

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 12»

662610, Красноярский край, г. Минусинск, ул. Сургуладзе, д. 6

Тел. (39132) 4-12-12, e-mail: m-school12@mail.ru

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом

МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2024 г.)

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МОБУ «СОШ № 12»

(протокол №1 от 30.08.2024 г.)

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом МОБУ «СОШ № 12»

№ 01-27-344 от 03.10.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Оздоровительное купание»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Составители:

тренер-преподаватель

Кравченко Виктор Павлович

Минусинск, 2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Оздоровительное купание» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года; Постановлением от 24 декабря 2020 года N 44 Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг", "СП 60.13330.2020. Свод правил. Отопление, вентиляция и кондиционирование воздуха. СНиП 41-01-2003", Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.1.2.1188-03 "2.1.2. Проектирование, строительство и эксплуатация жилых зданий, предприятий коммунально-бытового обслуживания, учреждений образования, культуры, отдыха, спорта. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества".

Плавание является одним из универсальных средств, способствующих всестороннему физическому развитию, помимо общеукрепляющего воздействия, закаливания, профилактики заболеваний и коррекции ряда функциональных отклонений плавания - одно из важнейших жизненных навыков. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в тоже время представляет собой уникальное средство физического воспитания.

Направленность программы «Оздоровительное купание» - физкультурно-спортивная. Программа апробирована, используется в практической деятельности оздоровительного плавания. Основное ее предназначение - более раннее знакомство детей с водой через использование таких форм, как простое купание, игры на воде. Оздоровительное плавание решает задачи закаливания организма, укрепление общего физического состояния. Новизна данной программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. Занятия плаванием позволяют значительно укрепить иммунитет, развить дыхательные органы, создать предпосылки для успешного лечения больных сколиозом. В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника. Это позволило разработать специальное направление - оздоровительное плавание, направленное на коррекцию деформаций позвоночника и грудной клетки, улучшение осанки, формирования правильного дыхания, повышение тонуса мышц-разгибателей позвоночника, брюшного пресса, а также улучшение

деятельности сердечно-сосудистой системы. Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании человека, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки. Отличительные особенности программы заключаются в том, что разработан комплекс стандартной разминки и методика по обучению движений туловищем, ногами и дыхание способом «дельфин».

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: обучение плаванию и физическое развитие учащихся, закаливание и укрепление организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

- изучение подготовительных упражнений;
- изучение техники спортивных и прикладных способов плавания стартов и поворотов;
- обучение основам техники плавания развивающие;
- укрепление здоровья, закаливание;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- содействие гармоничному развитию волевых качеств;
- формирование здорового образа жизни, необходимости в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Срок реализации программы. Дополнительная образовательная программа «Оздоровительное купание» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 1 год. Прогнозируемый результат: Общее закаливание, укрепление организма. Оценка умений проводится через контрольное посещение бассейна. Выполнение контрольных нормативов-проплыть 25 метров способом кроль на груди и спине показав технику.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы по плаванию необходимы следующие условия:

Техника спортивных способов плавания.

1. Кроль на груди:

- а) дыхание у бортика бассейна;
- б) работа ног у бортика кролем;
- в) работа ног с дыханием у бортика;
- г) работа ног с доской;
- д) работа ног с доской и дыханием;
- е) скольжение;
- ж) скольжение с работой ног;

- з) скольжение с работой рук;
- и) скольжение с работой рук, ног и дыханием.

2. Кроль на спине:

- а) работа ног у бортика;
- б) работа ног с доской;
- в) скольжение на спине;
- г) скольжение на спине с работой ног;
- д) скольжение с работой рук;
- е) скольжение с работой рук и ног.

3. Баттерфляй:

- а) работа ног баттерфляем с доской;
- б) скольжение с работой ног баттерфляем;
- в) скольжение с работой рук;
- г) скольжение с работой рук, ног и дыханием.

4. Брасс:

- а) работа ног брассом у бортика;
- б) работа ног с доской;
- в) скольжение с работой ног брассом;
- г) скольжение с работой рук;
- д) скольжение с работой рук, ног и дыханием.

5. Упражнения для изучения и совершенствования спортивных способов плавания и упражнения для изучения стартов и поворотов.

6. Плавание по элементам.

7. Игры в воде:

- на скольжение;
- дыхание в воде;
- на погружение в воду;
- на всплытие и лежание на поверхности воды.

8. Итоговое занятие.

Выполнение контрольных упражнений.

Выполнение контрольных стартов — проплывание спортивными способами плавания.

Календарно-тематическое плавание

№	Наименование тем	часы	Дата проведения
1	Значение плавания. Инструктаж по ТБ и по гигиене занятий. Классификация плавания.	1	
2	Кроль на груди. Движение рук. Игра.	1	
3	Движение рук с опорой и без опоры. Игра	1	
4	Движение рук в согласовании с дыханием.	1	

5	Движение ног. Игра.	1	
6	Движение ног в согласовании с работой рук.	1	
7	Движение ног.	1	
8	Дыхание на каждый цикл. Игра.	1	
9	Кроль на груди в полном согласовании.	2	
10	Проплывы кролем на груди. Игра	2	
11	Старты. Игры.	1	
12	Старты с проплывами. Игра.	1	
13	Повороты: открытие и закрытие. Игра.	1	
14	Кроль на спине. Движение ног. Игра.	1	
15	Движение рук с опорой и без опоры. Игра.	1	
16	Движение ног и рук в полном согласии	1	
17	Проплывы кролем на спине. Игра.	2	
18	Старты и повороты. Проплывы брассом.	1	
19	Брасс. Движение ног с опорой и без опоры	1	
20	Движение ног. Игра.	1	
21	Движение рук с опорой и без опоры. Игра.	1	
22	Движение рук с дыханием. Игра	1	
23	Согласование всех движений с дыханием.	1	
24	Проплывы брассом. Игра.	2	
25	Старты и повороты. Проплывы брассом.	1	
26	Дельфин. Движение ног с опорой и без.	1	
27	Движение рук с опорой и без. Игра.	1	
28	Движение рук с дыханием. Игра.	1	
29	Проплывы дельфином. Игра	2	
	ИТОГО	34	

1. Вводное занятие.

Правила на занятиях по плаванию. Предупреждение несчастных случаев и травм на воде и суше во время занятий.

Рассматривается техника безопасности и правила поведения в бассейне, личная и общественная гигиена.

2. Гигиенические навыки. Плавание как вид спорта.

Личная гигиена учащихся. Уход за телом. Значение естественных сил природы - солнце, воздуха, воды - для закаливания. Значение закаливания для повышения работоспособности и сопротивления организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания.

3. Характеристика спортивных способов плавания.

Кроль на груди. Движения ногами, дыхание, движения руками, движение рук и дыхание, общее согласование движений.

Кроль на спине. Движения ногами, движения руками, общее согласование движений. Баттерфляй.

Брасс. Движения ногами, движения руками и дыхание, согласование движений.

4. Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Применение несложных подготовительных упражнений в воде, включающих основные элементы плавания (умение скользить по поверхности воды в горизонтальном положении, дышать и выполнять простейшие гребковые движения);

разучивание элементов техники плавания и объединение их по мере освоения в целостный способ; освоение, как только это становится доступным, облегченного варианта техники плавания, сохраняющего в основе элементы спортивного способа.

5. Общая и специальная физическая подготовка на суше.

Физическая подготовка на суше направлена на укрепление здоровья, повышение физических возможностей, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на гибкость, упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, специальные упражнения:

а) кроль на груди: упражнение движение ногами; упражнение движение руками; упражнение движение рук с дыханием; упражнение согласование движения рук, ног и дыхания;

б) кроль на спине: упражнение движение ногами; упражнение движение руками; упражнение движение рук и ног;

в) баттерфляй: упражнение движение ногами и туловищем; упражнение движение руками; упражнение движение ногами, руками и дыхание;

г) брасс: упражнение движение ногами; упражнение движение рук и дыхание; упражнение движение ног, рук и дыхания.

6. Плавательная подготовка.

Подготовительные упражнения в воде. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками с помощью гребковых движений рук, взявшись за руки, приседания, погружение под воду при задержке дыхания, выдох в воду. Скольжение на груди и спине. Скольжение после отталкивания ногами от дна или бортика бассейна. Скольжение на груди с последующими гребковыми движениями рук. Гребковые движения держась за бортик. Плавание с помощью одних ног с опорой на доску. Проплывание небольших отрезков с

помощью работы ног и рук кролем на груди с задержкой дыхания. Изучение техники спортивных способов плавания - кроль на груди и на спине, баттерфляй, брасс. Движение работы ног всеми способами. Движение работы рук всеми способами. Движения рук, ног, дыхания, согласование движения рук с дыханием, общее согласование движений рук и ног с дыханием. Открытый поворот при плавании кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Изучение движения рук, ног и дыхания, и их согласование. Старты с бортика. Повороты (открытые). Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания. Плавание с помощью движения одних ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра. Плавание с помощью одних рук. Плавание с различной скоростью.

Плавание по элементам. Освоение с водой.

На первом этапе основное внимание уделяется упражнениям по освоению воды. Занимающиеся должны научиться погружаться с головой в воду, открывать в воде глаза.

Упражнения для изучения дыхания в воде: умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

- 1) упражнения с неподвижной опорой бортика и подвижной опорой;
- 2) упражнение движения ног у бортика и с плавательной доской;
- 3) скольжение по воде: скольжение с доской, скольжение без доски, скольжение с работой ног, скольжение с работой рук.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Методическое обеспечение программы включает в себя формы занятий теоретические и практические.

В практической деятельности методы обучения разделяются на три группы:

– словесные (к данному методу относятся: рассказ объяснение, беседа, анализ и обсуждение изученного.)

– наглядные (данные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность обучения. К ним прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении непосредственный показ упражнений и их элементов).

– практические (данные методы условно разделяются на две основные подгруппы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники - формирование двигательных умений и навыков, характерных для плавания; методы преимущественно направленные на развитие двигательных качеств).

В процессе обучения применяю все эти методы в различных сочетаниях. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники.

Использую методы разучивания упражнений в целом и по частям. Разучивание в целом осуществляю при освоении относительно простых

движений и элементов, а так же более сложных движений, разделение которых по частям не возможно. Однако в этом случае внимание учащихся последовательно акцентирую на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. Освоение спортивной техники плавания осуществляю по частям. При использовании мной методов разучивания движений и элементов как в целом, так и по частям большую роль отвожу подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяю для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных упражнений. Имитационные упражнения использую при совершенствовании техники плавания. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного плавания, облегчить процесс его усвоения, осуществить настройку оптимальной координации структуры движений, но и обеспечить эффективную координацию между двигательной и вегетативными функциями и реализации функционального потенциала.

Программа опирается на общепедагогические принципы:

- систематичности - занятия проводятся в определённой системе;
- доступности, сознательности — формирование устойчивого интереса, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- наглядности — создание полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;
- комплексности и интегрированности-решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- личностной ориентации - учет разное уровневое развития и состояния здоровья каждого человека, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ»- № 273-ФЗ 2012.
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
3. Булгакова Н.Ж., «Учите детей плавать», 2005 года.
4. Васильев В.С., «Обучение детей плаванию» 2004 года.
5. Белиц-Гайман С.В. « Мы учимся плавать» 2006 года.
6. Булгакова Н.Ж., Афанасьева В.З., «Методические рекомендации по обучению школьников плаванию» 2006 года.
7. Зенов Б.Д., «Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде» 2007 года.