

Департамент образования Белгородской области
Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснояржская средняя общеобразовательная школа»

02-24

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2021 года
Протокол №1

Утверждаю:
Директор ОГБОУ «Краснояржская средняя
общеобразовательная школа»
 / Сидорова Т.Н./
Приказ № 537 от «31» августа 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Плавание»

Возраст обучающихся: 13-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор –составитель:
Борисовский Евгений Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

п. Красная Яруга, 2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания. Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы. Занятия плаванием существенно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определенное количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии. Различают плавание оздоровительное, лечебное, статическое, синхронное (художественное) и спортивное. В этой программе охвачено два направления, которые неразрывно связаны между собой: спортивное и лечебное плавание.

К спортивной подготовке допускаются все дети, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний. Спортивное плавание направлено на обучение детей всеми способами: дельфин, на спине, брасс, кроль, а также стартов и поворотов, на развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей). Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни. В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника. Это позволило разработать специальное направление - лечебное плавание. Оно направлено на коррекцию деформаций позвоночника и грудной клетки, улучшение осанки, формирование правильного дыхания, повышение тонуса мышц - разгибателей позвоночника, брюшного пресса, а также улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы. Лечебное плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах. Необходимость создания данной программы вызвана тем, что практически здоровые дети сегодня составляют 1-5% от всего детского населения. Количество детей с нарушением осанки постоянно растет. Увеличивается частота выявления разных форм сколиоза. Цифры «кричат...», но слышат и понимают это только к сожалению, лишь специалисты и родители заинтересованные в воспитании здорового ребенка. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушение осанки затрудняет работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. В такой порочный круг попадают многие дети. Разорвать его можно, только обеспечив правильное физическое воспитание и адекватный двигательный режим для конкретного ребенка.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся Красноярской школы №1. Отличительная **особенность** данной программы заключается в том, что она включает в себя два курса:

1. Курс обучения техники всех способов плавания: дельфин, на спине, брасс, кроль, стартов, поворотов. Плавание в ластах. Развитие аэробных, анаэробных возможностей, укрепление мышц организма.

2. Курс лечебного плавания особенно наглядно прослеживается на комплексном подходе: осознать -----►понять -----►подготовиться -----►действовать в укреплении здоровья учащихся.

Поэтому вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений. Лечебное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего лечебного комплекса.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Цель программы

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей). Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными особенностями детей.

Задачи программы (7 класс и старше) обучение:

1. Укрепление здоровья и закаливание.
2. Устранение недостатков в уровне физической подготовленности.
3. Формирование интереса к целенаправленным многолетним занятиям плаванием.

оздоровление:

1. Воспитание правильной осанки.
2. Возможное исправление деформации.
3. Улучшение координации движений.
4. Приобретение навыков плавания - освоение плавания
5. Увеличение силы и тонуса мышц.
6. Улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
7. Закаливание организма 8.Эмоциональная разрядка.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Физическая культура и спорт в России	0.5	0.5	
2.	Гигиенические навыки и знания	0.5	0.5	
3.	Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию	0.5	0.5	
4.	Основы тех. спорт.способов плавания	0.5	0.5	
5.	Общая спец. физическая подготовка	20		20
6.	Плавательная подготовка	42		42
7.	Выполнение контр.упр. и нормативов	2		2
8	Итого:	68		

График распределения изучаемого материала в 7 классе и старше

№	м	число	Время провед	Форма провед	ч	Тема занятия	Место провед	Форма контро
1	Сентябрь	2.09 7.09	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Лекция	2	Т.Б. Теория. Физическая культура и спорт в России Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	Стадион	Уст. опрос.
2		9.09 14.09	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.-трени.	2	ОФП-СПФ подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Наблюдение.
3		16.09 21.09	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.-трени.	2	ОФП-СПФ подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Наблюдение.
4		23.09 28.09	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.-трени.	2	ОФП-СПФ подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	Наблюдение.
5	Октябрь	30.09 5.10	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.-трени.	2	ОФП-СПФ подготовка. Подвижные игры. Эстафеты.	Стадион	наблюдение.
6		7.10 12.10	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.-трени.	2	ОФП-СПФ подготовка. Подвижные игры. Эстафеты..	Стадион	Наблюдение.
7		14.10 19.10	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.-трени.	2	ОФП-СПФ подготовка. Подвижные игры. Эстафеты..	Стадион	наблюдение.
8	Ноябрь	21.10 9.11	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.-трени.	2	Т.Б. Упр. для изучения и совершенств. спорт. плав. кроль на груди, спине и брасс. Тестирование.	Бассейн	Зачет
9		11.11 16.11	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.-трени.	2	Упр. для изучения и совершенств. спорт. плав. кроль на груди, спине и брасс. Тестирование.	Бассейн	Зачет
10		18.11 23.11	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.-трени.	2	Упр. для изучения и совершенств. старта и поворотов. Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кролем на груди и на спине.	Бассейн	наблюдение.
11		25.11 30.11	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.-трени.	2	Пл. по элементам и сполной координац. движ. в заданном темпе на различные отрезки и дистанции.	Бассейн	наблюдение.
12	Декабрь	2.12 7.12	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.-трени.	2	Теория. Предупреждение травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию Пл. по эл. и с полной координацией.	Бассейн	Зачет
13		9.12 14.12	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.-трени.	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кролем на груди и на спине. Соверш. тех. пл. сп. брасс работа ног. Соверш. работы рук.	Бассейн	Зачет
14		16.12 21.12	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.-трени.	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кролем на груди и на спине. Соверш. тех. пл. сп. брасс работа ног. Соверш. работы рук. Разучить дыхание. Игры.	Бассейн	наблюдение.
15		23.12 28.12	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.-трени.	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кр. на гр. и на сп. Соверш. тех. пл. сп брасс работа ног. Соверш. работы рук. Разучить дыхание. Игры.	Бассейн	наблюдение.
16		30.12 11.01	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.-трени.	2	Пл. по эл. и с полной коорд. дв. кр. на гр. и на сп. Соверш. тех. пл. сп. брасс работа ног. Соверш. работы рук	Бассейн	наблюдение.
17		Январь	13.01 18.01	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45	лекция	2	Теория. Основы техн. спортивных способов плавания. Разучить стартовый прыжок. Свободное плавание.	Бассейн

	ва		16.55-17.40						
18	р ь	20.01 25.01	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной координацией дв. кролем на груди и на спине.брассом.Закрепить.стартовый прыжок. Игры .	Бассей н	наблю дение.	
19		27.01 1.02	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной координацией дв. кролем на груди и на спине.брассом.Закрепить.стартовый прыжок. Игры.	Бассей н	наблю дение.	
20	Ф е в р а л ь	4.02 8.02	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной корд. дв. кролем на груди и на спине .брассом. Пл.в умеренном темпе на тех. 25-50м.	Бассей н	наблю дение.	
21		10.02 15.02	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной корд. дв. кролем на груди и на спине .брассом. Пл.в умеренном темпе на тех. 25-50м.	Бассей н	наблю дение.	
22		17.02 22.02	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной корд. дв. кролем на груди и на спине.брассом. Пл. в умеренном темпе на тех. 25-50м.	Бассей н	наблю дение.	
23		М а р т	24.02 1.03	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной координацией дв. кролем на груди и на спине.брассом. Пл. в умеренном темпе на технику.	Бассей н	наблю дение.
24	3.03 10.03		18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной координацией дв. кролем на груди и на спине.брассом. Пл. в умеренном темпе на технику.	Бассей н	наблю дение.	
25	15.03 17.03		18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной координацией дв. кролем на груди и на спине.брассом. Пл. в умеренном темпе на технику.	Бассей н	наблю дение.	
26	22.03 24.03		18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной координацией дв. кролем на груди и на спине.брассом. Пл. в умеренном темпе на технику.	Бассей н	наблю дение.	
27	А п р е л ь	5.04 7.04	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной координацией дв. кролем на груди и на спине.брассом. Пл. в умеренном темпе на технику.	Бассей н	наблю дение.	
28		12.04 14.04	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной координацией дв. кролем на груди и на спине.брассом. Пл. в умеренном темпе на технику.	Бассей н	наблю дение.	
29		19.04 21.04	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной координацией дв. кролем на груди и на спине.брассом. Пл. в умеренном темпе на технику.	Бассей н	наблю дение.	
30		26.04 28.04	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной координацией дв. кролем на груди и на спине.брассом. Пл. в умеренном темпе на технику.	Бассей н	наблю дение.	
31	М а й	3.05 5.05	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной координацией дв. кролем на груди и на спине.брассом. Пл. в умеренном темпе на технику.	Бассей н	наблю дение.	
32		10.05 12.05	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной координацией дв.кролем на груди и на спине. брассом. Пл. в умеренном темпе на технику.	Бассей н	Промеж уточная аттгеста ция	
33		17.05 19.05	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной координацией дв.кролем на груди и на спине. брассом. Пл. в умеренном темпе на технику.	Бассей н	Промеж уточная аттгеста ция	
34		24.05 26.05	18.10-18.55 19.05-19.55 16.00-16.45 16.55-17.40	Уч.- трен.	2	Пл. по эл. и с полной координацией дв.кролем на груди и на спине. брассом. Пл. в умеренном темпе на технику.	Бассей н	Промеж уточная аттгеста ция	

Промежуточная аттестация: прием контрольных нормативов

На начало учебного года

1. Бег 30 метров .
2. Прыжок в длину с места.
3. Поднимание туловища за 30сек.

На конец учебного года:

1. «Кроль на груди» 25-50(м)
2. «Кроль на спине» 25-50(м)
3. «Брасс» 25-50(м)
4. «Баттерфляй» 25-50(м)

Содержание программы.

Физическая культура и спорт в РФ. Забота правительства РФ о физическом развитии школьников. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармоничного развития. Основные знания школьников о всесоюзном физкультурном комплексе, о выдающихся спортсменах – призерах Олимпийских игр, чемпионах мира, Европы. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» - программная и нормативная основа российской системы физического воспитания. Школьные ступени и нормы на серебряный и золотой значок.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях плаванием. Значение медицинских осмотров. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием. Организация самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля (масса, рост, пульс, динамометрия, спирометрия, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и др.) Понятие об утомлении.

Дневник самоконтроля. Ведение дневника. Систематические записи показателей. Контроль руководителя кружка за ведением дневника.

Состояние и развитие спортивного плавания. Плавание в нашей стране в дореволюционное время. Плавание в годы первых пятилеток, довоенное время и в годы Великой Отечественной войны. Создание условий для массового обучения населения плаванию и подготовки высококвалифицированных пловцов. Достижения сильнейших пловцов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Роль российских пловцов в укреплении мира и дружбы между народами.

Оказание первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Оказание помощи при ушибах (повреждение мягких тканей, кровотечениях). Вывихи, переломы и их признаки. Наложение тугой повязки или шины. Наложение стерильной повязки при ранениях. Оказанием первой помощи при обморожении, солнечном или тепловом ударе, утоплении. Способы выполнения искусственного дыхания. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Вред курения и употребления алкоголя.

Спасательные средства на воде: спасательные круги, шесты, веревки, подручные средства. Методика их применения.

Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения на месте и в движении; построение и перестроение; ходьба и бег в различном темпе; чередование ходьбы и бега; кросс 1000-1500 м. без учета времени. Прыжки с места и разбега в длину, высоту; прыжки опорные; метание малых мячей; броски и ловля набивных мячей двумя руками от груди, снизу, из-за головы, назад через голову, броски одной рукой. Элементы баскетбола: ведение, передача мяча, броски. Упражнения для развития быстроты движений, выносливости, прыгучести и скоростно-силовых качеств. Семенящий бег с переходом ускорения, старт из различных положений, повторный бег на 30 м. (3-6 раз), бег на дистанцию 60 м. на результат.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, с гантелями, со скакалкой, упражнения на гимнастических снарядах. Имитационные упражнения на суше: работа рук и ног в способах плавания кроль на груди и спине, имитация работы рук с дыханием, имитация работы рук и ног с дыханием. Упражнения с резиновыми амортизаторами и эспандерами. Акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения для развития силы, подвижности в суставах и выносливости; комплекс специальных физических упражнений пловца на растяжение, на расслабление.

Плавательная подготовка. Совершенствование техники всех изученных способов плавания. Плавание кролем на груди и спине с помощью одних рук и ног, с полной координацией и по элементам с различным количеством ударов ног, положением ног, положением головы с различной степенью сведения и разведения рук. Проплывание отрезков с различной скоростью. Проплывание различных дистанций с заданной скоростью (в свободном темпе, с умеренной интенсивностью, около предельном и предельном темпе). Плавание с ластами, с доской. Комплексное плавание на дистанции 100-200 м. проплывание отрезка 25-50 м. с максимальной скоростью. Участие в соревнованиях. Игры на воде. Элементы водного поло.

Выполнение контрольных упражнений. Уметь показать технику всех изученных способов плавания. Выполнить в одном из способов норматив 1-го юношеского спортивного разряда. Выполнение контрольных нормативов и спортивных разрядов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Издание третье, переработанное и дополненное / Под редакцией С.М. Зверева. – М: Просвещение, 1986 г.