

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ВЯЗНИКОВСКОГО РАЙОНА**

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дворец спорта для детей и юношества»

Принято:
На педагогическом совете
от 27.08.2024г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «Дворец спорта»
С.Г. Гордеев
«27»08.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровая спина»**

*Уровень: разноуровневый
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 3 года*

Автор-составитель:
Хусенетдинова Фаина Михайловна
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Дворец спорта»

Г.Вязники

2024год

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1.Пояснительная записка

Программа «Здоровая спина» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения общекультурный. Общеобразовательная программа "Здоровая спина" авторская, утверждена Владимирским институтом физической культуры и спорта под рецензией доцента кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин Н.В.Панфиловой. В основу программы для учащихся, нуждающихся в корригирующей гимнастике, положены:

- Программа физического воспитания для учащихся средней школы и программа физического воспитания с оздоровительной направленностью Лях В.И., Зданевич Л.А..

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. - М., 2006.

- «Программ диагностики и коррекции нарушений» под редакцией А.А.Потапчук, М.Д. Дидур.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р)

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р)

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует с 01.03.2023 г. по 28.02.2029 г.)

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (требования к образовательным организациям – п.6)
- Полный текст Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, подготовленных Федеральным институтом развития образования
- Устава МАУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества» и другие внутренние нормативные правовые акты.

Направление программы - физкультурно-спортивное

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях Министерство образования уделяет огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Занятия физическими упражнениями позволяют создать необходимую функциональную основу для коррекции имеющихся у воспитанников дефектов опорно-двигательного аппарата.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата. В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Проблема осанки актуальна, ведь у 73% детей нарушена осанка. С каждым годом ситуация ухудшается. Заработать искривление позвоночника масса: начиная с неудобной школьной парты и заканчивая редкими посещениями окулиста. А ведь именно в это время у детей идет усиленный рост и

формирование скелета. От того, насколько правильным останется положение позвоночника, зависит здоровье человека в целом.

Отличительные особенности программы «Здоровая спина» - отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Гимнастика и применяемое в программе оздоровительное плавание увеличивают функциональные возможности организма, формируют и совершенствуют умения и навыки выполнения различных упражнений, создают хорошие предпосылки активизации наиболее важных физиологических систем организма – сердечно-сосудистой и дыхательной, помогающие обрести не только навык правильной осанки, но и хорошую физическую форму, самочувствие, снимают нервное напряжение, улучшают обмен веществ. В результате регулярных занятий достоверно увеличиваются аэробные возможности организма, укрепляется здоровье.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях.

Новизна.

Эта здоровьесохраняющая программа позволяет с помощью комплексного использования элементарных средств общей физической подготовки, гимнастических упражнений, аэробики, лечебного плавания и преподавания теоретических основ здорового образа жизни улучшить состояние опорно-двигательного аппарата и сформировать правильную осанку у детей.

Адресат программы: Программа «Здоровая спина» адресована учащимся школ Вязниковского района в возрасте 7-18 лет (1-11 классов), занимающихся в системе дополнительного образования, отнесенных по заключению врача к подготовительной и специальной медицинским группам с рекомендацией от хирурга заниматься корригирующей гимнастикой и оздоровительным плаванием.

Объём и срок усвоения программы

Срок реализации программы 3 года. Она рассчитана на систематические занятия в группе по 2(1-2 год обучения) или 3 академических часа 3 раза в неделю, включает в себя упражнения ОФП и лечебной физкультуры, плавание и специальные упражнения в воде. Ежегодная продолжительность обучения 216 часов (1 – 2 год обучения) и 324 часа (3 год обучения).

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Объём учебной нагрузки разработан в соответствии с Уставом учреждения и Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г.

№ 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Форма обучения – занятия проводятся в форме очного обучения (Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации", № 273-ФЗ | гл. 2 ст., 17 п. 2).

Особенности организации образовательного процесса: групповая.

Уровни освоения программы – разноуровневый (стартовый и базовый).

Учебные группы - не менее 10 человек.

Программа рассчитана на воспитанников с 7 до 17 лет, отнесенных по заключению врача к подготовительной и специальной медицинским группам с рекомендацией от хирурга заниматься корригирующей гимнастикой и оздоровительным плаванием.

Основной принцип формирования группы - возрастной, при этом учитывается уровень физической подготовленности.

Комплектование групп проводится по рекомендации лечащего врача. Группы формируются по возрасту 7-9 лет, 10-13 лет, 14-18 лет и по заболеванию (плоскостопия и нарушения осанки; кифозы и сколиозы; деформации грудной клетки).

Зачисление производится на основании заявления родителей или законных представителей после издания соответствующего приказа директора МАУ ДО «Дворец спорта». Специального отбора в объединении не производится.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Учебное занятие - основная форма организации образовательной деятельности на основании Положения об Организации образовательного процесса в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Дворец спорта детей и юношества» (далее - Учреждение) осуществляется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629).

Объем учебной нагрузки разработан в соответствии с Уставом учреждения и Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629).

Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных

правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

1.2.Цели и задачи

Цель программы: Ведущая цель занятий - всеми формами, методами, средствами обучения готовить ребенка к здоровому образу жизни; способствовать исправлению имеющихся нарушений позвоночника.

Для реализации этой цели решаются следующие задачи:

1. **Личностные** - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

2. **Метапредметные** - улучшение психоэмоционального состояния, снятие психологической напряженности и создание оптимистического настроения и высокой мотивации к выздоровлению, овладение правилами безопасного поведения в воде, выработка привычек здорового образа жизни. воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности, трудолюбия, честности, доброжелательности.

3.**Образовательные** - ознакомление и овладение техническими приемами сопутствующих видов спорта, коррекционной гимнастикой, плаванием, привитие жизненно важных и оздоровительно-гигиенических навыков. Разгрузка позвоночника - создание благоприятных физиологических условий для роста тел позвонков и восстановление правильного положения тела; укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, исправление нарушений осанки, развитие силовой выносливости мышц, коррекция плоскостопия, коррекционно-реабилитационное развитие двигательной активности.

1.3.Содержание программы.

Учебный план.

**Распределение учебных часов по годам обучения
при 3-х разовых занятиях в неделю, ч**

Стартовый уровень – 1 год обучения

Виды программного материала	1 год Стартовый уровень		
	7-9л	10-13л	14-18л
Основы знаний: 1.Здоровый образ жизни – гармония физического и интеллектуального развития личности. 2.Гигиенические основы занятий физическими упражнениями.	2	3	3

3.Правила и приёмы закаливания водой.		1	
4. Оказание первой медицинской помощи при травмах.		1	1
5. Правила самоконтроля – наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием при занятии физическими упражнениями.			1
6. Режим питания, гигиена обуви и одежды.		1	
7. Правила поведения на занятиях в спортивных залах и плавательном бассейне	1		
8. Всё об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.	1		1
Базовая часть:	116	116	122
1. Коррекционная гимнастика	50	50	56
2. Специальные упражнения в воде	30	30	30
3. Плавание	30	30	36
4. Дыхательная гимнастика	6	6	6
5. Ознакомление и обучение приемам массажа и самомассажа			4
Вариативная часть:	96	95	89
1. Развитие гибкости.	14	16	12
2. Развитие силовых способностей	8	9	10
3. Развитие общей выносливости	10	12	12
4. Развитие ловкости и координации движений	20	18	12
5. Развитие скорости отдельных движений	8	6	10
6. Элементы спортивных и подвижных игр.	10	10	10
7. Гимнастические упражнения	18	16	15
8. Танцевальные упражнения	6	6	6
9. Упражнения на расслабление	2	2	2
Выполнение контрольных нормативов	2	2	2
Всего:	216	216	216

Базовый уровень – 2 год обучения

Виды программного материала		
	10-13л	14-18л
Основы знаний:	3	3
1.Здоровый образ жизни – гармония физического и интеллектуального развития личности.		1
2.Гигиенические основы занятий физическими упражнениями.		
3.Правила и приёмы закаливания водой.	1	
4. Оказание первой медицинской помощи при травмах.		
5. Правила самоконтроля – наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием при занятии физическими упражнениями.		1
6. Режим питания, гигиена обуви и одежды.		1
7. Правила поведения на занятиях в спортивных залах и плавательном бассейне	1	

8. Всё об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.	1	1
Базовая часть:	122	122
1. Коррекционная гимнастика	56	56
2. Специальные упражнения в воде	30	30
3. Плавание	36	36
4. Дыхательная гимнастика	6	6
5. Ознакомление и обучение приемам массажа и самомассажа	4	4
Вариативная часть:	89	89
1. Развитие гибкости.	14	14
2. Развитие силовых способностей	8	8
3. Развитие общей выносливости	10	10
4. Развитие ловкости и координации движений	12	12
5. Развитие скорости отдельных движений	8	8
6. Элементы спортивных и подвижных игр.	12	12
7. Гимнастические упражнения	16	16
8. Танцевальные упражнения	7	7
9. Упражнения на расслабление	2	2
Выполнение контрольных нормативов	2	2
Всего:	216	216

Базовый уровень – 3 год обучения

Виды программного материала	
	14-18л
Основы знаний:	4
1. Здоровый образ жизни – гармония физического и интеллектуального развития личности.	
2. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями.	
3. Правила и приёмы закаливания водой.	1
4. Оказание первой медицинской помощи при травмах.	1
5. Правила самоконтроля – наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием при занятиях физическими упражнениями.	1
6. Режим питания, гигиена обуви и одежды.	
7. Правила поведения на занятиях в спортивных залах и плавательном бассейне	1
8. Всё об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.	
Базовая часть:	208
1. Коррекционная гимнастика	70
2. Специальные упражнения в воде	54
3. Плавание	72
4. Дыхательная гимнастика	6
5. Ознакомление и обучение приемам массажа и самомассажа	6
Вариативная часть:	109
1. Развитие гибкости.	18
2. Развитие силовых способностей	12

3. Развитие общей выносливости	10
4. Развитие ловкости и координации движений	14
5. Развитие скорости отдельных движений	8
6. Элементы спортивных и подвижных игр.	14
7. Гимнастические упражнения	16
8. Танцевальные упражнения	8
9. Упражнения на расслабление	6
Выполнение контрольных нормативов	4
Всего:	324

Распределение содержания программного материала по часам

Стартовый уровень – 1 год обучения

№ п/п	Содержание	7-9 л	10-13 л	14-18 л
		216	216	216
Всего часов:		216	216	216
Основы знаний		2	3	3
1.	Здоровый образ жизни – гармония физического и интеллектуального развития личности.		+	
2.	Порядок, расписание, направленность и содержание работы группы. Сведения о воздействии физических упражнений на функциональные системы организма. Значение медицинского допуска и осмотра.	+	+	+
3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на занятии в спортивном, тренажерном, фитнес зале, плавательном бассейне и обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.	+	+	+
4	Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, режим дня и двигательный режим.	+	+	
	Гигиенические требования к одежде, обуви.	+	+	+
	Личная гигиена.	+	+	+
	Значение и способы закаливания.		+	
4	Составление рационального режима дня с учетом занятий во Дворце спорта и дома.		+	+
5.	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений.	+	+	+
	Значение правильной техники для достижения более высоких результатов.		+	+
	Основные способы техники выполнения физических упражнений.	+		+

	Типичные ошибки при освоении техники.		+	+
6	Оказание первой медицинской помощи при травмах.		+	+
7	Правила самоконтроля – наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием при занятиях физическими упражнениями.		+	+
8	Всё об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.	+	+	+
Базовая часть (всего часов)		116	116	122
Коррекционная гимнастика		50	50	56
1	Упражнения для формирования навыка правильной осанки, на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом)	8	8	8
2	Упражнения для силовой выносливости мышц спины.	6	6	10
3	Упражнения для закрепления мышц брюшного пресса.	10	10	10
4	Упражнения для мышц туловища и тазового пояса	10	10	10
5	Упражнения в равновесии	2	2	4
6	Упражнения в равновесии на повышенной опоре			
7	Упражнения с отягощениями		2	4
8	Упражнения в вытяжении	6	4	4
9	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы	6	6	4
10	Упражнения на расслабление	2	2	2
Упражнения в воде		30	30	30
1	Для закрепления мышц спины	8	8	8
2	Для брюшного пресса,	8	8	8
3	Для мышц туловища и таза	8	8	8
4	Дыхательные упражнения в воде	6	6	6
Плавание		30	30	36
1	Лежания на животе и спине	2	2	2
2	Скольжения на животе и спине с плавательной доской и без неё	8	8	4
3	Упражнения в воде в балансировании	4	2	4
4	Передвижения по воде на животе и спине	8	2	4
5	Техника движений ног при перемещении на животе и спине	8	8	10
6	Обучение плавания способом «Брасс»: движения ног, движения рук, освоение		8	12

	координации движений			
Дыхательная гимнастика		6	6	6
1.	Проводится по методике Стрельниковой А.Н. в сочетании с бегом, с физическими упражнениями	1	1	1
2.	Дыхание при выполнении различных физических упражнений	1	1	1
3	Упражнения для развития диафрагмального дыхания, укрепления межрёберных мышц; упражнения дыхательного характера с выдохом через рот с одновременным произнесением гласных, согласных, букв и соединений.	1	1	1
		1	1	1
		1	1	1
4	Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы	1	1	1
Массаж и самомассаж				4
1	Ознакомление с основными приемами массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, похлопывание			2
2	Техника проведения самомассажа на различных частях тела			2
Вариативная часть (всего часов)		96	95	89
1	Гимнастические упражнения:	18	16	15
	строевые упражнения;	4	2	1
	общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;	8	8	4
	лазания, перелезания;	2	2	2
	упражнения в равновесии;	2	2	4
	акробатические упражнения	2	2	4
2	Элементы спортивных и подвижных игр:	10	10	10
	Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений;	2	2	
	подвижные игры с мячом;	8	4	2
	баскетбол		2	4
	настольный теннис		2	4
3	Танцевальные упражнения:	6	6	6
	ходьба под музыку, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы;	2	1	1
	приставной шаг вперед, в сторону, назад, шаг польки;	2	1	1
	простейшие сочетания изученных шагов;		1	1
	ритмическая гимнастика	2	2	2
4	Развитие гибкости:	14	16	12
	наклоны, упражнения с повышенной амплитудой движений,	4	4	4
	поднимание и разведение рук, ног из различных и.п.,	4	4	4
	упражнения на растяжку в парах	6	8	4

5	Развитие силовых способностей:	8	9	10
	упражнения в висах и упорах,	8	4	2
	упражнения с отягощениями,		4	4
	упражнения с набивными мячами,		2	4
6	Развитие общей выносливости:	10	12	12
	медленный бег в сочетании с ходьбой (по самочувств.)	6		
	15 -20 сек. Бега и 1 мин. Ходьбы (3-5 повторений);		6	1
	20 сек. Бега и 30 сек. Ходьбы (3-5 повторений);		4	4
	до 4-5 минут;			1
	до 5-6 минут;	2	2	2
	двусторонние игры и игровые задания;	2		2
	полоса препятствий, где чередуется бег с ходьбой;			2
	круговая тренировка, где интервал отдыха длиннее, чем продолжительность работы			
7	Развитие ловкости и координации движений:	20	18	12
	челночный бег,	2	2	2
	метание на дальность и точность,	2	2	2
	передачи и ловля мяча, ведения мяча,	4	2	2
	жонглирование мячом,		2	2
	броски мяча в стену на точность попадания	4	2	2
	и точность отскока,			
	эстафеты с ведением, остановкой, бросками	4	4	2
	и ловлей мяча;			
	наклоны и повороты туловища в сочетании	4	4	
	с ходьбой и различными положениями и движениями рук			
8	Развитие скорости отдельных движений:	8	6	10
	бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма;	2	2	2
	бег из различных и.п. на расстояние до 10 м,	4	2	4
	подвижные игры с мячом и без мяча	2	2	4
9	Упражнения на расслабление мышц	2	2	2
	Выполнение контрольных нормативов	2	2	2

Базовый уровень - 2 год обучения

№ п/п	Содержание	10-13л	14-18 л
	Всего часов:	216	216
	Основы знаний	3	3
1.	Здоровый образ жизни – гармония физического и интеллектуального развития личности.		
2.	Порядок, расписание, направленность и содержание	+	+

	работы группы. Сведения о воздействии физических упражнений на функциональные системы организма. Значение медицинского допуска и осмотра.		
3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на занятии в спортивном, тренажерном, фитнес зале, плавательном бассейне и обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.	+	+
4	Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, режим дня и двигательный режим. Гигиенические требования к одежде, обуви. Личная гигиена. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом занятий во Дворце спорта и дома.	+	+
5.	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений. Значение правильной техники для достижения более высоких результатов. Основные способы техники выполнения физических упражнений. Типичные ошибки при освоении техники.	+	+
6	Оказание первой медицинской помощи при травмах.	+	+
7	Правила самоконтроля – наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием при занятиях физическими упражнениями.	+	+
8	Всё об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.	+	+
Базовая часть (всего часов)		122	122
Коррекционная гимнастика		56	56
1	Упражнения для формирования навыка правильной осанки, на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом)	8	8
2	Упражнения для силовой выносливости мышц спины.	10	10
3	Упражнения для закрепления мышц брюшного пресса.	10	10
4	Упражнения для мышц туловища и тазового пояса	10	10
5	Упражнения в равновесии	4	4
6	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	2	
7	Упражнения с отягощениями	4	4
8	Упражнения в вытяжении	4	4
9	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы	4	4
10	Упражнения на расслабление	2	2
Упражнения в воде		30	30

1	Для закрепления мышц спины,	8	8
2	Для брюшного пресса,	8	8
3	Для мышц туловища и таза	8	8
4	Дыхательные упражнения в воде	6	6
Плавание		36	36
1	Лежания на животе и спине	2	2
2	Скольжения на животе и спине с плавательной доской и без неё	4	4
3	Упражнения в воде в балансировании	4	4
4	Передвижения по воде на животе и спине	4	4
5	Техника движений ног при перемещении на животе и спине	10	10
6	Обучение плавания способом «Брасс»: движения ног, движения рук, освоение координации движений	12	12
Дыхательная гимнастика		6	6
1.	Проводится по методике Стрельниковой А.Н. в сочетании с бегом, с физическими упражнениями	1	1
2.	Дыхание при выполнении различных физических упражнений	1	1
3	Упражнения для развития диафрагмального дыхания; Упражнения для укрепления межрёберных мышц; упражнения дыхательного характера с выдохом через рот с одновременным произнесением гласных, согласных, букв и соединений.	1	1
		1	1
		1	1
4	Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы	1	1
Массаж и самомассаж		4	4
1	Ознакомление с основными приемами массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, похлопывание	2	2
2	Техника проведения самомассажа на различных частях тела	2	2
Вариативная часть (всего часов)		89	89
1	Гимнастические упражнения:	16	14
	строевые упражнения;	2	2
	общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;	4	4
	лазания, перелезания;	2	
	упражнения в равновесии;	4	4
	акробатические упражнения	4	4
2	Элементы спортивных и подвижных игр:	12	12
	Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений:		

	подвижные игры с мячом; баскетбол настольный теннис	4 4 4	6 7
3	<i>Танцевальные упражнения:</i>	7	7
	ходьба под музыку, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы; приставной шаг вперед, в сторону, назад, шаг польки, простейшие сочетания изученных шагов; ритмическая гимнастика	1 2 4	1 2 4
4	<i>Развитие гибкости:</i>	14	14
	наклоны, упражнения с повышенной амплитудой движений, поднимание и разведение рук, ног из различных и.п., упражнения на растяжку в парах	4 4 6	4 4 6
5	<i>Развитие силовых способностей:</i>	8	8
	упражнения в висах и упорах, упражнения с отягощениями, упражнения с набивными мячами,	4 4 2	2 4 4
6	<i>Развитие общей выносливости:</i>	10	10
	медленный бег в сочетании с ходьбой (по самочувств.) 15 -20 сек. Бега и 1 мин. Ходьбы (3-5 повторений); 20 сек. Бега и 30 сек. Ходьбы (3-5 повторений); до 4-5 минут; до 5-6 минут; двусторонние игры и игровые задания; полоса препятствий, где чередуется бег с ходьбой; круговая тренировка, где интервал отдыха длиннее, чем продолжительность работы	2 4 2 2 2 2	4 2 2 2
7	<i>Развитие ловкости и координации движений:</i>	12	12
	челночный бег, метание на дальность и точность, передачи и ловля мяча, ведения мяча, жонглирование мячом, броски мяча в стену на точность попадания и точность отскока, эстафеты с ведением, остановкой, бросками и ловлей мяча; наклоны и повороты туловища в сочетании с ходьбой и различными положениями и движениями рук	2 4 4 2	2 2 2 2
8	<i>Развитие скорости отдельных движений:</i>	8	8
	бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма; бег из различных и.п. на расстояние до 10 м, подвижные игры с мячом и без мяча	4 2 2	2 3 3
9	<i>Упражнения на расслабление мышц</i>	2	2
	Выполнение контрольных нормативов	2	2

Базовый уровень - 3 год обучения

№ п/п	Содержание	14-18 л
Всего часов:		324
Основы знаний		4
1.	Здоровый образ жизни – гармония физического и интеллектуального развития личности.	+
2.	Порядок, расписание, направленность и содержание работы группы. Сведения о воздействии физических упражнений на функциональные системы организма. Значение медицинского допуска и осмотра.	+
3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на занятии в спортивном, тренажерном, фитнес зале, плавательном бассейне и обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.	+
4	Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, режим дня и двигательный режим. Гигиенические требования к одежде, обуви. Личная гигиена. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом занятий во Дворце спорта и дома.	+
5.	Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений. Значение правильной техники для достижения более высоких результатов. Основные способы техники выполнения физических упражнений. Типичные ошибки при освоении техники.	+
6	Оказание первой медицинской помощи при травмах.	+
7	Правила самоконтроля – наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием при занятиях физическими упражнениями.	+
8	Всё об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.	+
Базовая часть (всего часов)		208
Коррекционная гимнастика		70
1	Упражнения для формирования навыка правильной осанки, на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом)	8
2	Упражнения для силовой выносливости мышц спины.	10
3	Упражнения для закрепления мышц брюшного пресса.	10
4	Упражнения для мышц туловища и тазового пояса	10

5	Упражнения в равновесии	2
6	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	2
7	Упражнения с отягощениями	10
8	Упражнения в вытяжении	6
9	Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы	6
10	Упражнения на расслабление	2
Упражнения в воде		54
1	Для закрепления мышц спины,	16
2	Для брюшного пресса,	16
3	Для мышц туловища и таза	16
4	Дыхательные упражнения в воде	6
Плавание		72
1	Лежания на животе и спине	4
2	Скольжения на животе и спине с плавательной доской и без неё	4
3	Упражнения в воде в балансировании	6
4	Передвижения по воде на животе и спине	12
5	Техника движений ног при перемещении на животе и спине	20
6	Обучение плавания способом «Брасс»: движения ног, движения рук, освоение координации движений	20
Дыхательная гимнастика		6
1.	Проводится по методике Стрельниковой А.Н. в сочетании с бегом, с физическими упражнениями	1
2.	Дыхание при выполнении различных физических упражнений	1
3	Упражнения для развития диафрагмального дыхания, укрепления межрёберных мышц; упражнения дыхательного характера с выдохом через рот с одновременным произнесением гласных, согласных, букв и соединений.	1 1
4	Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы	1
Массаж и самомассаж		6
1	Ознакомление с основными приемами массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, похлопывание	3
2	Техника проведения самомассажа на различных частях тела	3
Вариативная часть (всего часов)		108
1	Гимнастические упражнения: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; лазания, перелезания; упражнения в равновесии; акробатические упражнения	16 2 6 4 4
2	Элементы спортивных и подвижных игр: Подвижные игры с мячом; баскетбол настольный теннис	14 2 4 8
3	Танцевальные упражнения: ходьба под музыку, ходьба с остановками в конце музыкальной	8 1

	фразы; приставной шаг вперед, в сторону, назад, шаг польки, простейшие сочетания изученных шагов; ритмическая гимнастика	1 6
--	--	------------

4	<i>Развитие гибкости:</i>	18
	наклоны, упражнения с повышенной амплитудой движений,	6
	поднимание и разведение рук, ног из различных и.п.,	6
	упражнения на растяжку в парах	6
5	<i>Развитие силовых способностей:</i>	12
	упражнения в висах и упорах,	2
	упражнения с отягощениями,	8
	упражнения с набивными мячами,	2
6	<i>Развитие общей выносливости:</i>	10
	медленный бег в сочетании с ходьбой (по самочувств.)	2
	15 -20 сек. Бега и 1 мин. Ходьбы (3-5 повторений);	
	20 сек. Бега и 30 сек. Ходьбы (3-5 повторений);	
	до 5-6 минут;	4
	полоса препятствий, где чередуется бег с ходьбой;	2
	круговая тренировка, где интервал отдыха длиннее, чем продолжительность работы	2
7	<i>Развитие ловкости и координации движений:</i>	14
	челночный бег,	2
	метание на дальность и точность,	2
	передачи и ловля мяча, ведения мяча,	2
	жонглирование мячом,	2
	броски мяча в стену на точность попадания и точность отскока,	2
	эстафеты с ведением, остановкой, бросками и ловлей мяча;	2
	наклоны и повороты туловища в сочетании с ходьбой и различными положениями и движениями рук	4
8	<i>Развитие скорости отдельных движений:</i>	8
	бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма;	2
	бег из различных и.п. на расстояние до 10 м,	3
	подвижные игры с мячом и без мяча	3
9	<i>Упражнения на расслабление мышц</i>	6
	Выполнение контрольных нормативов	4

Содержание программы:

1. Основы знаний:

1. Здоровый образ жизни – гармония физического и интеллектуального развития личности.

2. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями.

Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, режим дня и двигательный режим.

Гигиенические требования к одежде, обуви, режим питания.

Личная гигиена.

Значение и способы закаливания. Правила и приёмы закаливания водой.

Составление рационального режима дня с учетом занятий во Дворце спорта и дома.

3. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

4. Правила самоконтроля – наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием при занятиях физическими упражнениями.

5. Правила поведения на занятиях в спортивных залах и плавательном бассейне.

Порядок, расписание, направленность и содержание работы группы.

6. Всё об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

7. Краткие характеристики техники выполнения физических упражнений. Сведения о воздействии физических упражнений на функциональные системы организма. Значение медицинского допуска и осмотра.

Значение правильной техники для достижения более высоких результатов.

Основные способы техники выполнения физических упражнений.

Типичные ошибки при освоении техники.

8. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на занятии в спортивном, тренажерном, фитнес зале, плавательном бассейне.

9. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

Базовая часть:

1. Коррекционная гимнастика

• Упражнения для формирования навыка правильной осанки, на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом)

- Упражнения для силовой выносливости мышц спины.
- Упражнения для закрепления мышц брюшного пресса.
- Упражнения для мышц туловища и тазового пояса
- Упражнения в равновесии
- Упражнения в равновесии на повышенной опоре
- Упражнения с отягощениями

- Упражнения в вытяжении
- Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы
- Упражнения на расслабление

2. Плавание

Занятия по плаванию делятся на 3 периода:

- подготовительный,
- основной,
- заключительный.

Подготовительный период предусматривает комплектование группы, изучение данных диагностического обследования, оценки физического развития детей.

Абсолютных противопоказаний к занятиям корригирующей гимнастикой и плаванием по состоянию здоровья немного, и они связаны, преимущественно, с обострением любых хронических заболеваний или периодом восстановления после них.

На этом этапе также проводятся беседы о правилах поведения в спортивном зале и бассейне и о требованиях безопасности, о гигиенических требованиях к занимающимся, обсуждаются правила поведения в помещениях Дворца спорта.

На данном этапе решаются задачи:

- постановки дыхания,
- освоения элементов техники кроля и брасса,
- обучение скольжению с индивидуальной коррекцией; контроль паузы скольжения,
- подбор индивидуальных специальных упражнений на суше и в воде.

Основной период решает следующие задачи: совершенствование дыхания, техники плавания и техники выполнения индивидуальных специальных упражнений. Воспитание осанки. Коррекция деформации позвоночника и других деформаций скелета, подбор и обучение элементам других стилей плавания по показаниям. Тренировка мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем индивидуальным дозированием нагрузки с ее возрастанием.

Данный период предусматривает проведение бесед по профилактике травматизма, о влиянии плавания на воспитание правильной осанки, об особенностях занятиями лечебным плаванием.

Заключительный: дальнейшее совершенствование и закрепление техники плавания, дыхания и выполнение индивидуальных комплексов специальных упражнений, постепенное снижение нагрузок.

Подведение итогов лечения – проведение открытых уроков для родителей, рекомендации родителям для самостоятельных занятий с детьми.

3. Дыхательная гимнастика.

Проводится по методике Стрельниковой А.Н. в сочетании с бегом, с физическими упражнениями

- Дыхание при выполнении различных физических упражнений

Упражнения для развития диафрагмального дыхания, укрепления межрёберных мышц;

- упражнения дыхательного характера с выдохом через рот с одновременным произнесением гласных, согласных, букв и соединений.
- Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы

4. Ознакомление и обучение приемам массажа и самомассажа

- Ознакомление с основными приемами массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, похлопывание
- Техника проведения самомассажа на различных частях тела

Вариативная часть:

Гимнастические упражнения:

строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;

лазания, перелезания; упражнения в равновесии;

акробатические упражнения.

Элементы спортивных и подвижных игр:

Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений;

подвижные игры с мячом;

баскетбол

настольный теннис.

Танцевальные упражнения:

ходьба под музыку, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы;

приставной шаг вперед, в сторону, назад, шаг польки, простейшие сочетания изученных шагов; ритмическая гимнастика.

Упражнения на развитие различных физических качеств:

1. Развитие гибкости.

Наклоны, упражнения с повышенной амплитудой движений, поднимание и разведение рук, ног из различных и.п., упражнения на растяжку в парах

2. Развитие силовых способностей

упражнения в висах и упорах, упражнения с отягощениями, упражнения с набивными мячами.

3. Развитие общей выносливости: медленный бег в сочетании с ходьбой (по самочувствию)

15 -20 сек. Бега и 1 мин. Ходьбы (3-5 повторений);

20 сек. бега и 30 сек. ходьбы (3-5 повторений); до 4-5 минут; до 5-6 минут; двусторонние игры и игровые задания, полоса препятствий, где чередуется бег с ходьбой; круговая тренировка, где интервал отдыха длиннее, чем продолжительность работы

4. Развитие ловкости и координации движений: челночный бег, метание на дальность и точность, передачи и ловля мяча, ведения мяча, жонглирование мячом, броски мяча в стену на точность попадания и точность отскока, эстафеты с ведением, остановкой, бросками и ловлей мяча; наклоны и повороты туловища в сочетании с ходьбой и различными положениями и движениями рук

5. Развитие скорости отдельных движений

бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма; бег из различных и.п. на расстояние до 10 м, подвижные игры с мячом и без мяча.

Упражнения на расслабление мышц. Для расслабления определенных частей тела используются специально подобранные упражнения на расслабление различных групп мышц. Они позволяют не только убрать перенапряжение мышц, но и поддерживать правильную осанку, приобрести гибкость тела, восстановить и предотвратить прогрессирование различных заболеваний, связанных с сидячим и малоподвижным образом жизни.

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Выполнение контрольных нормативов.

Применение контрольных нормативов позволяет видеть динамику развития каждого учащегося. Проводится на каждом уровне.

1.4.Планируемые результаты обучения

Личностные:

у учащихся будут сформированы готовность и способность обучающихся к гармоническому физическому развитию; критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания; сформируют личностные качества (целеустремленность, ответственность), приобретут навыки здорового образа жизни.

Предметные:

учащиеся овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими упражнениями, и упражнениями в воде, овладеют различными способами плавания;

сформируют навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений;

повысят уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы); познакомятся с приемами самоконтроля, закаливания организма, техникой рационального дыхания.

Метапредметные:

Интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;

Коммуникативные:

- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе;
- приобретут коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игровой деятельности.

Требования к воспитанникам 7-9 лет

1. Знать гигиенические правила занятий физической культурой.
2. Знать гигиенические условия сна, выполнения домашних заданий, выполнения комплекса корригирующей гимнастики, ношение рациональной обуви(под контролем родителей)
3. Знать и уметь выполнять все разученные строевые упражнения.
4. Уметь выполнять основные положения и движения руками и ногами, туловищем, головой в сочетании с правильным дыханием.
5. Знать и уметь ежедневно выполнять самостоятельно (под контролем родителей) простейший комплекс корригирующей гимнастики
6. Уметь бросать и ловить мяч.
7. Уметь выполнять пройденные танцевальные шаги.
8. Уметь стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки.
9. Уметь правильно метать мяч с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания.

10. Знать названия изученных игр и правила их проведения; уметь играть, соблюдая правила.

11. Уметь лежать и скользить по воде, выполнять правильно движения ногами и руками при скольжении.

12. Знать азы массажа и самомассажа

Требования к воспитанникам 10-13 лет

1. Знать гигиенические правила занятий физической культурой.

2. Знать режим питания, гигиену обуви и одежды.

3. Знать правила закаливания водой.

4. Знать приемы самоконтроля - наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом.

5. Знать и уметь выполнять все разученные строевые упражнения.

6. Уметь выполнять основные положения и движения руками и ногами, туловищем, головой в сочетании с правильным дыханием.

7. Знать и уметь ежедневно выполнять самостоятельно простейший комплекс корригирующей гимнастики

8. Уметь бросать, ловить и вести мяч.

9. Уметь выполнять пройденные танцевальные шаги, комплекс ритмической гимнастики и упражнения с гантелями

10. Уметь ходить и выполнять упражнения на повышенной опоре с сохранением правильной осанки.

11. Уметь правильно метать мяч.

12. Уметь играть, соблюдая правила игры

13. Уметь лежать и скользить по воде, выполнять правильно движения ногами и руками при скольжении, уметь плавать способом брасс.

14. Знать и уметь выполнять простейшие приемы массажа и самомассажа.

15. Иметь навык правильной осанки.

Требования к воспитанникам 14-18 лет

1. Знать гигиенические основы занятий физической культурой.

2. Знать режим питания, гигиену обуви и одежды.

3. Знать правила и приемы закаливания водой.

4. Уметь выполнять основные положения и движения руками и ногами, туловищем, головой в сочетании с правильным дыханием.

5. Осознанно выполнять комплекс корригирующей гимнастики, подобранной по заболеванию.

6. Уметь выполнять комплекс корригирующей гимнастики и упражнения с гантелями и отягощениями.

7. Уметь ходить и выполнять упражнения на повышенной опоре с сохранением правильной осанки.

8. Уметь выполнять передачи, броски, ведения мяча, различные передвижения в нападении и защите, технические приемы в нападении и в защите.

9. Уметь играть в настольный теннис: выполнять подачи и приемы «наката» справа, слева, подача и прием «подрезка» справа, слева, подачи на точность всеми изученными способами.

10. Соблюдать правила соревнований во время игр.

11. Уметь скользить по воде, выполнять правильно движения ногами и руками при скольжении, уметь плавать способом брасс, кроль на спине, выполнять поворот при плавании способом брасс, на спине.

12. Знать и уметь выполнять простейшие приемы массажа и самомассажа.

13. Вести дневник самоконтроля, в котором на каждом занятии должны фиксировать пульсометрию и результаты контрольного тестирования, уметь оценивать свое самочувствие.

14. Иметь навык правильной осанки.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный план

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала обучения по программе</i>	<i>Дата окончания обучения по программе</i>	<i>Всего учебных недель</i>	<i>Количество учебных дней</i>	<i>Количес тво учебных часов</i>	<i>Режим занятий в неделю</i>
1 год	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза по 2 часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза по 2 часа
3 год	1 сентября	31 мая	36	108	324	3 раза по 3 часа

Примечание: в период летних каникул обучающиеся посещают спортивно-оздоровительную смену лагеря «Сосновый бор»

2.2.Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение:

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета и опытом работы

Условия набора, форма

Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября.

Зачисление в группы 2 и 3 года обучения проводится в конце мая и в конце августа. Учебные занятия по данной программе проводятся на базе Дворца спорта, где есть плавательный бассейн. Занятия идут по утвержденному расписанию. Первая часть занятия проводится на суше, вторая в воде. Каждое занятие включает в себя упражнения на коррекцию осанки и оздоровительное плавание. Для не умеющих плавать проводится обучение.

Формы проведения занятий - учебные и теоретические занятия, участие в эстафетах и играх.

Теоретические занятия проводятся, как правило, в виде беседы, практические занятия составляют большую часть программы. Учащимся предлагается домашняя работа на самостоятельную подготовку, составление индивидуального комплекса корригирующей гимнастики и т. п.

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии.

На базовом уровне обучения происходит:

- Совершенствование навыков двигательных действий и в их вариативном использовании в учебных занятиях;
- Расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- Расширение границ двигательной активности учащихся за счет развития их физических способностей;
- Активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.

2.3.Формы аттестации.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются: карта индивидуальных достижений, журнал посещаемости детей, материалы тестирования на суше и в воде, анкетирования личностного роста

учащихся, отзывы детей и родителей, контроль родителей за выполнением домашних заданий, контроль динамики изменения в опорно-двигательном аппарате у хирурга детской поликлиники, тестовая карта для выявления изменений функционального состояния организма (ФСО) воспитанников, педагогическая диагностика, самооценка обучающихся своих знаний и умений.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытые занятия, анализ работы за полугодие, аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, личные достижения учащихся, участие в конкурсах, проводимых Учреждением в течение учебного года.

2.4.Оценочные материалы

Входной контроль:

1.Фиксация начального уровня развития, прием воспитанников на основании справки от хирурга, беседы с родителями и учащимся.

Текущий контроль

2. Оценка в середине года и в конце года. В середине года проводится текущий контроль.

3.Промежуточный контроль проводится в течении года, каждую учебную четверть.

Итоговый контроль:

3. В конце учебного года проводится итоговый контроль, когда проверяется уровень усвоения программы, изученной за определенный год обучения, или если этот год является последним годом обучения, тогда проверяются знания всей программы в целом.

- Тестовая карта для выявления изменений функционального состояния организма (ФСО) воспитанников.

- Анкетирование обучающихся.
- Педагогическая диагностика.
- Самооценка обучающихся своих знаний и умений.
- Домашние задания на самостоятельное выполнение.
- Карта индивидуальных достижений.

*Тестовая карта для выявления изменений
функционального состояния организма (ФСО)
воспитанников после проведенного курса обучения
(Стартовый уровень)*

<i>Тестовые задания</i>	<i>Показатель ФСО в начале курса</i>	<i>Показатель ФСО в конце курса</i>	<i>Динамика</i>
Задержка дыхания			
«Цапля»			
Поднимание ног в положении лежа			
Поднимание туловища из положения лежа			
«Лодочка»			
Отжимание от пола в упоре лежа или с коленей			
«Складка»			

*Тестовая карта для выявления изменений
функционального состояния организма (ФСО)
воспитанников после проведенного курса обучения
(Базовый уровень)*

<i>Тестовые задания</i>	<i>Показатель ФСО в начале курса</i>	<i>Показатель ФСО в конце курса</i>	<i>Динамика</i>
Задержка дыхания			
«Цапля»			
Поднимание ног в положении лежа			
Поднимание туловища из положения лежа			
«Лодочка»			
Отжимание от пола в упоре лежа			
«Складка»			
«Планка»			

1. *Задержка дыхания.* Оценивается функциональное состояние системы внешнего дыхания путем задержки дыхания на предельно возможное время.

2. *«Цапля».* Оценивается состояние нервно-мышечной системы путем сохранения равновесия в положении стоя на одной ноге, глаза закрыты на предельно возможное время. При этом любое движение считается потерей равновесия.

3. *Поднимание ног в положении лежа.* Определяется сила мышц- сгибателей туловища путем подъема ног за 10 секунд в положении лежа на спине. Прямые ноги поднимаются до угла 45 гр. И опускаются до касания пола.

4. *Поднимание туловища из положения лежа.* Определяется сила мышц брюшного пресса (за 10 сек.-стартовый уровень, за 20, 30 сек – базовый 2 и 3 год обучения)

5. *«Лодочка».* Оценивается сила мышц-разгибателей туловища на предельно возможное время. И.П. лежа на животе, руки вытянуты вперед. Руки и грудь не касаются ковра, поясницу необходимо прогнуть, ноги также не касаются ковра.

6. *Отжимание от пола в упоре лежа.* Оценивается сила мышц верхнего плечевого пояса путем количества сгибаний рук в упоре лежа (стартовый уровень -с коленей в течении 10 секунд, базовый 2 год обучения – за 30 сек. с коленей-девочки, из упора лежа -мальчики, базовый 3 год обучения - предельно возможное количество из упора лежа мальчики и девочки)

7. *«Складка»* Оценивается подвижность тазобедренных суставов, гибкость позвоночника. И.П. сидя на полу, ноги на ширине плеч; глубокий наклон вперед, руками касаясь сантиметровой ленты.

8. *«Планка»* Оценивается сила мышц спины и брюшного пресса (стартовый уровень - в течении 10 сек, базовый -2 год обучения за 30 сек, базовый 3 год обучения за 1 мин.)

*Тестовая карта для определения изменений
функционального состояния организма воспитанников в воде
(Стартовый уровень)*

<i>Тестовые задания</i>	<i>Показатель ФСО в начале курса</i>	<i>Показатель ФСО в конце курса</i>	<i>Динамика</i>
Задержка дыхания в воде			
«Стрелочка»			
«Звездочка»			
«Звездочка» с поворотом			
«Стрелочка» с работой ног			

*Тестовая карта для определения изменений
функционального состояния организма воспитанников в воде
(Базовый уровень)*

<i>Тестовые задания</i>	<i>Показатель ФСО в начале курса</i>	<i>Показатель ФСО в конце курса</i>	<i>Динамика</i>
Задержка дыхания в воде			
«Стрелочка»			
«Звездочка»			
«Звездочка» с поворотом			

«Стрелочка» с работой ног			
Проплывание дистанции 25 м на время двумя способами кроль на спине и брасс			

1.Задержка дыхания в воде. Оценивается функциональное состояние системы внешнего дыхания путем задержки дыхания на предельно возможное время в воде.

2.«Стрелочка». Оценивается сила мышц-разгибателей туловища, умение проплыть в вытянутом состоянии предельное расстояние.

3.«Звездочка». Оценивается умение лежа на воде в и.п. «звёздочки» предельное время.

4.«Звездочка» с поворотом. Оценивается умение вытягиваться в воде, задерживать дыхание. Определяется количество поворотов.

5.«Стрелочка» с работой ног. Оценивается правильность работы ног в воде, правильность дыхания.

6. Проплывание дистанции 25 м на время двумя способами кроль на спине и брасс.

Учитывается время прохождения дистанции.

Данное тестирование проводится в начале каждого учебного года программы (входной контроль), в конце первого полугодия (промежуточный контроль) и в конце учебного года (итоговый контроль). Уровень определяется в процентном соотношении результатов итогового тестирования по сравнению с результатами входного контроля.

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий
1 год обучения	Увеличение на 50%	Увеличение на 25%	Результат не изменился или ухудшился.
2 год обучения	Увеличение на 30%	Увеличение на 15%	Результат не изменился или ухудшился.
3 год обучения	Увеличение на 20%	Увеличение на 10%	Результат не изменился или ухудшился.

2.5.Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс проходит в формате очного обучения.

Базовая часть программы включает материал по корректирующей гимнастике, плаванию, направленной на профилактику и коррекцию заболеваний опорно-

двигательного аппарата. Вариативная часть – основной материал по развитию различных физических качеств.

В начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится тестирование физических способностей учащихся, по итогам которого педагог корректирует набор упражнений по оздоровлению детей.

В подготовительном периоде этих занятий у детей вырабатывается представление о правильной осанке и путем подбора специальных и общеразвивающих упражнений создаются физиологические предпосылки для её формирования. В основном периоде последовательно решаются все оздоровительные и воспитательные задачи.

Общие задачи решаются путем широкого использования общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности занимающихся. Исправление дефектов осанки достигается с помощью специальных упражнений. Их применение дает возможность изменить и нормализовать угол наклона таза, нормализовать нарушенные физиологические изгибы позвоночника, исправить положение и форму грудной клетки, а также положение головы, добиться симметричного стояния плечевого пояса, укрепить мышцы брюшного пресса. Правильное положение частей тела во время движений, работы и при важнейших позах закрепляется путем создания естественного мышечного корсета.

Эффективность применения специальных упражнений во многом зависит от исходных положений. Наиболее выгодным из них для развития и укрепления мышц, составляющих мышечный корсет, является такое, при котором возможна максимальная разгрузка позвоночника по оси и исключается влияние на тонус мышц и угла наклона таза. К таковым относятся положение лежа на спине, на животе, стоя в упоре на коленях и на четвереньках.

Наличие бассейна позволяет более качественно подходить к решению задачи: укрепления здоровья и улучшения физического развития и закаливания организма, при плавании осуществляется разгрузка позвоночника, вырабатывается плавность движений и умение расслаблять мышцы тела. Хорошо развивается дыхательная мускулатура: мышцы как вдоха так и выдоха. Наиболее рациональным при лечении дефектов осанки является способ плавания – брасс.

Одновременно с упражнениями для мышц формируется навык правильной осанки. Он вырабатывается на базе мышечно-суставного чувства, позволяющего создать нужное положение определенных частей тела. Выработка и закрепление навыка правильной осанки происходят также во время выполнения различных общеразвивающих упражнений, при которых обязательно сохраняется правильное положение таза, а также упражнений в равновесии и на координацию. Широко используются игры с правилами, предусматривающими соблюдение хорошей осанки.

В образовательном процессе используется формат и сетевого взаимодействия. Работа ведется в тесном контакте с хирургом детской

поликлиники, который дает не только справки о состоянии здоровья ребенка, но и дает полную картину заболевания, рекомендации по оздоровлению конкретного ребенка. Контакт с классными руководителями, учителями физической культуры общеобразовательных школ района, а также родителями неизбежен. По просьбе родителей воспитанникам выдается справка о том, что ученик конкретной школы регулярно занимается в группе корригирующей гимнастики. Каждому из них ставится оценка, в которой учитывается посещаемость, выполнение тестовых заданий и дается рекомендация по аттестации ребенка, что играет большую роль при выставлении оценки в школе за текущую четверть и является стимулом для посещения занятий.

Методы обучения:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, рассказ, лекция);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ педагогом и выполнение работы по образцу);
- практический (тренинг, выполнение практической работы).

Формы организации образовательного процесса:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем
- *Круговой* - предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий по станциям

Формы организации учебного занятия

Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие формы организации занятий:

Беседа индивидуальная и групповая, проведение диалога между педагогом и учащимся или группой учащихся, а также между самими учащимися.

Утренник, праздник - организационно-массовые мероприятия, проводимые в соответствии с планами воспитательной и досуговой деятельности отделения и Дворца спорта

Соревнование – в которой, участники стремятся превзойти друг друга в мастерстве выполняемых упражнений.

Практическая работа - это выполнение разноплановых заданий, что не связаны с какой-либо обработкой теоретического материала.

Самостоятельная работа -это вид учебной деятельности, выполняемый учащимся без непосредственного контакта с педагогом или управляемый им опосредовано через специальные учебные материалы и задания

Мастер-класс – это эффективная форма передачи знаний и умений, обмена опытом обучения и воспитания, центральным звеном которой является демонстрация оригинальных методов освоения определенного содержания при активной роли всех участников занятия.

Открытые занятия для родителей, коллег, методической службы.

Наблюдение –это метод сбора данных с целью последующего анализа.

Для реализации Программы применяются методы общей педагогики, в частности: словесные, наглядные, практические и контрольные.

Словесные методы представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

Методы наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий.

Практические методы, применение полученных знаний при выполнении заданий как на занятиях, так и в домашних условиях.

Для успешной реализации программы необходимо:

Материально-техническое оснащение занятий. Для этого в МАУ ДО «Дворец спорта» имеется:

- Помещение фитнес зала 16м x 8 м
- Помещение тренажерного зала 16м x 8м

- Бассейн 18м х 9 м большая чаша и 9 м х 5 м –малая чаша
- Фитболы -15 штук
- Гантели -15 пар
- Гимнастические палки- 20 штук
- Набивные мячи -10 штук
- Коврики -20 штук
- Нудлы – 12 штук
- Плавательные доски (30), нарукавники (20), очки (15), шапочки (15)
- Блоки -20 штук

Информационное обеспечение

- Музыкальный центр -2 шт.
- Звуковые колонки – 1 комплект

Педагогические технологии.

В программе «Здоровая спина» используются следующие педагогические технологии:

здоровьесберегающие технологии (строгая дозировка учебной нагрузки, построение занятий с учетом работоспособности обучающихся, соблюдение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой, проведение динамических пауз на теоретических занятиях и др.);

информационно-коммуникационные технологии (подготовка презентаций по темам программы, использование на занятиях полученных знаний);

лично-ориентированные технологии (ориентация на индивидуальное состояние физического и психического здоровья обучающегося, его подготовленность, физкультурно-спортивные потребности и активность, воздействие на развитые и отстающие физические и моральные качества, индивидуальный подбор адекватных средств различных видов физической активности, определение индивидуального объема нагрузки, педагогика сотрудничества и др.);

технология дифференцированного обучения- обучение с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также на основе активности, самостоятельности, общения детей, когда каждый отвечает за результаты своего труда. Главный акцент в обучении делается на самостоятельную работу в сочетании с приемами взаимопроверки, взаимопомощи, взаимообучения;

игровые технологии (организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр и др.).

Алгоритм учебного занятия. Обычное занятие по программе «Здоровая спина» делится на две части. Первая часть проходит на суше в фитнес зале, вторая

часть – в бассейне. Каждое занятие включает в себя упражнения на коррекцию осанки и оздоровительное плавание. Для не умеющих плавать проводится обучение.

Все занятия проводятся с музыкальным сопровождением, с элементами аэробики, что создает высокий эмоциональный фон. Многие дети, имеющие сколиозы, освобождены от физической культуры в школе. Но благодаря 3-х разовым занятиям в неделю в группах корригирующей гимнастики Дворца спорта, у детей достоверно увеличиваются аэробные возможности организма, укрепляется здоровье.

2.6. Список использованной литературы.

1. Библиотечка издательского дома «Первое сентября», «Спорт в школе» №15 за 2007 г., № 22 за 2007 г.; № 5 за 2009 г.
2. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей. – М., ВЛАДОС, 2001
3. Горский В.А., Журкина А.Я., Ляшко Л.Ю., Усанов В.В. Система дополнительного образования детей: концепция лаборатории проблем дополнительного образования детей ИОСО РАО. Дополнительное образование. 1999. № 3-4. С. 6-14. 2000. № 1. С. 6-11.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. М., 2006.
5. Лях В.И., Зданевич Л.А. Программа физического воспитания для учащихся средней школы и программа физического воспитания с оздоровительной направленностью
6. Научно-практический журнал «Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации»
7. Педролетти М., «Основы плавания», Ростов-на-Дону, «Феникс» 2006 г.
8. Плужник Е. Авторская программа «Лечебная гимнастика для проблемной спины», Москва, 2001 г.
9. Программа для школьников, отнесенных к специальной медицинской группе.
10. Программа для групп оздоровительной направленности ДЮКФП и ДЮСШ. Москва, 1994 г.
11. Потапчук А.А., М.Д. Дидур, «Программа диагностики и коррекции нарушений», Санкт-Петербург, 2001 г.
12. Правосудова В.П., Учебник инструктора по лечебной физкультуре. Издательство Москва, «Физкультура и спорт», 1980 г.
13. Профит, Э., Лопез П., «Аквааэробика», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2007
14. Фонарев М.И. Справочник по лечебной физкультуре. Издательство Ленинград «Медицина» 1983 г.

Рекомендованный список литературы для родителей

1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой.– М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Велитченко В. К. - Физкультура для ослабленных детей <http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1310/p7.php>
3. Красикова И.С. Осанка. – СПб: ООО Корона Век, 2008.
4. Кошелева Л.П. ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 12
5. Методическое пособие для педагогов и родителей по профилактике нарушений осанки у детей и подростков. Казань, 2014
6. Статья «Как исправить осанку, комплекс упражнений» сайт <http://sportswiki.ru> 9. статья «Предупреждение и исправление дефектов осанки» сайт <http://www.medical-enc.ru/lfk/defekty-osanki-ispravlenie-2.shtml>
7. Статья «Рекомендации по воспитанию и формированию правильной рабочей позы у обучающихся» сайт <http://yarmalysh.ru/oficialno/sanitarnye-pravila-inormy-dlya-shkol/rekomendacii-po-vospitaniyu-i-formirovaniyu-pravilnoj-rabochejpozy-u-obuchayushhixsy>

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Методика выполнения упражнений на ощущение правильной осанки

Показать воспитанникам правильное положение тела в стойке. Объяснить, как держать отдельные части тела, принять это положение, обращая внимание на положение головы. Только прямое положение головы даёт возможность сохранить хорошую осанку. Опущенная голова в связи с шейнотоническими рефлексам, понижающими тонус мышц спины, приводит к сутулой осанке. Затем один принимает положение правильной осанки, а другой контролирует правильность позы.

Стать спиной к стенке так, чтобы затылок, лопатки, ягодичные мышцы и пятки касались стены. Запомнить положение частей тела. Отойти от стены, сохраняя принятое положение.

Принять то же и.п., запомнить его, сделать шаг вперёд и проделать несколько поворотов головой, туловищем. Снова принять прямое положение, сделать шаг назад, стать ровно к стене.

И.п. то же (стоя у стены). Прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, возвратиться в исходное положение. Сравнивая мышечные ощущения, запомнить правильное положение тела.

Приседать, вставать, отводить, поднимать, сгибать ноги, не отрывая головы, спины и таза от стены.

Отойти от стены, ходить 30-60 сек., сохраняя осанку. Проверить положение, подойдя снова к стене.

Из и.п.- движения головой, туловищем, ногами перед зеркалом. Вернуться в правильное положение

Стать спиной друг к другу, принять положение правильной осанки, перевернуться кругом.

Стойка с гимнастической палкой, поставленной вертикально за спину вдоль позвоночника; выпрямить спину так, чтобы палка касалась затылка и позвоночника.

Лечь на спину, принять положение как стоя у стены, повернуться на живот, сохраняя принятое положение.

Примерный комплекс основных упражнений при сколиозе

(домашний комплекс)

1. И.П. – лёжа на спине, руки, на затылке. Развести локти в стороны (вдох), свести обратно (выдох), (3–4 раза).

2. И.П. – лёжа на спине. Попеременно сгибать ноги, подводя колено к животу (выдох), и выпрямлять их (вдох), (3–5 раз).

3. И.П. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Приподнимать таз, прогибаясь в грудном отделе позвоночника, (3–4 раза).

4. И.П. – лёжа на спине. Вытягивать одну руку вверх, а другую (на стороне выпуклости и искривления) – в сторону (вдох), отпускать руки (выдох), (4–5 раз).

5. И.П. – лёжа на животе. Приподнимать туловище, прогибая грудной отдел позвоночника (вдох), опускать (выдох), (4 раза).

6. И.П. – лёжа на животе, одна рука на затылке, другая на груди со стороны выгнутой стороны искривления. Разогнуть туловище (вдох), вернуться в исходное положение (выдох), (3–4 раза).

7. И.П. – лёжа на животе, руки вдоль тела, ладонями вниз. Поднимать ноги попеременно с одновременным приподниманием головы, (3–4 раза).

8. И.П. – лёжа на животе. Отвести ноги в сторону на выпуклой стороне искривления поясничного отдела позвоночника, потом вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное, (3–4 раза).

9. И.П. – лёжа на боку, на ватном валике на выпуклой стороне искривления грудного отдела позвоночника. Закинуть руки за голову (вдох), опустить (выдох). Выполнять в медленном темпе, (3–4 раза).

10. И.П. – стоя на четвереньках. Сгибать руки в локтях до соприкосновения груди с поверхностью пола или кушетки. Дыхание произвольное, (3–4 раза).

11. И.П. – стоя на четвереньках. Одновременно вытянуть правую ногу и левую руку (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); повторить с другой ногой и рукой, (4–6 раз).

12. И.П. – лёжа на спине, руки вдоль тела. Одновременно поднимать руки вверх (вдох) и опускать (выдох), (3–4 раза).

Темп выполнения упражнений медленный. Рекомендуется в крайнем положении производить небольшую задержку.

В период выздоровления или реабилитации, упражнения выполняются самостоятельно, имея на руках рекомендуемый комплекс упражнений.

Примерный комплекс корригирующих упражнений при сколиозе I степени в воде

На каждом занятии рекомендуется использовать 6-10 упражнений из комплекса, включая и дыхательные упражнения.

1. Целью данного упражнения является постановка дыхания и развитие дыхательной мускулатуры. И. п. - присед на мелком месте (голова находится на поверхности или лежа на груди держась руками за опору. Глубокий вдох через рот, полный, ускоренный выдох через рот и нос с погружением головы в воду. Количество повторов - 8 - 10 раз.

2. Цель упражнения – освоение свободного лежания на воде в движении. И. п. - присев спиной к стенке бассейна. Оттолкнувшись, скольжение на груди. Руки вытянуты вперед, лицо вниз, ноги вместе. Следует скользить как можно дальше, удерживая плечи и таз в одной плоскости, чтобы избежать вращения. Количество повторов – 4-6 раз.

3. С помощью этого упражнения достигается статическая работа мышц спины.

И.п.– лежа на груди, руки вперед, ноги работают кролем. Присесть, руки вперед, оттолкнуться ногами от дна, работать ими кролем с задержкой дыхания. Упражнение можно варьировать, используя доску в руках. Следует внимательно следить за правильным дыханием. Количество повторов то же.

4. Это упражнение служит той же цели, что и предыдущее. Выполняются те же движения из другого исходного положения – лежа на спине, руки вперед. Количество повторов то же.

5. Цель упражнения — совершенствование работы ног брассом, постановка дыхания.

И. п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед, ноги работают брассом. Дозировка - 50 - 100 м. Корпус следует держать горизонтально, гребок ногами выполняется в ускоренном темпе.

6. То же упражнение выполнить из исходного положения лежа на спине. Колени не высовывать из воды, пятки больше брать под себя при подготовке гребку, таз не опускается.

7. Упражнение способствует увеличению экскурсии грудной клетки, улучшению легочной вентиляции.

И. п. как в упражнении 1. Глубокий вдох и полный выдох в воду. Лицо на выдохе погружается в воду. Количество повторов - 4- 6 раз.

8. Упражнение укрепляет мышцы спины, совершенствует работу рук брассом. И. п. — лежа на груди. Руки работают брассом, ноги кролем. Дозировка - 50 - 100 м. Не следует при гребке погружать руки слишком глубоко.

9. Упражнение дает тот же эффект, что и предыдущее, а также, помимо этого, способствует уменьшению грудного кифоза при круглой спине.

Из и. п. лежа на спине руки работают брассом, а ноги кролем, подбородок плотно прижат к груди. Дозировка та же.

10. Цель упражнения - коррекция искривления позвоночника, улучшение легочной вентиляции и кровообращения, развитие мышц туловища. Из и. п. лежа на груди выполняется брасс с удлиненной паузой скольжения. Дозировка та же.

11. То же упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине.
12. Упражнение способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению экскурсии грудной клетки, вентиляции легких и кровообращения. И.п. – присев у бортика. Глубокий вдох, полный выдох в воду, 5- 6 раз.

13. Цель упражнения — тренировка мышц плечевого пояса. И. п. – лежа на груди, в ногах доска или круг. Руки работают брассом. Следует ровно лежать на поверхности, не прогибаться, ноги прямые. Дозировка - 50-100 м.

14. То же упражнение из исходного положения лежа на спине.

15. Упражнение способствует тренировке мышц плечевого пояса. Исходное положение — то же, что и в предыдущем. Руки работают кролем. Выдох делается под руку со стороны выпуклой дуги искривления, таз не поднимается. Количество повторов - 2 - 4 раза по 25 метров.

16. То же упражнение выполняется из исходного положения лежа на груди.

17. Упражнение корректирует деформации позвоночника, способствует развитию мышц туловища, конечностей, увеличению экскурсии грудной клетки. И. п. – лежа на груди. Выполнять брасс в полной координации: 25-200 м спокойно, 10—25 м – участок скоростного плавания.

Количество повторов – 3—5 раз.

18. То же самое из и. п. лежа на спине.

19. Из положения лежа на спине выполняется кроль в полной координации в той же дозировке, что и предыдущие два упражнения. Упражнение способствует развитию мышц туловища, конечности дыхательных мышц, улучшению кровообращения и легочной вентиляции, способствует развитию силовой выносливости. При выполнении не следует допускать вращений корпуса и «разбалтывания» поясницы.

20. Из положения лежа на груди выполняется брасс в полной координации: на одно движение рук два гребка ногами. Дозировка - 50 - 100 м.

Упражнение способствует увеличению экскурсии грудной клетки, координации искривления позвоночника, развитию мышц туловища и конечностей.

21. Из и. п. лежа на груди выполняется баттерфляй в полгребка руками, ноги работают брассом. Поясничный отдел зафиксирован, руки не выносятся из воды. Упражнение способствует развитию мышц туловища и конечностей, созданию физиологического грудного кифоза при плоской спине. Дозировка – 2 - 4 раза по 25 м.

22. Упражнение на восстановление дыхания. Сидя у бортика, выполнять полные выдохи в воду. Количество повторов - 6 - 8 раз.

Вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять как можно выше руки и ноги.

2. Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.

3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться, выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.

5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.

6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.

7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа. («кошечка»)

8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз.

Упражнения с партнером.

1. Стоя спиной к друг другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

2. Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.

3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

4. Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй - в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

5. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу : опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

6. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

7. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (точка)

8. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.