

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа № 83 имени генерала В.И.Орлова»

Рассмотрено на заседании МС
Протокол № 1
От 29.08.2024г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Средняя школа № 83 имени
генерала В.И.Орлова»
Тарасов А. Н.
Приказ № №314-о от 01.09.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности по плаванию
«Олимпиец»
на платной основе**

Возраст учащихся 9-12 лет

Направление:

спортивное

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель Денисова Е.А.,
руководитель структурного подразделения

Ульяновск 2022 год.

Содержание

1. Информационная карта программы.....	2
2. Пояснительная записка	4
3. Цель и задачи программы	5
4. Ожидаемые результаты	6
5. Содержание программы	6
6. Календарно-тематическое планирование.....	25
7. Условия реализации программы	28
8. Список литературы	32
9. Приложение.....	35

1. Информационная карта программы

Полное название программы	Программа по дополнительной платной услуге по плаванию «Олимпиец»
Заказчик программы	Родители, жители микрорайона
Целевая группа	Дети 9-12 лет (24 часа)
Место реализации программы	г. Ульяновск Заволжский район ул.Заречная,22
Срок реализации программы	2020г.-2021 г.
Официальный язык программы	Русский
Автор программы	Денисова Е.А., руководитель структурного подразделения
Цель и задачи программы	<p>Цель: Всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование техники плавания, повышение двигательной активности детей, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.</p> <p>Задачи:</p> <p><i>Оздоровительные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Приобщать детей к здоровому образу жизни; ✓ Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем; ✓ Снять статическое напряжение; ✓ Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний; ✓ Предупредить искривление позвоночника и возникновение плоскостопия; ✓ Устранить повышенную возбудимость и раздражительность. <p><i>Образовательные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде; ✓ Развивать выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия; ✓ Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья. <p><i>Воспитательные задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Прививать гигиенические навыки; ✓ Побуждать стремление к качественному выполнению движений; ✓ Создавать у детей радостное и бодрое настроение. ✓ Вызывать у детей интерес к занятиям плаванием.
Ожидаемые результаты	<p>К концу 1-го года обучения дети должны знать основы здорового образа жизни. У детей должны быть сформированы физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде. Активно участвовать в играх на воде.</p>
Краткое содержание программы	<p>Программа для детей (9-12 лет) , имеющих навыки плавания. Рассчитана на 24 часа. Участие в различных играх и мероприятиях позволит детям усовершенствовать технику плавания и улучшить свой спортивный результат.</p>

2. Пояснительная записка

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной учебной деятельности.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне и гармонично развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше в детском возрасте. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Развитие умственных и физических способностей происходит в процессе формирования знаний, умений и навыков. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Комплексы упражнений, спортивные и подвижные игры подбираются с учетом

материально-технических условий, существующих в школе, а также исходя из возможности проводить плавательную подготовку и функциональных возможностях школьников

3. Цель и задачи программы

Цель программы – всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование техники плавания, повышение двигательной активности детей, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Задачи программы по плаванию

Оздоровительные задачи:

- ✓ Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- ✓ Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- ✓ Снять статическое напряжение,
- ✓ Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- ✓ Предупредить искривление позвоночника и возникновение плоскостопия;
- ✓ Устранить повышенную возбудимость и раздражительность.

Образовательные задачи:

- ✓ Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- ✓ Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- ✓ Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- ✓ Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- ✓ Прививать гигиенические навыки;
- ✓ Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- ✓ Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

4. Ожидаемые результаты

Результатом успешной реализации программы является оздоровление детей посредством плавания. К концу 1-го года обучения, у детей 9-12 лет (12 часов) должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшится координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся. Совершенствование нервно-психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

5. Содержание программы

5.1. Особенности проведения занятий.

Цель и задачи программы реализуются через организованные занятия в бассейне, проводимые в игровой форме, включающие в себя комплексные спортивно-оздоровительные мероприятия. Участниками данной программы являются дети 9-12 лет. Программа рассчитана на 24 часа.

Занятия на воде способствуют воспитанию здорового, физически и умственно развитого ребёнка. К тому же плавание поможет предупредить многие проблемы со здоровьем. Закаливающий эффект плавания защитит ребёнка от бесконечных ОРЗ и детских инфекций. Но на этапе привыкания к воде зачастую преследуют лёгкие простуды и насморки. Это означает, что идёт перестройка организма на водный лад. Этот период может длиться от месяца до года, в зависимости от индивидуальной особенности каждого ребёнка.

На занятиях по плаванию среди 9-12 лет осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у школьников устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием,
- совершенствование изученных способов плавания, обучение плавания брассом;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

Теоретический раздел

Название упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Дистанции в соревнованиях по плаванию.

Практический раздел.

Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами.

Плавание брассом. Движение ног (у бортика, с помощью партнёра, после скольжения). Движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с помощью только ног (с доской, без доски) при различных положениях рук (на груди и на спине). Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты, стоя боком (спиной) к поворотному щиту; то же с подплыванием к щиту, с последующим толчком и скольжением.

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки», эстафеты.

Материал для развития двигательных качеств.

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплавание отрезков 25 – 50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров

Контрольные нормативы.

Самостоятельно выполнять разминку пловца на суше. Сдача контрольных нормативов. Оценить овладение навыком надежного и длительного плавания. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания брасс.

Рекомендуемые контрольные нормативы

Возраст	50 м, вольный стиль, мин.					
	юноши			девушки		
оценки	5	4	3	5	4	3
9 лет	50м	25м	12м	50м	25м	12м
10 лет	1,00	50м	25м	1,10	50м	25м
11 лет	0,50	50м	25м	1,07	50м	25м
12 лет	0,47	50м	25м	1,06	50м	25м

Упражнения для не умеющих плавать:

1. Хождение по дну парами и поодиночке.
2. Погружение с головой в воду в парах, взявшись за руки.
3. «Кто выше?» Присесть (вода до подбородка), оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть из воды как можно выше. Повторить 6-8 раз.
4. Хождение по дну с выполнением гребков рук в разных направлениях.
5. Зайти в воду (подбородок у поверхности воды), упереться руками в колени: а) дуть на воду, как на горячий чай; б) то же, опустив руки в воду; в) «умывание»- побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох (губы сложены в «трубочку») Повторить 10-12 раз.
6. «У кого больше пузырей?». Присесть в воду с головой и сделать длинный и сильный выдох через рот с таким расчетом, чтобы выдох продолжался после выхода из воды. Этот элемент очень важен, так как продолжающийся выдох сдувает с лица

стекающую воду. Губы сложены «трубочкой». В конце выдоха сделать короткий выдох носом. Этот прием позволяет свободно сделать вдох, не боясь хлебнуть воды.

7. Упереться руками в дно, стоя лицом к бассейну на такой глубине, чтобы подбородок был над водой. Поднять к поверхности воды таз и пятки, носки оттянуть. По команде и под счет тренера выполнять движения ногами, как при плавании кролем, в быстром темпе. Повторить несколько раз. Ноги в коленях не сгибать.

8. По команде тренера сделать вдох и присесть под воду. Дав команду «присесть», тренер громко считает вслух. Дети, выходя из воды, слышат счет и сами определяют, кто из них дольше пробыл под водой.

9. Ходьба и бег по дну с выполнением гребковых руками; прыжки из воды и погружение с головой в воду.

10. Движения ногами, как при плавании кролем.

11. «Полоскание белья». Принять устойчивое положение на дне и делать обеими руками (сначала напряженными, потом расслабленными) движение вправо и влево, вперед и назад. Дети должны убедиться в том, что только напряженная кисть позволит опереться о воду.

12. «Кто быстрее?» По сигналу тренера дети бегут по дну, помогая себе гребками рук до условной финишной черты на берегу (флажку). Повторить 2-3 раза на дистанции 10-12 м.

13. «Поплавок». Сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться (обхватить колени руками и приблизить лицо к коленям), всплыть и продержаться на плаву до счета 5-6.

Материал для развития двигательных качеств

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. движения рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Прыжки. Игры и развлечения в воде. Повторное проплывание отрезков 2 – 8 раз по 10 – 12 метров; 4 – 6 раз по 25 метров.

В результате изучения плавания ученик должен:

знать/понимать

- роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- правила соревнований по плаванию;
- способы закаливания организма;
- способы искусственного дыхания;

уметь

- проплывать дистанцию 50 метров изученными способами;
- проплывать дистанцию 200 метров без учета времени;
- транспортировать «утопающего» 25 метров;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиями плаванием;
- осуществлять судейство школьных соревнований по плаванию;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- оказание помощи в экстремальных ситуациях;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

5.2. Организация занятий.

Пространство вокруг чаши бассейна должно быть свободным от посторонних предметов. Оформление зала и бассейна должно соответствовать гигиеническим (СанПиН 2.4.1.2660-10) и эстетическим требованиям.

Дети занимаются в плавках, в резиновых шапочках. Для передвижения по залу до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшонами и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве (исключая шлепанцы).

Перед посещением бассейна обязательно предшествуют гигиенические процедуры. Перед тем как принять душ, дети обязательно посещают туалет, затем они тщательно, быстро моются в душе, приучаясь делать это самостоятельно или с помощью сверстников. После занятий дети вновь принимают непродолжительный душ, вытираются полотенцем, сушат волосы, одеваются и отдыхают.

Температура воды 28—30°C, а температура воздуха 26—28°C. Уровень воды в бассейне, должен быть не выше плечевых суставов ребенка, стоящего на дне бассейна. Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка. Противопоказания к занятиям:

- наличие острых инфекционных заболеваний;
- острые стадии любых заболеваний (обострение хронических заболеваний);
- лихорадочное состояние (повышенная температура тела);
- злокачественные опухоли;
- грибковые поражения кожи и ногтей;
- аллергические реакции (в том числе на компоненты воды);
- любые болевые ощущения;
- повышенное артериальное давление.

Основное общее образование, 9-12 лет

- 1) Техника безопасного поведения в бассейне и правила купания на открытой воде.
- 2) Спортивное плавание, основные стили плавания.
- 3) Влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.
- 4) Влияние плавания на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- 5) Особенности занятий лечебным плаванием.
- 6) Краткие сведения о водных видах спорта.
- 7) Достижения российских пловцов в разных видах водного спорта.

5.3. Структура занятий.

Для обеспечения безопасности тренировочного процесса важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.

Каждое занятие начинается с разминки, затем следуют упражнения на гибкость и растягивание мышц и связок, бег и марширование в воде, вращения вокруг своей оси, махи руками и ногами, танцевальные шаги.

П о д г о т о в и т е л ь н а я ч а с т ь. Основная задача – организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части занятия. Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений – умеренная.

О с н о в н а я ч а с т ь. Её задачи – воспитание силы, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности. Включает упражнения, направленные на решение задач занятия, а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь. Её задача – постепенное снижение физической нагрузки и уровня эмоционального возбуждения. Включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения для развития гибкости. Интенсивность движений – небольшая. В конце занятия выполняется упражнения на расслабление и релаксацию.

Занятие по плаванию включают общеукрепляющие упражнения, для рук, ног, туловища, дыхательные и специальные для укрепления брюшного пресса, мышц спины, стоп.

Оценка умений проводится через контрольные занятия, в ходе которого выявляется уровень освоения материала детьми.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к

основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно -сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В *основной части* занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

Во время проведения занятий большое значение имеет выбор педагогом удобного места, с которого он мог бы наблюдать за детьми и вовремя оказать им необходимую помощь. Учитель должен находиться на длинной, боковой стороне бассейна.

Игры в воде.

При обучении детей плаванию большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное.

При подборе игр и комплектовании учитываются задачи занятия, наполняемость групп, плавательная подготовка занимающихся, их возраст и пол, условия и место проведения , имеющийся инвентарь.

Инструктор по плаванию занимает место, откуда хорошо видны все занимающиеся.

Чтобы игра прошла успешно, нужно на суше коротко объяснить её условия. Если это необходимо, следует показать основные действия или движения. Судьями и помощниками можно назначить детей, которые по каким-либо причинам не могут в этот день находиться в воде.

После каждой игры учитель объявляет результаты, отмечает правильное и неправильное выполнение движений, дает советы по исправлению недостатков.

Знакомые ребятам игры надо постоянно обновлять, усложняя и несколько изменяя правила, ставя новые задачи, которые способствовали бы совершенствованию умений и навыков, приобретенных ранее, воспитанию определенных качеств (быстроты, ловкости и др.). При проведении игр следует учитывать инициативу самих занимающихся, так как нередко участники (особенно в старших классах, группах) во время объяснения правил вносят рациональные добавления и изменения. Это закономерно – игры имеют много вариантов и в разных школах проводятся по-разному. Подобное творчество надо всячески поощрять. Это воспитывает у детей инициативу, вдумчивое, сознательное отношение к происходящему, дисциплинирует их.

Включая в занятие подвижные игры, эстафеты, мы повышаем интерес детей к занятиям, улучшаем их эмоциональное состояние. Однако всякая игра обычно действует возбуждающе на психику детей. Поэтому учителю в процессе игры следует внимательно наблюдать не только за физическими нагрузками, получаемые детьми, но и за их эмоциональным состоянием.

Независимо от хода и результата игры следует приучать детей уважать побежденных, сохранять добрые отношения между недавними соперниками, воспитывать нетерпимость к зазнайству и грубости.

При распределении ролей желательно, чтобы участники выполняли различные игровые функции и побывали водящими и убегающими, капитанами и рядовыми.

Предлагаемы игры и эстафеты многим знакомы. Их можно с успехом проводить с новичками и умеющими плавать начиная с первого занятия. Подготовленные участники вместо ходьбы и бега по дну бассейна, водоема проплывают предложенные отрезки дистанции, играют на большей глубине.

Эстафеты – это командные состязания с поочередными действиями участников. Их можно также проводить с не умеющими и умеющими плавать. Не умеющие и слабо плавающие играют на небольшой глубине (по колено, по пояс). Им рекомендуются игры с ходьбой и бегом по дну бассейна, с передачами и бросками мяча. Хорошо плавающие находятся на большей глубине (по грудь) и выполняют более сложные задания.

Игры в воде можно условно разделить на игры

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений
- совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. положение тела,
2. дыхание,
3. движения ногами,
4. движения руками,
5. общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше — проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
3. изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
4. изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

1. сознательности и активности;
2. наглядности;
3. доступности и индивидуальности;
4. систематичности и постепенности в повышении требований.

Занятия плаванием имеют большое воспитательное значение. Они помогают ребятам стать дисциплинированными, собранными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных уроков, учебно-тренировочных занятий, а также во время соревнований.

5.4. Комплекс упражнений по плаванию.

Основными средствами занятий по плаванию являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- для освоения с водой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- учебные прыжки;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на аэробную направленность;
- на расслабление.

Все упражнения выполняются либо у неподвижной опоры (бортик, разделительная дорожка), либо с подвижной опорой (доска для плавания, «нудл», мячи), либо без опоры.

Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды.

1. Ходьба по дну, держась за разделительную дорожку или бортик бассейна.
2. То же но без помощи рук, с переходом на бег.
3. То же но спиной вперёд без помощи рук, с переходом на бег.
4. Ходьба приставным шагами (левым, правым боком) без помощи рук, с переходом на бег.

5. Ходьба по дну в наклоне вперёд; прямые руки вытянуты вперёд, кисти соединены.
6. Поочерёдное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.
7. Бег вперёд с помощью попеременных гребковых движений руками.
8. То же но с помощью одновременных гребковых движений руками.
9. Бег вперёд спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
10. То же но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
11. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками.
12. «Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

Погружение в воду с головой.

1. Набрать в ладони воду и умыться.
2. Держась за бортик, сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться медленно в воду до уровня носа.
3. То же, но погрузиться до уровня глаз.
4. То же, но погрузиться в воду с головой.
5. Упражнение «Сядь на дно».
6. Игры на погружение.

Всплывание и лежание.

1. Держась руками за бортик, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, но после приподнимания ног и таза оттолкнуться руками от бортика.
3. «Поплавок».
4. «Медуза».
5. «Звёздочка на груди».
6. «Звёздочка на спине».

Скольжение в воде.

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд.
2. Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То, же но поменяв руки.
4. Скольжение на левом боку: левая рука впереди, правая вдоль туловища.
5. То, же на правом боку, поменяв положение рук.
6. Скольжение на спине: руки вытянуты вперёд.

Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания.

Плавание как способ перемещения тела в воде входит в состав основных средств плавания. Освоение плавательных движений происходит так же, как и на занятиях по плаванию. Изучаются движение ногами, руками, дыхание и согласование движений. Элементы плавания используются на глубокой воде с применением ласт.

Учебные прыжки.

ОЛОВЯННЫЕ СОЛДАТИКИ: дети выполняют прыжок в воду «солдатиком», и ийрея я соео ни ы ссиод плложе

ШТАНГИСТ: из упора присев выполнить прыжок вверх, поднимая руки, как при подъёме штанги.

Упражнения для развития силовых способностей.

Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по плаванию в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие.

Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела.

Упражнения на развитие гибкости.

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений).

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

1. Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.
2. Вращение таза или туловища.
3. Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).
4. Пружинистые наклоны туловища (вперёд и в стороны).

Упражнения аэробной направленности.

Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться в противоположном направлении.

Ходьба и бег:

1. На месте.
2. Вперёд и назад.
3. В сторону (боком).
4. Вокруг своей оси.
5. Лёжа на спине, груди или боку.
6. Ноги вместе или широко расставлены.

Махи ногами (ногой через согнутое колено; прямой ногой):

1. Вперёд или назад.
2. В сторону.
3. Одной ногой.
4. Попеременно обеими ногами.
5. Одновременно обеими ногами.
6. Стоя вертикально.
7. Лёжа.
8. С продвижением.

«Ножницы»:

1. На месте.
2. С продвижением.
3. Стоя вертикально.
4. Стоя в наклоне.
5. Лёжа.
6. С поворотом.
7. Вперёд – назад.
8. Ноги в стороны – вместе.

«Велосипед»:

1. Сидя.

2. Стоя вертикально.
3. Лёжа на боку.
4. На месте и с продвижением.
5. С вращением «педалей» вперёд и назад.

Перекаты и раскачивания:

1. Вперёд – назад (со спины на грудь).
2. Слева направо (сбоку на бок).
3. С прямыми ногами.

Плавание и его элементы.

Упражнение на расслабление.

Упражнение на расслабление обычно применяют в конце занятия. Для достижения максимального эффекта расслабления, как правило, используют метод контраста (чередования напряжения и расслабления; вытягивания и расслабления) и мысленное представление о состоянии абсолютного покоя.

Упражнения на расслабление лучше выполнять в горизонтальном положении; при этом используют помощь партнёра или поддерживающие средства.

5.5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Перед началом занятий необходимо пройти медицинское обследование и получить консультации у лечащего врача о режиме физической активности и об отсутствии противопоказаний. В дальнейшем целесообразно проходить медицинские осмотры регулярно.

Занятия плаванием предполагают овладение навыками самоконтроля физического состояния, используя субъективные и объективные показатели.

К субъективным показателям относятся:

- самочувствие;
- сон;
- аппетит;
- самооценка умственной и физической работоспособности, активности;

- желание тренироваться;
- положительные и отрицательные эмоции;
- утомляемость.

Субъективные показатели желательно регистрировать в дневнике самоконтроля, в котором наряду с выполненной нагрузкой регистрируется самочувствие до и после тренировки, а также на следующее утро. Признаками адекватности тренировочных нагрузок являются высокая активность, хорошее настроение и желание тренироваться.

Нарушение ночного сна, вялость и сонливость утром, раздражительность, мышечные боли, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями, являются показаниями к снижению нагрузок и, возможно, к временному прекращению занятий.

Объективными показателями являются частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), масса тела, мышечная сила.

Достаточно надёжным и простым методом самоконтроля является измерение ЧСС – в одном и том же положении, в одно и то же время (утро, после пробуждения; в положении сидя).

Перед измерением необходимо 3-4 мин посидеть без движений, поскольку ЧСС весьма чувствительна к переходу из положения лёжа или сидя.

Обеспечение безопасности детей на занятиях по плаванию

1. Проводить занятия на местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния. Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
3. Преподаватели должны уметь плавать и оказывать первую помощь;
4. Допускать детей к занятиям плаванием только с разрешения врача;

5. Приучать детей выходить из воды при неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
6. В местах проведения занятий иметь принадлежности для спасения тонущих. Научить детей пользоваться спасательными средствами;
7. Не проводить занятия с группами, превышающими 13-15 человек на одного преподавателя;
8. Внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде, видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно, быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь;
9. При появлении первых признаков охлаждения (озноб, посинение губ, «гусиная кожа» вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
10. Соблюдать методически грамотную последовательность обучения: обеспечить реализацию принципов систематичности, доступности, активности, наглядности, последовательности и постепенности, прогрессирующего нарастания нагрузки;
11. Знать детей, особенности характера и поведения каждого, их привычки, а также индивидуальные данные физического развития, состояния здоровья и специальной плавательной подготовки;
12. На первой ступени обучения разрешать детям плавать самостоятельно только вдоль одного бортика бассейна;
13. Не злоупотреблять возможностями школьников, не применять упражнения, вызывающие переутомление, не форсировать увеличение проплываемой дистанции;
14. Прыжки разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
15. Добиваться сознательного выполнения правил обеспечения безопасности занятия

6.Календарно-тематическое планирование (9-12 лет)

В календарно-тематическом планировании программы возможны коррективы в связи с желанием детей.

№	Кол-во часов	Тема занятия	Основные задачи обучения, темы	Основное содержание	Самостоятельная работа	Контроль	Домашнее задание
1.	1	Правила безопасного поведения и правила купания в бассейне	1.Ознакомит с правилами безопасного поведения и правилами купания в бассейне; 2.Организовать и подготовить детей к выполнению упражнений основной части занятия.	Инструкция по общим мерам безопасности. Правила безопасного поведения и правила купания в бассейне.	Подготовка к погружению в воду.		
2,3	2	Ознакомление, держание, передвижение по воде	1.Обучить ходьбе, бегу по воде 2.Обучить прыжкам вверх, вперед с гребковыми движениями руками	1.Ходьба в разном темпе 2.Бег в разном темпе 3.Прыжки вверх, в перед, в стороны 4.Погружение с головой	1.Прохождение по дну бассейна: а) шагом 4*13 м б) бегом 4*13 м	1.Кто больше выпустит пузырей под водой 2.Задержка дыхания на 2 сек.	Погружения лица в таз, в ванну с задержкой дыхания
4,5	2	Держание, передвижение по воде	1.Осваивание новых движений. 2.Обучить делать выдохи в воду	1.Ходьба в разном темпе 2.Бег в разном темпе 3.Прыжки вверх, в перед, в стороны 4.Открывать глаза в воде	1.Прохождение по дну бассейна: а) шагом 4*13 м б) бегом 4*13 м	Делать выдохи в воду. Задержка дыхания на 2 сек.	Погружения лица в таз, в ванну с задержкой дыхания
6,7	2	Хожение по дну	1.Научить ходить по дну парами	1.Погружение в воду с головой в	1. Выдувание пузырей 2.Выполнять	Выпрыгнуть из воды как можно	Погружение на дно ванны.

			и поодиночке. 2	парах 2.Хожжение по дну с выполнением гребков рук 3.Упражнения «У кого больше пузырей?»	движения ногами (кроль)	выше.	
8,9,10	3	Ходьба, бег, прыжки, погружения	1.Научиться скольжению на груди 2.Научиться скольжению на спине 3. Уметь различать предметы	1.Скольжение на груди. 2.Скольжение на спине 3.Погружение под воду. 4.Игра «Мяч по кругу»	1.4*13 м – ходьба, бег, прыжки. 2. Лечь на воду прогнувшись 3.Коснуться мяча под водой	1.Продержаться на плаву до счета 5-6.	1.Погружение на дно ванны.
11, 12.	2	Ходьба, бег, прыжки, погружения и выдохи в воду.	1.Повторить упражнения на погружение. 2.Научиться делать выдохи в воду с поворотом головы на вдох Научиться выполнять скольжение без помощи ног	1.Скольжение на груди и на спине 2.Выдохи в воду 3.Погружение под воду. 4.Скольжение без помощи ног	1.Скольжение на груди и на спине (до 10 раз)	1.Кто проскользит большее расстояние без помощи ног	1.Прыжки от пола высоко вверх
13, 14.	2	Скольжение на спине и на груди без поддержки	1.Повторить упражнения на задержку дыхания 2.Повторить скольжение с доской 3.научиться скольжению без доски	1.«Поплавок», «звезда», «стрела» с доской 2.Скольжение доской 3.Скольжение без доски	1.Скольжение с доской(8*3м) 2.Скольжение на скорость 3.Скольжение без доски(4*13)	1.Упражнение «Салочки» (5-6 мин.), «Качели».	Высокие выпрыгивания вверх
15, 16, 17	3	Скольжение на спине и на груди с движениями ногами	1.научиться правильно держать плавательную доску при плавании на спине.	1.Работа с поддержкой в парах 2. Выдохи в воду 3.Плавание кролем на	1.Скольжение на груди(8*13м) без доски 2.Скольжение на спине и на груди (2*25м)	1.Плавание на спине с помощью ног (2*25 м)	1.Лежание на воде в ванне 2.Дыхание под водой.

			2. Научиться отталкиваться от бортика. 3. Научить задерживать дыхание при скольжении на спине.	груди и на спине 2. «Поезд в тоннель» 3.			
18, 19	2	Скольжение на груди и на спине без поддержки	1. Повторить скольжение на груди и на спине 2. Научить скольжению на спине без доски 3. Научить дыханию при скольжении на спине	1. Скольжение на груди, спине 2. Игра «Паровоз» 3. Задержка дыхания на длительность 4. Игра «Кто вперед меня найдет»	1. Скольжение : на груди 8*13 м, на спине 8*13 2. Сед на дно на 5-6сек. (5 раз)	1. 2. «Пузырь» на длительность задержки дыхания	1. Надувание воздушных шаров
20, 21	2	Работа ног кролем на груди	1. Повторить скольжение на груди и на спине 2. Научить положению тела на груди 3. Научить движению ног на груди	1. Скольжение груди с работой ног на груди 2. Игра «Большой фонтан»	1. 4*13- работа ног кролем на груди медленно 2. 4*13- работа ног кролем на груди в быстром темпе	1. Проплавание на время 1*18 метров	1. Упражнение велосипед в быстром темпе
22, 23, 24	3	Работа рук кролем на груди, работа ног кролем на спине	1. Повторить скольжение на груди и на спине 2. Научить положению тела на спине 3. Научить движению ног на спине и рук на груди	1. Скольжение груди с работой ног на груди 2. Скольжение груди с работой ног на спине 3. Игра «Мельница»	1. 4*13- работа ног кролем на груди в быстром темпе 2. 4*13- работа ног кролем на спине 3. Работа левой-правой рукой на груди	1. 1*13 метров – контроль работы ног на спине	1. Прыжки на скакалке
	24						

7. Условия успешной реализации программы.

7.1. Нормативно-правовое обеспечение

- Закон РФ «Об образовании»;
- Конституция РФ;
- Конвенция ООН «О правах ребенка»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин;
- Инструкция по общим мерам безопасности;
- Должностные обязанности работников.

7.2 Кадровое обеспечение.

1. **Директор школы** - обеспечивает общее руководство, отвечает за организационный блок программы.

2. **Администратор бассейна** - руководит процессом работы бассейна, контролирует чистоту и порядок в бассейне.

3. **Педагог- организатор** - отвечает за организацию мероприятий в бассейне.

4. **Тренер по плаванию** - руководит образовательной деятельностью, консультирует родителей по вопросам обучения плаванию, обеспечивает безопасность детей во время купания.

5. **Медицинская сестра** - проверяет условия проведения образовательной деятельности, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены, отвечает за безопасность детей, оказания доврачебной помощи, осуществляет контроль гигиенических условий и физической нагрузки на детей в бассейне. Следит за санитарным состоянием бассейна. Контролирует физические нагрузки учащихся, проводит профилактические беседы о здоровом образе жизни, вредных привычках.

6. **Родители** обеспечивают детей необходимой одеждой, продолжают оздоровительные мероприятия в условиях семьи, обеспечивают потребность в двигательной активности детей и совершенствование двигательного навыка через

совместное посещение бассейна, открытых водоемов, участие в спортивных мероприятиях учреждения.

7.3 Организационно-методическое обеспечение программы:

- Разработка программы по плаванию;
- Разработка спортивных упражнений, игр и мероприятий.

7.4 Материально-техническое обеспечение:

1. Разделительные дорожки.
2. Доска для плавания.
3. Гибкие палки («нудлы»).
4. Музыкальный центр.
5. Ласты.
6. Надувные и резиновые мячи.
7. Лопатки (перчатки) для рук.
8. Гимнастический обруч.
9. Игрушки.
10. Длинный шест (2-2,5м) для поддержки и страховки.
11. Плавательные доски.
12. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
13. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
14. Надувные круги разных размеров.
15. Нарукавники.
16. Очки для плавания.
17. Поролоновые палки (нудолсы) .
18. Мячи разных размеров.
19. Обручи плавающие и с грузом.
20. Шест.
21. Поплавки цветные (флажки) .

22.Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

23.Музыкальный плеер.

24.Диски с музыкальными композициями.

7.5. Механизм определения результативности программы

Механизм определения результативности программы осуществляется через психолого-педагогический мониторинг участников программы:

Дети:

- состояние психофизического здоровья;
- развитие личностной сферы;
- развитие познавательной сферы;
- количественный и качественный компонент;
- нравственно-психологическая результативность.

Родители:

- количественные и качественные показатели;
- личностные отношения между родителями и детьми;
- уровень взаимодействия педагогов и родителей учащихся в решении воспитательных задач;
- социологическое исследование.

Администрация:

- оценка профессионального уровня знаний, умений и продуктивности управленческой деятельности;
- уровень и качество ресурсного обеспечения оздоровительного процесса.
- качество управления педагогическим коллективом.

7.6. Методы определения результативности

- *Наблюдение* (планомерное е целенаправленное фиксирование психологических факторов в естественных условиях повседневной жизни)
- *Беседа*
- *Анкетирование.*

➤ *Показ*

Приёмы : Разучивание, имитация упражнений, использование средств наглядности, исправление ошибок, подвижные игры на суше и в воде, круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.

- Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
- Картинки с изображением морских животных.
- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
- Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
- Картотека игр и упражнений на воде
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Комплексы упражнений

8. Список литературы.

1. Акваэробика / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.- 127 с. ил.
2. Акваэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с., ил.
3. Аквафитнес / И. Тихомирова. – М.: Питер, 2005.- 125 с.
4. Белая Н.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебно-методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с., ил.
5. Большакова И.А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти, 2005. – 24 с.
6. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж.Булгакова. - М.: АСТ-Астрель, 2002. – 160 с.
7. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 184с., ил. – (Азбука спорта).
8. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений/ Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.н. Маринич и др.; Под ред Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов ВУЗов. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с., ил.
10. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов ВУЗов. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 608 с., ил.
11. Егоров Б.Б., Ведерников О.Б., Яковлева А.В. и др. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: методическое пособие / под ред. Б.Б.Егорова. - М.: Гном и Д, 2004. – 160 с.
12. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 7-е./ Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского – М.: Олимпия, 2008. – 624 с., ил.
13. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 320 с.
14. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: Пространство, 2009. – 48 с., (Библиотечка тренера).
15. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений/ пер. с англ. О.П. Бурмаковой. – М.: АСТ: Астрель, 2010. – 329 с.
16. Протченко Т.А., Семенов, Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие / Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов. – М.: Айрис дидактика, 2003. – 80 с.
17. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н.Г.Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.

18. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.
19. Трча С. Искусство вести здоровы образ жизни: Пер. с чешск. – М.: Медицина, 1984, 232 с., ил.
20. Физиология человека. Учебник для институтов физической культуры. Изд. 5-е. Под ред. Н.В. Зимкина. М., «Физкультура и спорт», 1975. – 496 с.
21. Фомин Н.А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с., ил.
22. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
23. Ресурсы Internet.
24. 1. «Комплексной программой физического воспитания учащихся I – XI классов» -
25. В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
26. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
27. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
28. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
29. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
30. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.; ФИС, 1985.
31. Плавание: Учебник/Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
32. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
33. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
34. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
35. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
36. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
37. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
38. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
39. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
40. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.

- 41.Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
- 42.Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
- 43.Есипова С. Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
- 44.Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
- 45.Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
- 46.Литература для родителей.
- 47.Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
- 48.Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
- 49.Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
- 50.Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
- 51.Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
- 52.Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»
<http://www.vidod.edu.ru>
- 53.7.sparta @ novgorod. net

ПРИЛОЖЕНИЯ

КОНВЕНЦИЯ О ПРАВАХ РЕБЕНКА



20 ЛЕТ ЗА ПРАВА ДЕТЕЙ

20 ноября 2009 года исполняется двадцатая годовщина принятия мировым сообществом Конвенции о правах ребенка. Взрослые и дети во многих странах мира объединяются в эти дни, чтобы сказать «Дети имеют права!».

Права ребенка по своей сути являются правами человека, которые в общих правозащитных документах не отражены достаточно точно. Потребность обеспечить каждому ребенку безопасную для его воспитания среду и соответствующее его способностям развитие обусловила разработку отдельного документа – Конвенции о правах ребенка.

ЧТО ТАКОЕ КОНВЕНЦИЯ О ПРАВАХ РЕБЕНКА?

Международный юридический документ, признающий все права человека в отношении детей в возрасте от 0 до 18 лет. Принята 20 ноября 1989 года Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных Наций. Государства, подписавшие Конвенцию, приняли на себя правовую ответственность за действия в отношении детей.

Устанавливает, что государства-участники должны обеспечивать для всех детей особую поддержку, доступ к образовательным и медицинским услугам, возможность развития личности и способностей, а также их осведомленность о своих правах и участие в их осуществлении.

На территории России Конвенция вступила в законную силу 15 сентября 1990 года. Это значит, что наше государство должно соблюдать все положения данной Конвенции.

Конвенция содержит 54 статьи, которые являются взаимозависимыми и одинаково важными.

К Конвенции присоединились 193 государства по всему миру. Ни один другой документ ООН по правам человека не нашел такой широкой поддержки.

ПРИНЦИПЫ КОНВЕНЦИИ

Недискриминация (статья 2): Государства-участники должны обеспечивать, чтобы все дети, находящиеся в пределах их юрисдикции, могли осуществлять свои права. Никто не должен подвергаться дискриминации.

Наилучшее обеспечение интересов ребенка (статья 3): При принятии государственными властями решений, затрагивающих детей, первоочередное внимание должно уделяться наилучшему обеспечению интересов ребенка. Этот принцип относится к решениям судов, административных и законодательных органов, а также государственных и частных учреждений.

Право на жизнь, выживание и развитие (статья 6): Включает право на выживание и развитие, которое должно обеспечиваться в максимально возможной степени. Целью является не только поддержание физического здоровья, но и обеспечение психического, эмоционального, умственного, социального и культурного развития.

Взгляды ребенка (статья 12): Предполагает наличие у детей права на заслушивание и учет их взглядов, в том числе, в ходе любого затрагивающего их интересы судебного или административного разбирательства. Детям должно быть предоставлено право свободно выражать свои взгляды по всем затрагивающим их вопросам. Причем взглядам ребенка необходимо уделять должное внимание «в соответствии с возрастом и зрелостью ребенка».

КАЖДЫЙ РЕБЕНОК ИМЕЕТ ПРАВО (некоторые адаптированные статьи Конвенции)

Каждый человек до 18 лет считается, в соответствии с законом своей страны, ребенком и обладает всеми правами, заключенными в данной Конвенции (статья 1).

Каждый ребенок, независимо от расы, цвета кожи, пола, языка, религии, достатка и социального происхождения, обладает всеми правами, предусмотренными данной Конвенцией. Никто не должен подвергаться дискриминации (статья 2).

Каждый ребенок имеет право на жизнь и государство обязано обеспечивать выживание и здоровое развитие ребенка, поддерживая его психический, эмоциональный, умственный, социальный и культурный уровень (статья 6).

Каждый ребенок имеет право на имя и гражданство при рождении, а также право знать своих родителей и рассчитывать на их заботу (статья 7).

Ребенок, в соответствии со своим возрастом и зрелостью, имеет право свободно выражать свои взгляды по всем затрагивающим его вопросам. С этой целью он может быть заслушан на любом судебном или административном заседании (статья 12).

Ребенок имеет право свободно выражать свое мнение, искать, получать и передавать информацию любого рода, если только это не вредит другим людям, не нарушает государственную безопасность и общественный порядок (статья 13).

Государство должно уважать право ребенка на свободу мысли, совести и религии. Родители или опекуны ребенка должны разъяснить ему это право (статья 14).

Дети имеют право встречаться и объединяться в группы, если только это не вредит другим людям и не нарушает общественную безопасность и порядок (статья 15).

Каждый ребенок имеет право на личную жизнь. Никто не имеет права вредить его репутации, а также входить в его дом и читать его письма без разрешения. Ребенок имеет право на защиту от незаконного посягательства на его честь и репутацию (статья 16).

Каждый ребенок имеет право на доступ к информации. Государство должно поощрять средства массовой информации к распространению материалов, которые способствуют духовному и культурному развитию детей, и запрещать информацию, наносящую вред ребенку (статья 17).

Государство должно защищать ребенка от всех видов насилия, отсутствия заботы и плохого обращения со стороны родителей или других лиц, а также помогать ребенку, подвергнутому жестокому обращению со стороны взрослых (статья 19).

Если ребенок лишается своей семьи, то он вправе рассчитывать на особую защиту и помощь со стороны государства. Государство может передать ребенка на воспитание тем людям, которые уважают его родные язык, религию и культуру (статья 20).

Каждый ребенок, неполноценный в умственном или физическом отношении, имеет право на особую заботу и достойную жизнь. Государство должно предоставлять такому ребенку возможность учиться, лечиться, готовиться к трудовой деятельности, отдыхать, быть максимально самостоятельным, то есть жить полноценной жизнью (статья 23).

Каждый ребенок имеет право на охрану своего здоровья: на получение медицинской помощи, чистой питьевой воды и полноценного питания. Государства должны обеспечивать сокращение детской смертности и проводить информационные кампании по распространению знаний о здоровье (статья 24).

Каждый ребенок имеет право на образование. Начальное образование должно быть обязательным и бесплатным, среднее и высшее – доступным для всех детей. В школах должны соблюдаться права ребенка и проявляться уважение к его человеческому достоинству (статья 28).

Если ребенок принадлежит к этническому, религиозному или языковому меньшинству, он имеет право говорить на родном языке и соблюдать родные обычаи, исповедовать свою религию (статья 30).

Каждый ребенок имеет право на отдых и игры, а также на участие в культурной и творческой жизни (статья 31).

Государство должно защищать ребенка от опасной, вредной и непосильной работы. Работа не должна мешать образованию и духовно-физическому развитию ребенка (статья 32).

Государство должно сделать все возможное, чтобы уберечь детей от незаконного употребления наркотиков и психотропных веществ, не допустить участия детей в производстве и торговле наркотиками (статья 33).

Государство должно защищать детей от любых форм сексуального насилия (статья 34).

Государство обеспечивает, чтобы ни один ребенок не подвергался пыткам, жестокому обращению, незаконному аресту и лишению свободы. Каждый лишенный свободы ребенок имеет право поддерживать контакты со своей семьей, получать правовую помощь и искать защиту в суде (статья 37).

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБЩИМ МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ.

Каждый работник оздоровительного центра обязан:

- > в случае возникновения опасности состоянию здоровья и жизни детей принять все меры для устранения этой опасности;
- > ликвидировать источники травматизма, устранять нарушения санитарного состояния, пожарной безопасности;
- > не допускать нарушений правил техники безопасности;
- > требовать от детей выполнения правил техники безопасности;
- > контролировать правильность пользования утюгами и другими электронагревательными приборами;
- > не допускать ремонтировать и разбирать электронагревательные приборы, выключатели, электрические щитки, телерадиоаппаратуру;
- > не разрешать детям трогать какие-либо электрические провода, кабели, набрасывать на провода различные предметы;
- > не разрешать детям стоять и сидеть на перилах и ограждениях;
- > не допускать, чтобы дети заходили в подвалы корпусов, зданий, технических служб;
- > следить за тем, чтобы дети не заходили в места, где стоят указатели «кабель 10 кВ» (или другой указатель, в зависимости от особенности данного лагеря), «посторонним вход запрещен», «опасно» и т.д.;
- > не допускать контакта здоровых детей с больными. Хождение посторонних лиц по территории детского оздоровительного учреждения запрещается.