

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 59 «Перспектива» г. Липецка

Рассмотрено
на заседании МО
классных руководителей,
воспитателей и педагогов
дополнительного образования
Протокол № ____ от _____

Утверждено
Приказом № ____ от _____
Директор МАОУ СОШ № 59
«Перспектива» г. Липецка
_____ Р.А. Гладышева

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Учебно-оздоровительное плавание»**

Возраст учащихся: 7- 16 лет

Срок реализации программы: 9 года

Автор: инструктор по физической
культуре Хромина И.И.

г. Липецк, 2013 г.

Пояснительная записка

В основу программы по физическому воспитанию в условиях плавательного бассейна положена программа по физической культуре средней школы с некоторыми отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей состояния и функциональных возможностей организма учащихся, а также программа по начальному обучению плаванию для детских спортивных школ.

Комплектование учебных групп проводится с учетом:

- 1) возраста (начальное, среднее, старшее звено);
- 2) имеющихся у учащихся навыков плавания.

Занятия проводятся с группой численностью 12 человек. К занятиям в плавательном бассейне учащиеся допускаются при наличии разрешения лечащего врача.

Основными задачами физического воспитания в бассейне учащихся являются:

- 1) укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- 2) повышение умственной и физической работоспособности;
- 3) приобретение жизненно необходимого умения плавать;
- 4) улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 5) профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью средств лечебно-оздоровительного плавания.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте»
- СанПиН

Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Воспитательное значение во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей учащихся.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности у больных детей, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ,

улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Наряду с обучением двигательным навыкам учитель должен сообщать учащимся необходимые сведения о закаливании, оздоровлении, безопасном пребывании на воде, прививать и закреплять гигиенические навыки.

В программу входят специальные комплексы упражнений, плавание (имитация спортивных способов в свободном темпе, с элементами облегчения – ласты, плавательные доски), игры и купание. Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, в полуприседе, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без них. В занятиях применяются упражнения по обучению плаванию, упражнения локального воздействия на различные группы мышц, прыжки и соскоки (для некоторых категорий занимающихся), упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Занятия по оздоровительному плаванию регламентируются четкими рамками индивидуализированного подбора упражнений осторожного дозирования физической нагрузки – с учетом возраста, физической подготовленности. Главное заключается в том, чтобы дозировка была доступной, посильной и не вызывала большого утомления.

В связи с этим общими принципами занятий являются:

- 1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;
- 2) оздоровительная направленность методики занятий в бассейне;
- 3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- 4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;
- 5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;
- 6) постепенное повышение кривой физиологической нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;
- 7) систематическое проведение занятий.

Учебно – тематический план для 1- 4 классов.

№п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теоретические	практические
1.	Раздел 1. Ознакомительные занятия.	6		
1.1	Правила личной гигиены	1	1	-
1.2	Правила поведения в бассейне	1	1	-
1.3	Правила поведения на воде	2	2	-
1.4	Начальное понятие о стилях плавания	2	2	-
2.	Раздел 2.Подготовительные занятия.	16		
2.1	Подготовительные упражнения на суше	6	-	6
2.2	Упражнения для освоения с водой	6	-	6
2.3	Упражнения на дыхание	4	-	4
3.	Раздел 3. Обучение плаванию.	30		
3.1	Элементарное передвижение в воде.	4	-	4
3.2	Погружение.	6	-	6
3.3	Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине	7	-	7
3.4	Плавание кролем на спине, на груди с работой ног.	7	-	7
3.5	Основы техники плавания брассом.	6	-	6
4.	Раздел 4. Оздоровительное плавание.	18		
4.1	Игры с плаванием различными стилями	16	-	16
4.2	Водный праздник.	2	-	2
5.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
	Итого:	72		

Учебно – тематический план для 5 -7 классов.

№п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теоретические	практические
1.	Раздел 1. Ознакомительные занятия.	6		
1.1	Правила личной гигиены	1	1	-
1.2	Правила поведения в бассейне	1	1	-
1.3	Правила поведения на воде	2	2	-
1.4	Техника спортивных стилей плавания	2	2	-
2.	Раздел 2.Подготовительные занятия.	16		
-2.1	Подготовительные упражнения на суше	2	-	2

2.2	Освоение спортивной техники плавания кролем на груди и на спине	12	-	12
2.3	Упражнения на дыхание	2	-	2
3.	Раздел 3. Обучение плаванию.	42		
3.1	Упражнения на дыхания	2	-	2
3.2	Совершенствование спортивной техники плавания кролем на груди, на спине.	10	-	10
3.3	Совершенствование спортивной техники брассом	10	-	10
3.4	Совершенствование техники плавания дельфином в полной координации	10	-	10
3.5	Изучение техники комплексного плавания	10	-	10
4.	Раздел 4. Оздоровительное плавание.	8		
4.1	Игры на воде.	6	-	6
4.2	Водный праздник.	2	-	2
5.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
	Итого:	72		

Учебно – тематический план для 8 - 9 классов.

№п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теоретические	практические
1.	Раздел 1. Ознакомительные занятия.	6		
1.1	Правила личной гигиены	1	1	-
1.2	Правила поведения в бассейне	1	1	-
1.3	Правила поведения на воде	2	2	-
1.4	Техника спортивных стилей плавания	2	2	-
2.	Раздел 2. Подготовительные занятия.	16		
2.1	Подготовительные упражнения на суше	2	-	2
2.2	Освоение спортивной техники плавания кролем на груди и на спине	12	-	12
2.3	Упражнения на дыхание	2	-	2
3.	Раздел 3. Обучение плаванию.	42		
3.1	Упражнения на дыхания	2	-	2
3.2	Совершенствование спортивной техники плавания кролем на груди, на спине.	10	-	10
3.3	Совершенствование спортивной техники брассом	10	-	10

3.4	Совершенствование техники плавания дельфином в полной координации	10	-	10
3.5	Изучение техники комплексного плавания	5	-	5
3.6	Совершенствование техники поворотов	5	-	5
4.	Раздел 4. Оздоровительное плавание.	6		
4.1	Игры на воде.	6	-	6
5.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
	Итого:	72		

Содержание изучаемого курса с 5 – 7 классы.

№п/п	Наименование раздела	Количество часов	Содержание учебного материала (дидактические единицы)	Требования к уровню подготовки учащихся
1.	Раздел 1. Ознакомительные занятия.	6	1.Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне. 2.Гигиенические требования к пловцу. 3.Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.	Соблюдение всех правил.
2.	Раздел 2.	16	1.Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук. 2.Плавание кролем на груди и спине с полной координации. 3.Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания. 5.Элементы плавания способом «дельфин» (с доской, с различными положением рук). 4.Упражнения на дыхание.	Правильное выполнение движений. Соблюдение дистанций.
3.	Раздел 3.	42	1.Скольжение на груди, на спине с различным положением рук. 2.Плавание брассом на спине. 3.Погружение с головой под воду, с задержкой дыхания. 4.Плавание брассом, со слитной координацией движений. 5. Плавание дельфином с произвольным дыханием.	Дельфиноподобные движения. Плывать «на одних ногах», удерживая подбородок на поверхности воды.
4	Раздел 4.	18	«День Нептуна», «День Здоровья» Игры: «Фонтан», «Пятнашки», Поймай меня», «Игры в море», «Ледокол», «Салки», «Мельница», «Винт».	Соблюдать правила игры. Соблюдать технику безопасности.

Содержание изучаемого курса с 1– 4 классы.

№п/п	Наименование раздела	Количество часов	Содержание учебного материала (дидактические единицы)	Требования к уровню подготовки учащихся
1.	Раздел 1. Ознакомительные занятия.	6	1.Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне. 2.Гигиенические требования к пловцу. 3.Влияние плавания на организм человека.Значение систематичности занятий плаванием.	Соблюдение всех правил.
2.	Раздел 2.	16	1.Ходьба по дну бассейна, с разными направлениями, с поворотами. 2.Стоя на дне имитировать движение кроль на груди. 3Упражнения на дыхание.	Правильное выполнение движений. Соблюдение дистанций.
3.	Раздел 3.	30	1.Скольжение на груди, на спине с различным положением рук. 2.Плавание кролем в полной координации. 3.Погружение с головой под воду, с задержкой дыхания. 4.Элементы плавания брассом.	Ноги не должны бить по поверхности воды, амплитуда движений должна быть не велика.
4	Раздел 4.	8	«День Нептуна», «День Здоровья» Игры: «Водолазы», «Кто выше выпрыгнет?», «Переправа», «Море волнуется», «Морской бой», Рыбы и сеть».	Соблюдать правила игры. Соблюдать технику безопасности.

Содержание изучаемого курса с 8 – 9 классы.

№п/п	Наименование раздела	Количество часов	Содержание учебного материала (дидактические единицы)	Требования к уровню подготовки учащихся
1.	Раздел 1. Ознакомительные занятия.	6	1.Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне. 2.Гигиенические требования к пловцу. 3.Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.	Соблюдение всех правил.
2.	Раздел 2.	16	1.Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук. 2.Плавание кролем на груди и спине в полной координации. 3.Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания. 4.Изучение особенностей плавания на короткие и длинные дистанции. 5.Изучение скоростных поворотов 6.Упражнения на дыхание.	Правильное выполнение движений.Соблюдение дистанций. Плавать с полным выдохом и глубоким вдохом.
3.	Раздел 3.	42	1.Скольжение на груди, на спине с различным положением рук. 2.Плавание брассом на спине. 3.Совершенствование техники плавания брассом. 4. Плавание дельфином с произвольным дыханием. 5. Совершенствование техники прыжков воду.	Плавать «на одних ногах», удерживая подбородок на поверхности воды. Голову и плечи неглубоко погружать в воду.
4	Раздел 4.	6	«День Нептуна», «День Здоровья» Игры: «Фонтан», «Пятнашки», «Поймай меня», «Игры в море», «Дельфин», «Салки», «Мельница», «Винт».	Соблюдать правила игры. Соблюдать технику безопасности.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

– структурный элемент программы, который определяет необходимые для реализации данного курса методические и учебные пособия, интерактивное оборудование и технические средства обучения, дидактический материал:

- нарукавники,
- плавательные доски,
- надувные круги, игрушки,
- тонущие игрушки разного вида и размера,
- кораблики,
- разделительные полосы,
- мячи.

Список литературы

1. «Комплексной программой физического воспитания учащихся I – XI классов» - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
2. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
5. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
6. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.; ФИС, 2005.
7. Плавание: Учебник/Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
8. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
10. Типовая сквозная программа Юный пловец А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.
11. «Физкультурно – Спортивная работа по плаванию» УФКСиТ Липецкой области, Кастюнин С.А., Черных Е.В., 2008год.

