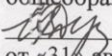


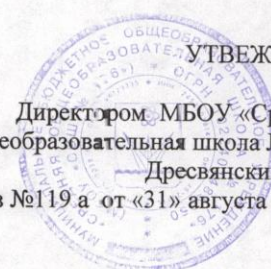
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №176»
ЗАТО г. Зеленогорска Красноярского края

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по ВР МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №176»
 Дукова И.В.
от «31» августа 2018г.

УТВЕЖДЕНО

Директором МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №176»
Дресвянским С.А.
Приказ №119 а от «31» августа 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному воспитанию
«Королевская осанка» на 2018 - 2019 учебный год

Инструктор по плаванию: Фролов Виктор Михайлович

На основании Федерального государственного образовательного
стандарта начального общего образования второго поколения
(приказ Минобрнауки РФ №373 от 06.10.2009г. с изменениями №1241 от 26.11.2010г.):
Две группы по 2 часа в неделю (по 68 часов в год).

Срок реализации 4 года. Возраст занимающихся 7 – 11 лет.

г. Зеленогорск
2018г.

Пояснительная записка.

Программа «королевская осанка» ориентирована на профилактику и коррекцию нарушений заболевания позвоночника(сколиоз).

Вода - уникальный тренажёр, в сравнении с ветром её сопротивляемость в 10-15 раз больше. Мышцы работают с максимальной нагрузкой, тело находится в горизонтальном положении, напоминая невесомость, разгружая кости и суставы. Ребёнок не чувствует собственного веса, происходит разгрузка позвоночника, снижается асимметричная работа межпозвоночных мышц, что способствует выполнению движений, которые уменьшают давление на зоны роста тел позвонков.

Актуальность.

Среди важнейших проблем физического воспитания одними из основных являются формирование нормальной осанки и обучение плаванию детей.

В настоящее время среди специалистов различных областей науки и практики наблюдается большой интерес к вопросам осанки детей и подростков. Это объясняется тем, что диапазон ее нарушений у детей различного возраста достигает относительно высокого уровня - от 40 до 80 % . В связи с этим данная проблема остается актуальной и в настоящее время, вызывая интерес специалистов в области физической культуры.

В 6-7 лет - это так называемый период первого вытяжения. В 11-15 лет происходит второе вытяжение. Между ними 7-11 лет - младший школьный возраст. Для этого периода характерно быстрое развитие двигательного отдела коры большого мозга, заканчивается развитие костного скелета, усиленно развивается и укрепляется мышечная система, осанка имеет неустойчивый характер. Наиболее часто нарушения осанки возникают и усугубляются именно в этом возрасте, связанные с развитием костного и суставно-связочного аппаратов, а также мышечной системы ребенка. Наиболее эффективны мероприятия по профилактике и коррекции ее нарушений в этом возрасте.

Среди причин, вызывающих нарушения осанки, называют различные факторы окружающей среды и индивидуального развития. Наиболее распространенными причинами нарушений осанки являются недостатки двигательной активности и гиподинамии, и как следствие, недостаточное развитие связочно-мышечного аппарата: слабость мышц туловища, спины и брюшного пресса.

В литературе отмечены многочисленные взаимосвязи между функциональными нарушениями осанки и другими показателями физического состояния. Отмечено отрицательное влияние нарушений осанки на состояние здоровья: работоспособность отдельных органов и систем человека, в первую очередь, на сердечно-сосудистую, дыхательную, центральную и вегетативную, пищеварительную системы.

Хорошо разработана система гигиенических мероприятий и корригирующей гимнастики, однако далеко не всегда она приносит позитивные результаты в формировании осанки. Универсальным средством физического воспитания является плавание, разносторонне воздействующее на организм человека. Оно включено в программы физического воспитания детских садов, общеобразовательных и высших учебных заведениях. Плавание в плане решения коррекции осанки является не традиционным средством. Педагоги только положительно оценивают влияние плавания на осанку и рекомендуют заниматься плаванием для улучшения физического развития, физической подготовленности и осанки.

Цель программы:

1. Формирование двигательной активности;

2. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
3. Осуществление коррекции физического развития детей 7-11 лет средствами плавания.

Задачи программы:

1. Развить мышечный корсет и увеличить силу мышц, повысить устойчивость терморегуляторных процессов к условиям умеренного охлаждения;
2. Тонизировать дыхательную, сердечнососудистую и другие системы, повысить общий тонус организма;
3. Нормализовать корковые процессы, улучшить сон, аппетит и др.

Методы обучения:

Наглядные методы объяснительно – иллюстративного характера;
Словесные методы репродуктивного, частично поискового характера.

Прогнозируемый результат:

- А) Снижение заболеваемости детей.;
- Б) Устойчивый интерес детей и родителей к занятиям плаванием;
- В) Осуществление профилактики и устранения отклонений в развитии детей;
- Г) Выполнение детьми элементарных физических упражнений на суше и в воде.

Научная новизна.

Выявлены и проанализированы особенности программ, методик, средств начального обучения плаванию и их воздействия на различные нарушения осанки. Впервые изучено последовательное применение комплекса средств начального обучения плаванию и общей физической подготовки в воде с целью исправления нарушений осанки и с одновременным обучением плаванию детей 7-11 лет. Отобраны упражнения начального обучения плаванию и плавательной подготовки, определена их эффективность относительно процесса обучения плаванию и коррекции нарушений осанки. Разработана комплексная методика воздействующая на формирование осанки и на ее основе создана программа оздоровительного плавания детей 7-11 лет, позволяющие овладеть навыком плавания, не только исправлять имеющиеся нарушения осанки, но и улучшать физическое развитие и физическую подготовленность детей.

Теоретическая значимость программы «Королевская осанка» заключается в новом методическом подходе занятием плаванием детей 7-11 лет, расширяющим представления об использовании средств плавания для исправления нарушений осанки.

Практическая значимость программы заключается в разработке методических рекомендаций и программы по использованию комплекса упражнений по начальному обучению плаванию, общей физической подготовке в воде и формированию осанки, способствующих более быстрому обучению и оздоровлению занимающихся.

Наиболее эффективная коррекция осанки детей 7-11 лет достигается за счет систематизации, последовательности применения и взаимодействия средств начального обучения плаванию и общей физической подготовке в воде, учитывающие индивидуальные особенности занимающихся.

Следует помнить: при заболеваниях позвоночника целесообразно применять стиль плавания - брасс с затяжной паузой скольжения; главное отличие, которого состоит в том, что вслед за рабочей фазой (гребком руками и толчком ногами) идет скольжение. Это

приводит к максимальному выпрямлению и вытяжению позвоночника при статическом напряжении мышц туловища. Для достижения лечебного эффекта на каждом отрезке в 25 м пловец должен находиться в состоянии удлиненного скольжения 8-10 раз. При преодолении на каждом занятии дистанции в 300 м, число максимальных "потягиваний" достигает 150. Это приводит к разгрузке позвоночных дисков, снижению внутрисквозного давления, коррекции деформаций позвоночника, созданию мышечного корсета, закрепляющего позвоночник в естественном прямом положении или близком к нему, что имеет большое значение для формирования правильной осанки. Плавание стилем кроль допустимо только в тренирующем режиме

По физиологическим изменениям, происходящим при плавании в воде и, соответственно, энергозатратам выделены три двигательных режима.

Щадящий режим - на этом режиме находятся дети, которые только начинают заниматься в плавательном бассейне и не умеют плавать. Они занимаются по специальному комплексу № 1 (выполняются упражнения на расслабление - "медуза" на спине и животе, скольжение-растяжение на спине и животе, "поплавок", дыхание с удлиненным выдохом в воду). Для не умеющих плавать целесообразно начать обучение с плавания на спине и груди с дощечкой. Темп плавания - медленный, с максимальным вытяжением позвоночника в момент скольжения.

Двигательный режим по тонизирующей методике. Занятия проводятся в воде при температуре 28-29 градусов и включают в себя выполнение элементов плавания (скольжение, поочередная работа руками и ногами с дощечкой и последующим выдохом в воду) и обучение плаванию способом брасс с удлиненной паузой скольжения. Для умеющих плавать - рекомендуется тот же стиль плавания - брасс с затяжной паузой скольжения.

Двигательный режим по тренирующей методике - плавание в полной координации на протяжении всего занятия брассом с затяжной паузой скольжения, обычным брассом, плавание на спине (брасс или кроль).

При нарушениях осанки и сколиозе I-II степени плавание способствует разгрузке позвоночника, улучшает мышечный каркас, координацию движений, вырабатывает правильную осанку. Курс лечебного плавания составляет не менее 6 месяцев в год. При сколиозе III-IV степени (угол искривления 50 градусов) - также показано плавание брассом на груди и на спине в корригирующей позе для улучшения общего состояния организма. При занятиях в воде с такими детьми необходимо учитывать их индивидуальные особенности, степень искривления позвоночника при подборе асимметричных исходных положений и упражнений для коррекции позвоночника, для формирования правильной осанки. Курс лечебного плавания составляет 6-8 месяцев в год при посещении плавательного бассейна 3 раза в неделю по 45 мин на протяжении многих лет.

По результатам анализа медицинских показателей на начало учебного года формируются 2 группы детей с нарушением осанки. Чаще всего встречается диагноз «неправильная осанка» и «сколиотическая осанка» (сколиоз 1, 2, 3, степеней редко). Каждая группа (12-15 чел.) занимается два раза в неделю по 45 минут. В занятие входит комплекс физических упражнений на суше и плавание. Сочетание занятий лечебно-физической культуры на суше с занятиями в воде является одним из самых эффективных средств лечения сколиоза и других нарушений опорно-двигательного аппарата.

Распределение программного материала в группах « Королевская осанка».

Темы	Количество часов
1. Знание о сколиозе.	8
2. Комплекс физических упражнений на суше.	15
3. Физическое совершенствование	45
Итого:	68

Знание о сколиозе.

1. Признаки правильной осанки;
2. Комплекс мероприятий способствующих исправлению осанки:
 - А) Неусыпный контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок и др. тяжестей;
 - Б) Постоянная двигательная активность, включая ходьбу пешком, прогулки, занятия физическими упражнениями;
 - В) Сон на жесткой постели с невысокой подушкой, которую лучше заменить валиком под шею;
 - Г) Сбалансированное питание, включающее в себя достаточное количество минеральных элементов и витаминов А, В, С;
 - Д) Отказ от вредных привычек, как стояние на одной ноге, склонность « горбиться» во время сидения, стояния, ходьбы;
 - Е) Массаж и мануальная терапия.

Комплекс физических упражнений на суше :

1. Ходьба вокруг бассейна с гимнастической палкой, заведенной за спину (палка на уровне лопаток).
2. И.П.- О.С. Палка в руках (хват за концы), опущенная вниз перед собой.
 - 1-3 - руки вверх, левая нога на носок.
 - 4- И.П.
 - 5-7 – руки вверх, левая нога на носок. (5 раз)
3. И.П.- О.С.- палка за спиной (на уровне лопаток).
 - 1-2- повороты туловища вправо.
 - 3-4- повороты туловища влево. (5 раз)
4. И.П.- О.С. -палка за спиной (на уровне лопаток).
 - 1-3 – пружинистые наклоны вниз.
 - 4- И.П. (4 раза)
5. И.П.- О.С.- палка за спиной (на уровне лопаток).
 - 1-7 – наклон туловища вперед, удерживая угол 90 градусов.
 - 8 – И.П. (3 раза)
6. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вниз, ноги согнуты в коленях, ступни на полу.
 - 1-7 – опираясь на руки, плечи, ступни ног, поднимание туловища вверх («Мостик»).
 - 8- И.П. (5 раз)
7. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вниз, ноги согнуты в коленях и подняты вверх.
 - 1-19 – поочередное вращение ногами («Велосипед»).

- 20 – И.П. (2 раза)
8. И.П. – лежа на животе, ноги вместе, руки вытянутые вверх.
1-7 – поднимание и удерживание прямых рук и ног («Лодочка»).
8. – И.П. (3 раза)
9. И.П. – стойка на четвереньках.
1 – согнуть ноги;
2 – выпрямить руки;
3 – коснуться грудью коленей;
4 – И.П. (5 раз)
10. И.П. – лежа на спине, ноги вместе, правая рука вверх левая на груди.
1-3 – сделать глубокий вдох, вытянуть правую ногу и руку.
4 – выдох (поменять руки).
5 – 7 – сделать глубокий вдох, вытянуть левую руку и ногу.
8 – выдох. (4 раза).

Физическое совершенствование.

1. Подготовительные упражнения у бортика с дыханием;
2. Упражнения на скольжение (« Кто дальше проскользит», « Стрела», «Торпеды»);
3. Плавание с досочкой стилем брасс на груди с удлиненной паузой скольжения;
4. Плавание с досочкой способом плавания кроль на груди и кроль на спине;
5. Плавание с ластами на ногах или с пластинками на руках;
6. Вольное плавание и игры на воде.

Работа с родителями:

Консультирование родителей по выполнению комплекса физических упражнений на суше в домашних условиях в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями;
Открытые занятия в группах «Королевская осанка».

Список используемой литературы:

1. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков, М, "Просвещение", 1988. - С. 3.
2. Голикова Л.Д. Откуда силы берутся //Журнал "Физкультура и Спорт", октябрь, 2003. - С. 17-18.
3. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт; Ростов-на-Дону "Феникс", 2001. - С. 199-206.
4. Левицкая О.А. Сколиоз лечат в бассейне //Журнал "Здоровье", № 302 (февраль) 2007. - С. 9-11.
5. Попова С.Н. Лечебная физическая культура (учебник для института физической культуры) М, ФиС, 1988. - С. 156-159.
6. Правосудова В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре, М, 1980. - С. 29-36.

7. Преображенский В.А. Гимнастика для позвоночника //Журнал "Физкультура и Спорт", сентябрь, 2004. - С. 28-31.
8. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. М., ВАКО, 2007 год.
9. Большакова И.А. Маленький дельфин. М., АРКТИ, 2005 год.
10. Булгакова Н. Ж. Плавание М., « ООО издательство АСТ» 2002 год.