнувшись (вертикально). Выполнять движения прямыми ногами вперёд – назад, вправо – влево в висе спиной к поручню. Дыхание свободное.

Дозировка: упражнение выполнять в течение 15 секунд.

3. Упражнение «волна».

Методические указания. И.п. – вис, прогнувшись. Выполнять изгибы тела в висе спиной к поручню. Дыхание свободное.

Дозировка: упражнение выполнять в течение 10-15 секунд.

4. Махи ногами у поручня.

Методические указания. И.п. – стоя к поручню или стенке бассейна правым боком, держаться правой рукой. Выполнять махи левой ногой в сторону, вперёд – назад. Повторить то же правой ногой. Дыхание свободное.

Дозировка: упражнение выполнять в течение 10 секунд каждой ногой.

5. Движения ногами «брассом» у поручня.

Методические указания. И.п. – вис, лёжа на спине хватом за поручень. Выполнять движения ногами как при плавании «брассом». Дыхание свободное.

6. Плавание способом «брасс» с удлинённой паузой скольжения.

Методические указания. И.п. – лёжа на груди. Руки и ноги работают «брассом». Для тех, кто плохо владеет согласованием движений рук и ног при плавании способом «брасс», рекомендуется использовать доску для плавания, которая держится в вытянутых руках, а ноги работают «брассом» с удлинённой паузой скольжения. Дыхание свободное.

Дозировка: 50 – 100 метров в зависимости от возраста и подготовленности.

7. Скольжение на груди с работой ног «брассом».

Методические указания. И.п. – лёжа на груди. Руки вытянуты вперёд, ноги работают «брассом». Корпус следует держать горизонтально, гребок ногами выполнять в ускоренном темпе. Выдох выполнять в воду. Можно использовать доску для плавания, держа её в руках.

Дозировка: 50 – 100 метров в зависимости от возраста и подготовленности.

8. Скольжение на спине с работой ног «брассом».

Методические указания. И.п. – лёжа на спине. Руки вытянуты вперёд, ноги работают «брассом». При подготовке к гребку колени не высовывать из воды, стопы разводить в стороны (пятки вместе, носки врозь), таз не опускать. Можно использовать доску для плавания, держа её в руках. Дыхание свободное.

Дозировка: 50 – 100 метров в зависимости от возраста и подготовленности.

9. Скольжение на груди с работой рук «брассом».

Методические указания. И.п. – лёжа на груди. Руки работают «брассом», ноги вытянуты, между бёдер зажата доска для плавания. На поверхности лежать ровно, не прогибаться, голова над водой. Дыхание свободное.

Дозировка: 50 – 100 метров в зависимости от возраста и подготовленности.

10. Скольжение на груди с работой рук «брассом» и ног «кролем».

Методические указания. И.п. – лёжа на груди. Руки работают «брассом», ноги «кролем». Голова над водой. Дыхание свободное.

Дозировка: 50 – 100 метров в зависимости от возраста и подготовленности.

11. Скольжение на спине с работой рук «брассом».

Методические указания. И.п. – лёжа на спине. Руки работают «брассом», ноги вытянуты, между бёдер зажата доска для плавания. Дыхание свободное.
Дозировка: 50 – 100 метров в зависимости от возраста и подготовленности.

12. Скольжение на спине с работой рук «брассом» и ног «кролем».

Методические указания. И.п. – лёжа на спине. Руки работают «брассом», ноги «кролем». Дыхание свободное.

Дозировка: 50 – 100 метров в зависимости от возраста и подготовленности.

Упражнения на восстановление и расслабление в воде.

2. Индивидуальная релаксация.

Методические указания. И.п. – лёжа на спине. Руки в стороны, ноги врозь (можно держаться за поручень, разделительную дорожку, бортик). Дыхание свободное. При круглой и плоской спине рекомендуется использовать доску для плавания под поясницей.

Дозировка: 1-2 минуты.

2. Парная релаксация.

Методические указания. Партнёры поочередно поддерживают друг друга на воде.

Дозировка: 1-2 минуты.

3. Групповая релаксация.

Методические указания. Группа встаёт в круг, держась за руки. Каждый второй ложится на воду, поддерживаемый соседями. И наоборот.

Дозировка: 1-2 минуты.

6. Плавание способом «брасс на груди» с удлинённой паузой скольжения

Дозировка: 50 – 100 метров в зависимости от возраста и подготовленности.

-Плавание способом «брасс на спине» с удлинённой паузой скольжения

Дозировка: 50 – 100 метров в зависимости от возраста и подготовленности.

7. Ныряние.

Ныряние бывает двух видов – в глубину и длину. Перед тем, как погрузится в воду, нужно обязательно произвести гипервентиляцию лёгких, которая увеличивает содержание кислорода в крови и позволяет удлинить время задержки дыхания. Для этого нужно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов (3 –4), после чего задержать дыхание на вдохе.

Погружение вниз ногами. Пловец принимает положение плотной группировки у поверхности воды. Для этого он сгибает ноги в тазобедренных и коленных суставах, подтягивает колени к животу. Далее вытягиваются вперёд руки и одновременно разводятся колени в стороны, а пятки приближаются к ягодицам. Из этого положения делается мощный гребок руками и толчок ногами вниз. Пловец как бы выпрыгивает из воды до пояса, сохраняя вертикальное положение тела с руками, поднятыми вверх. Чем выше удастся подняться над поверхностью воды, тем глубже будет

погружение в воду. Если погружение нужно увеличить, то пловец должен сделать гребок руками через стороны по направлению к поверхности воды.

Погружение вниз головой. Пловец группируется у поверхности воды, выполняя поддерживающие гребковые движения руками и подтягивая колени к груди. Затем пловец делает вдох и резким движением опускает голову под воду с одновременным гребком руками в направлении снизу – вверх. Далее руки вытягиваются вниз, а ноги вверх, поднимая их над водой. Тело занимает вертикальное положение и начинает погружаться под воду. Для увеличения глубины и скорости погружения, пловец должен сделать гребок руками через стороны – вверх. Для всплытия на поверхность нужно оттолкнуться от дна, если пловец его достиг. При нахождении в толще воды, необходимо выполнять движения руками и ногами «брассом».

8. Игры на воде.

Водное поло, ручеек, догонялки, кладоискатели, эстафеты и др.

Тестирование.

Повторное проплывание отрезков 12, 25м без учета. Срезное выполнение упражнений, входящих в занятия.

Планирование содержания занятий.

Распределение упражнений в занятии, дозировка и интенсивность выполнения их, а также как выполнения одного упражнения, так и продолжительность основной части занятия варьируются в зависимости от уровня физической подготовленности отдельных участников и группы в целом.

Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Раздел тема	Форма занятий	Методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
1.	1.Техника безопасности на занятиях в бассейне. Личная гигиена	Групповая	словесный	Инструкции	беседа
2.	Понятия о различных стилях плавания.	Групповая	словесный	плакаты	беседа
3.	Кроль на груди	групповая	Наглядный, практический	Плакаты, спортивный инвентарь	тестирование
4.	Брасс	Групповая	Наглядный, практический	Плакаты, спортивный инвентарь	тестирование
5.	Ныряние	Групповая	Наглядный, практический	Плакаты, спортивный инвентарь	тестирование
6.	Игры на воде.	Групповая	Наглядный, практический	Плакаты, спортивный инвентарь	Проверка знаний правил

Техническое оснащение занятий.

Занятия проводятся в бассейне спортивно-оздоровительного центра школы. Спортивно-оздоровительный центр имеет: гардероб, холл, раздевалки, душевые, санузлы. Бассейн шириной 3 дорожки, длиной 12,5м, глубина 1,20-1,50, рециркуляционного типа. В наличии страховочные и спасательные средства (разделительные дорожки, шест, страховочный пояс), аптечка первой помощи; спортивный инвентарь: плавательные доски, мячи для игр, облегченные ворота для водного поло, инвентарь для игр на ныряние.

Список литературы.

1. Абросимова Л.И., Юрко Г.П. Физическое воспитание детей. М., 1989 г.
2. Родничко Н.Н. Влияние плавания на состояние здоровья детей раннего возраста . С-Пб. Здоровье, 1997 г.
3. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. М., Физкультура и спорт. 1973г
4. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М.: ФиС, 1986.
5. Воронцов А.Р. Методика развития выносливости у юных пловцов. М., 1995.
6. Мосунов Д.Ф. Дидактические основы совершенствования двигательных действий спортсмена(на примере плавания). СПб., 1996.
7. Плавание. Справочник / Сост. З.П. Фирсов. М.: ФиС, 1976.
8. Плавание. Учебник для студентов вузов физич. культуры / Под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев: Олимпийская академия, 2000.