

Департамент образования администрации города Томска  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка - Детский сад № 3 Г.Томска

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете

\_\_\_\_\_ **Е.И.Баянова**  
Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_.\_\_\_\_.2022 г

**УТВЕРЖДЕНО**  
Заведующий МАДОУ №3

\_\_\_\_\_ **О.В.Алексеева**  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_.\_\_\_\_.2022 г

**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Веселые пузырьки»  
(возраст детей – 4-7 лет)  
Срок реализации: 3 учебных года**

Автор программы:  
Соколова Екатерина Андреевна,  
инструктор по физической культуре

Г.Томск 2022 г.

## Содержание программы

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.3.1. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана по годам обучения	8
1.4. Прогнозируемые результаты по годам обучения	12

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Диагностическая таблица нормативных оценок плавательной подготовленности в возрастных группах	27
2.3. Условия реализации программы	29
2.3.1. Материально-техническое обеспечение	29
2.3.2. Информационное обеспечение: Плакаты, фотографии с описанием техники	29
2.4. Форма аттестации	29
2.4.1. Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов	29
2.4.2. Форма представления и демонстрации образовательных результатов	29
2.5. Оценочные материалы	29
2.6. Методические материалы	29
2.7. Список литературы	32

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселые пузырьки»- физкультурно-спортивной направленности ориентирована на развитие физических качеств и общего здоровья посредством занятий в плавательном бассейне.

**Актуальность** этой программы в том, что она формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомстата России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде — до 30%. Причем первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5-9 лет.

Поэтому мы считаем необходимыми дополнительные занятия плаванием с детьми.

При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели. Программа составлена в соответствии с инструктивно – методическим письмом Министерства образования РФ от 14.03.2000г. №65/23-16, а также СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

Программа дополнительного образования по плаванию составлена на основе программы «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» автор Т.А Протченко, Ю.А. Семенов, рекомендована для работы с детьми дошкольного возраста и утверждена Ю.П. Пузырем, директором Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования города Москвы.

Для реализации программы созданы необходимые условия: бассейн, раздевалки, душевые, необходимый инвентарь (плавательные круги, доски, надувные матрасы и т.д.)

В образовательном процессе принимает основное участие педагог дополнительного образования.

Программа «Веселые пузырьки» разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Письмо от Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программе дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительному общеобразовательных программ»
- Постановление Правительства РФ от 15 августа 2013 г. «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Санитерно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (далее СанПиН 2.4.1.3049-13)

**Отличительная особенность программы:** Обучение детей посредством игр, комплексное обучение всем стилям плавания.

**Методологической основой для разработки занятий, используемых в программе являются следующие подходы и концепции:**

- Целостный подход-личность должна формироваться в совокупности, а не по частям.
- *Деятельностный* подход к воспитанию выделяется в силу того, что деятельность как преобразование людьми окружающей действительности служит основой, средством и решающим условием развития личности.
- *Личностный* подход к воспитанию основан на положениях, что личность рассматривается как активный субъект собственного становления и развития.
- В основе *системного* подхода к воспитанию лежит понятие «система», в которой все элементы, составляющие целостность, работают на конечную цель – формирование гармонической личности.

**Адресат программы** - дети в возрасте 4-7 лет

**Возрастные особенности:**

**Возрастные особенности детей 3-4 лет.**

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. С трёх до четырёх лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребёнка, в отношениях с окружающими взрослыми и сверстниками.

В этом возрасте очень высока потребность в движении (двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Развивается моторная координация. Младшие дошкольники осваивают основные движения. Начинают развиваться физические качества: скорость, сила, координация, гибкость, выносливость.

Задача воспитателя - создавать положительное состояние у детей, организовать рациональный двигательный режим, предупреждать детское утомление разумным чередованием разнообразной активной деятельностью и отдыха.

#### **Основные задачи воспитания и развития.**

- Развивать потребность в активной двигательной деятельности, помочь овладеть основными видами движений, формировать элементарные навыки личной гигиены
- Способствовать развитию игровой деятельности

#### **Возрастные особенности детей 4-5 лет**

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребёнка.

Дети овладевают различными способами взаимодействия с другими людьми. Имеют представления о специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. На этом этапе особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра, а так же дидактические и подвижные игры. В процессе игр у детей формируется познавательный интерес, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения.

Происходят заметные изменения в физическом развитии детей. Развиваются ловкость и координация движений. Дети могут удерживать равновесии, движения становятся более совершенными.

#### **Основные задачи воспитания и развития.**

- Укреплять психофизическое здоровье, развивать двигательную активность детей
- Развивать интерес к различным видам игр
- Формировать элементарные, общепринятые нормы поведения, представления о здоровом образе жизни

#### **Возрастные особенности детей 5-6 лет.**

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности.

Дети шестого года жизни стремятся познать себя и других людей, начинают создавать связи в поведении и взаимоотношениях людей. Происходят изменения в представлениях о себе: имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности, в соответствии с этим оценивают свои поступки.

Развитие личности характеризуется появлением новых качеств и потребностей; расширяются знания о предметах и явлениях.

Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм в процессе различных форм работы. Увеличиваются объём и интенсивность общеразвивающих упражнений. Активно формируется осанка детей, развивается выносливость и силовые качества. Дети способны выполнять соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности, представления о здоровом образе жизни.

#### **Основные задачи воспитания и развития.**

- Укреплять и обогащать здоровье детей, продолжать формировать двигательную и гигиеническую культуру детей

- Развивать любознательность, творчество в разных видах деятельности; способность решать интеллектуальные задачи

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет.**

Переход в подготовительную группу связан с изменением психологической позиции детей, они впервые начинают ощущать себя самыми старшими в детском саду. Осознанно выполняют правила поведения соответствующие гендерной роли, владеют различными видами деятельности характерными для людей разного пола. Старшие дошкольники начинают проявлять интерес к будущему школьному обучению.

В этом возрасте у детей значительно быстрее происходит формирование двигательных навыков. Совершенствуются ходьба и бег. Дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места. У детей расширяется представление о самом себе, своих физических возможностях. Дошкольники в полной мере владеют навыками личной гигиены.

### **Задачи воспитания и развития.**

- Развивать и обогащать умение организовывать самостоятельную деятельность; добиваться цели и положительного результата
- Совершенствовать физические качества, культуру движений, технику их выполнения

**Объем и срок освоения программы:** Программа рассчитана на три года обучения для детей дошкольного возраста 4-7 лет (средняя, старшая, подготовительные группы). Общее количество занятий в год -72. Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требования и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

**Форма обучения** - очная.

**Особенности программы образовательного процесса** - групповая работа в разновозрастном постоянно составе.

**Режим занятий** – 1 раз в неделю, **периодичность** - с сентября по май включительно. Занятия проводятся группами по 10-12 человек во второй половине дня два раза в неделю в течении года. Продолжительность занятий: средняя группа – не более 20 мин, старшая группа – не более 25 мин, подготовительная группа – не более 30 мин.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** обучение детей жизне- и здоровьесберегающим навыкам плавания.

### **Задачи:**

- расширять знания детей о значении занятий плаванием;
- учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить использованию элементов прикладного плавания;
- учить смене способов при плавании на максимально возможное расстояние.

Также предусматривается индивидуальная работа с детьми, обладающими различным уровнем развития:

- способных и одаренных в двигательном отношении;
- заторможенных, неловких, неуверенных в своих силах.

### 1.3 Содержание программы

Особенностью данной программы является использование современной эффективной технологии - одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания, начиная уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах. Методика отвечает всем необходимым известным требованиям: доступна даже детям младших возрастов; соответствует задачам и условиям занятий; сокращает до минимума время формирования навыка проплыwania нескольких метров облегченным способом уже на первых занятиях; ускоряет увеличение проплываемых расстояний выбранным способом, на базе которого быстро осваиваются остальные спортивные способы, увеличивается проплываемое расстояние избранным и другими способами. Кроме того, в данной методике обучения сокращен период освоения в водной среде за счет сокращения числа повторений упражнений в статических положениях типа «поплавок», «медуза», лежаний на воде, скольжений без движения руками или ногами.

Другой важной особенностью предлагаемой методики является то, что ребенок в первую очередь обучается тому способу плавания, который у него получается лучше и на освоение которого будет затрачено меньше всего времени. Определяется этот способ при одновременном знакомстве учащихся с элементами всех способов плавания, т. е. с большим количеством плавательных движений. На основе выбранного способа плавания в начале обучения легче овладеть и остальными способами.

Организация занятий плаванием по предлагаемой методике способствует установлению в бассейне оптимального физкультурно-оздоровительного режима. Методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Программа делится на несколько этапов. Месяц сентябрь перед началом занятий в бассейне (в октябре) посвящается общеразвивающим и специальным упражнениям на суше (в спортивном зале, на бортике в бассейне).

Для соблюдения правильного построения занятий четко используются все педагогические принципы обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному);
- постепенность (от простого к сложному);

- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Должна быть поставлена задача - найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

При определении последовательности освоения упражнений следует учитывать закономерность переноса навыков. Особенно эффективно использование этого положения на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, т.е. в облегченных способах, более доступных обучаемым. Это дает возможность быстрее осваивать более сложные, спортивные, но имеющие много общего в структуре движений с облегченными способами.

При обучении по данной методике используется групповой метод обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям, но осваивают их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда они еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех.

Кроме того, на начальном этапе обучения, который продолжается два месяца, обучающимся предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с рук, а затем ног и их различных сочетаний выбрать те, которые у каждого лучше получаются. Результатом этого является выбор способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Именно овладение этого своего первого, легче получающего, помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Следующий этап: декабрь, январь, февраль, март - посвящается углубленному освоению спортивных способов. Причем последовательность их освоения также может быть разная, начиная с лучше получающегося и постоянно переходя к более трудно осваиваемым способам.

Кроме того, на протяжении всего года проводятся контрольные проверки с задачей проплывания максимально возможного расстояния без отдыха выполнение стандартов; своим выбранным способом, а затем и разным, меняя их.

Завершается год : апрель-май - проведением водно-спортивных праздников и соревнований.

### **1.3.1. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана по годам обучения**

#### Учебно-тематический план (по годам обучения)

Раздел программы	Тема	Кол-во часов по теме
------------------	------	----------------------

		1 г.об. Ср.гр.	2 г.об. Ст.гр.	3 г.об. Подг. гр.
1. Знания о плавании	Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием (+ в течение года 1 раз в месяц в ходе занятия)	2	2	2
	История возникновения плавания	0	1	1
	Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания	1	1	1
	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	0	0	1
	<b>Всего:</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
2. Способы плавательной деятельности	Показ способов плавания	2	2	2
	Проверка плавательной подготовленности	1	1	1
	Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость	2	2	2
	Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания	6	2	2
	Оказание помощи на воде	0	0	2
	<b>Всего:</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
3. Физическое совершенствование	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	2	2	2

Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду	1 2 2	0 2 3	0 0 3
Переходы от бортика к бортику	1	1	1
Выдохи в воду	8	2	2
Отработка дыхания при всех способах плавания	4	3	3
Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении	4 0 4	2 2 3	2 2 3
Движения ногами при всех способах плавания	6	5	2
Плавание облегчённым способом	4	2	2
Плавание по «элементам»	2	8	8
Плавание всеми способами в полной координации	0	4	4
Плавание избранным способом	4	2	2
Комплексное плавание	0	2	3
Прыжки с бортика вниз ногами	2	0	0
Стартовые прыжки	0	2	2
Повороты у бортика всеми способами	0	2	2
Игры на воде	4	2	2
Свободное плавание	3	2	2

Эстафетное плавание	0	2	2
Прикладное плавание	0	2	2
Контрольные занятия	3	3	3
Праздники, соревнования	2	3	4
<b>Всего:</b>	<b>58</b>	<b>61</b>	<b>58</b>
<b>Всего в год:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### 1.4. Прогнозируемые результаты по годам обучения

	1 –ый год обучения (ср. гр.)	2 – ой год обучения (Ст. гр.)	3 –ий год обучения (Подг. гр.)
<b>Требования</b>	<p>Знать правила поведения в бассейне. Знать о пользе занятий плаванием. Знать названия способов плавания. Выполнять простейшие специальные комплексы упражнений на суше.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять «звездочку» на груди и на спине;</li> <li>- «отдых на воде» 5-10 сек.;</li> <li>- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;</li> <li>- выполнять спад в воду из любого положения;</li> <li>- выполнять 5-8 выдохов в воду;</li> <li>- доставать предметы со дна;</li> <li>- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;</li> <li>- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.</li> </ul>	<p>Выполнять требования программы предыдущей возрастной группы.</p> <p>Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.</p> <p>Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м. Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять 9-12-15 выдохов в воду;</li> <li>- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек</li> <li>- выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м;</li> <li>- при нырянии в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;</li> <li>- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;</li> <li>- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.</li> </ul>	<p>Выполнять требования программ предыдущих возрастных групп.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять 15-20-25 выдохов в воду;</li> <li>- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек;</li> <li>- выполнять скольжение на груди 4-5-6 м;</li> <li>- при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки;</li> <li>- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты) 15-20-25 м;</li> <li>- плавать со сменой способов 10-15-20 м;</li> <li>- плавать в одежде 5-7 м;</li> <li>- буксировать предметы на воде 3-4-5 м.</li> </ul>

<b>Стандарт</b>	Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10 м и более. Плавание любым удобным способом с произвольными движениями 5-7-9 м без вспомогательных средств.	Плавание любым способом со вспомогательными средствами более 15 м. Плавание любым способом 7-9-12 м	Проплывать любым способом без остановки 15-20-25 м и более; Наиболее подготовленным проплывать любым способом 50 м
-----------------	---	--	---

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

**Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет на 2018-2019 учебный год.**

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	3.09	15:00	НОД	1	Знакомство со свойствами воды	бассейн	Визуальная оценка способностей
2.	Сентябрь	10.09	15:00	НОД	1	Вода наш друг	бассейн	
3.	Сентябрь	17.09	15:00	НОД	1	Дождик	бассейн	
4.	Сентябрь	24.09	15:00	НОД	1	Пускаем фонтанчики	бассейн	
5.	Октябрь	1.10	15:00	НОД	1	Пузырьки	бассейн	
6.	Октябрь	8.10	15:00	НОД	1	Рыбки	бассейн	
7.	Октябрь	15.10	15:00	НОД	1	Дельфинчики	бассейн	
8.	Октябрь	22.10	15:00	НОД	1	Учимся	бассейн	

						дышать		
9.	Октябрь	29.10	15:00	НОД	1	Учимся брызгаться	бассейн	
10.	Ноябрь	5.11	15:00	НОД	1	Работа ногами кролем	бассейн	
11.	Ноябрь	12.11	15:00	НОД	1	Подводный мир	бассейн	
12.	Ноябрь	19.11	15:00	НОД	1	Кораблики	бассейн	
13.	Ноябрь	26.11	15:00	НОД	1	Лодки на реке	бассейн	
14.	Декабрь	3.12	15:00	НОД	1	Моторчики	бассейн	
15.	Декабрь	10.12	15:00	НОД	1	Работа руками кролем	бассейн	
16.	Декабрь	17.12	15:00	НОД	1	Моя любимая рыбка	бассейн	
17.	Декабрь	24.12	15:00	НОД	1	Новый год	бассейн	Открытое занятие
18.	Декабрь	31.12	15:00	НОД	1	Новый год	бассейн	
19.	Январь	Зимние каникулы						
20.	Январь	14.01	15:00	НОД	1	Капельки	бассейн	Визуальная оценка способностей
21.	Январь	21.01	15:00	НОД	1	Рыбки в аквариуме	бассейн	
22.	Январь	28.01	15:00	НОД	1	Работа ногами на спине	бассейн	
23.	Февраль	4.02	15:00	НОД	1	Плавание с доской	бассейн	

24.	Февраль	11.02	15:00	НОД	1	Моторные лодки	бассейн	
25.	Февраль	18.02	15:00	НОД	1	Учимся нырять	бассейн	
26.	Февраль	25.02	15:00	НОД	1	Ракушки	бассейн	
27.	Март	3.03	15:00	НОД	1	Обучение «Звездочке»	бассейн	
28.	Март	10.03	15:00	НОД	1	Скольжение	бассейн	
29.	Март	17.03	15:00	НОД	1	Поплавки	бассейн	
30.	Март	24.03	15:00	НОД	1	Рыбалка	бассейн	
31.	Март	31.03	15:00	НОД	1	Рыбалка	бассейн	
32.	Апрель	7.04	15:00	НОД	1	Самые красивые фигуры	бассейн	
33.	Апрель	14.04	15:00	НОД	1	Медузы	бассейн	
34.	Апрель	21.04	15:00	НОД	1	Плавание кролем в полной координации	бассейн	
35.	Апрель	28.04	15:00	НОД	1	Капель	бассейн	
36.	Май	5.05	15:00	НОД	1	День победы!	бассейн	
37.	Май	12.05	15:00	НОД	1	Спуск в воду	бассейн	
38.	Май	19.05	15:00	НОД	1	Смотри как я умею	бассейн	Итоговое тестирование
39.	Май	26.05	15:00	НОД	1	Праздник Ивана Купала	бассейн	Открытое занятие
<b>Количество учебных недель</b>								<b>32</b>

<b>Количество учебных дней</b>	32
<b>Продолжительность каникул</b>	31.12.18- 13.01.19(зимние) 31.05-19- 31.08.19(летние)
<b>Дата и начало учебных периодов</b>	1.09.18-31.05.19

**Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет на 2018-2019 учебный год.**

<b>№</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	Сентябрь	5.09	15:00	НОД	1	Море, какое оно	бассейн	Визуальная оценка способностей
2.	Сентябрь	12.09	15:00	НОД	1	Осенний листопад	бассейн	
3.	Сентябрь	19.09	15:00	НОД	1	Веселые кораблики	бассейн	
4.	Сентябрь	26.09	15:00	НОД	1	Медузы	бассейн	
5.	Октябрь	3.10	15:00	НОД	1	Звездочки	бассейн	
6.	Октябрь	10.10	15:00	НОД	1	Рыбалка	бассейн	
7.	Октябрь	17.10	15:00	НОД	1	Обучение нырянию	бассейн	
8.	Октябрь	24.10	15:00	НОД	1	Подводный мир	бассейн	
9.	Октябрь	31.10	15:00	НОД	1	Ракушки	бассейн	
10.	Ноябрь	7.11	15:00	НОД	1	Обучение работы ногами	бассейн	

						кролем		
11.	Ноябрь	14.11	15:00	НОД	1	Моторные лодки	бассейн	
12.	Ноябрь	21.11	15:00	НОД	1	Кто быстрее?!	бассейн	Промежуточное тестирование
13.	Ноябрь	28.11	15:00	НОД	1	Плавание с досочкой	бассейн	Визуальная оценка способностей
14.	Декабрь	5.12	15:00	НОД	1	Обучение работы руками кролем	бассейн	
15.	Декабрь	12.12	15:00	НОД	1	Гонка рыбок	бассейн	
16.	Декабрь	19.12	15:00	НОД	1	Веселые пузырьки	бассейн	
17.	Декабрь	26.12	15:00	НОД	1	Новый год	бассейн	
18.	Январь	Новогодние каникулы						
19.	Январь	9.01	15:00	НОД	1	Озорные китята	бассейн	Визуальная оценка способностей
20.	Январь	16.01	15:00	НОД	1	Снежинки	бассейн	
21.	Январь	23.01	15:00	НОД	1	Скольжение	бассейн	
22.	Январь	30.01	15:00	НОД	1	Подводный мир	бассейн	
23.	Февраль	6.02	15:00	НОД	1	Плавание с доской и работа одной рукой	бассейн	
24.	Февраль	13.02	15:00	НОД	1	Плавание кролем в полной	бассейн	

						координации		
25.	Февраль	20.02	15:00	НОД	1	Охотник и рыбки	бассейн	
26.	Февраль	27.02	15:00	НОД	1	Рыбалка	бассейн	
27.	Март	5.03	15:00	НОД	1	Весенняя капель	бассейн	
28.	Март	12.03	15:00	НОД	1	Веселый мяч	бассейн	
29.	Март	19.03	15:00	НОД	1	Работа ногами на спине у бортика	бассейн	
30.	Март	26.03	15:00	НОД	1	Плавание с доской на спине	бассейн	
31.	Апрель	2.04	15:00	НОД	1	Дельфинчики	бассейн	
32.	Апрель	9.04	15:00	НОД	1	Подводные лодки	бассейн	
33.	Апрель	16.04	15:00	НОД	1	Игра с мячами	бассейн	
34.	Апрель	23.04	15:00	НОД	1	Плавание с утками	бассейн	
35.	Апрель	30.04	15:00	НОД	1	Плавание свободным стилем	бассейн	
36.	Май	7.05	15:00	НОД	1	День победы!	бассейн	
37.	Май	14.05	15:00	НОД	1	Бомбочки	бассейн	
38.	Май	21.05	15:00	НОД	1	Плавание на перегонки	бассейн	Итоговое тестирование
39.	Май	28.05	15:00	НОД	1	Летнее	бассейн	Открытое

						купание		занятие
<b>Количество учебных недель</b>								32
<b>Количество учебных дней</b>								32
<b>Продолжительность каникул</b>								31.12.18- 13.01.19(зимние) 31.05.19- 31.08.19(летние)
<b>Дата и начало учебных периодов</b>								1.09.18-31.05.19

**Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет на 2018-2019 учебный год.**

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	6.09	15:00	НОД	1	Воспоминания о лете	бассейн	Визуальная оценка способностей
2.	Сентябрь	13.09	15:00	НОД	1	Как я умею плавать	бассейн	
3.	Сентябрь	20.09	15:00	НОД	1	Речные рыбки	бассейн	
4.	Сентябрь	27.09	15:00	НОД	1	Повторение работы ногами	бассейн	
5.	Октябрь	4.10	15:00	НОД	1	Моторные лодки	бассейн	
6.	Октябрь	11.10	15:00	НОД	1	Обучение работы руками «Кроль»	бассейн	
7.	Октябрь	18.10	15:00	НОД	1	У кого больше брызг	бассейн	
8.	Октябрь	25.10	15:00	НОД	1	Обучение дыханию	бассейн	
9.	Ноябрь	1.11	15:00	НОД	1	Пузырьки	бассейн	
10.	Ноябрь	8.11	15:00	НОД	1	Обучение	бассейн	

						плаванию на спине		
11	Ноябрь	15.11	15:00	НОД	1	Работа ногами на спине	бассейн	
12	Ноябрь	22.11	15:00	НОД	1	Плоты	бассейн	
13	Ноябрь	29.11	15:00	НОД	1	Обучение работы руками на спине	бассейн	
14	Декабрь	6.12	15:00	НОД	1	Скольжение	бассейн	Открытое занятие
15	Декабрь	13.12	15:00	НОД	1	Снежинки	бассейн	
16	Декабрь	20.12	15:00	НОД	1	Плавание на перегонки	бассейн	Промежуточное тестирование
17	Декабрь	27.12	15:00	НОД	1	Новый год	бассейн	
18	Январь	Новогодние каникулы						
19	Январь	10.01	15:00	НОД	1	Зимушка-зима	бассейн	Визуальная оценка способностей
20	Январь	17.01	15:00	НОД	1	Обучение плаванию «Брассом»	бассейн	
21	Январь	24.01	15:00	НОД	1	Лягушки	бассейн	
22	Январь	30.01	15:00	НОД	1	Плавание вольным стилем	бассейн	
23	Февраль	7.02	15:00	НОД	1	Подводный мир	бассейн	
24	Февраль	14.02	15:00	НОД	1	Ныряние за ракушками	бассейн	
25	Февраль	21.02	15:00	НОД	1	Подводные лодки	бассейн	
26	Февраль	28.02	15:00	НОД	1	Морской бой	бассейн	
27	Март	6.03	15:00	НОД	1	Обучение спуску в воду	бассейн	
28	Март	13.03	15:00	НОД	1	Бомбочки	бассейн	
29	Март	20.03	15:00	НОД	1	Подготовка к	бассейн	

						соревнованиям		
30	Март	27.03	15:00	НОД	1	Подготовка к соревнованиям	бассейн	
31	Апрель	3.04	15:00	НОД	1	Подготовка к соревнованиям	бассейн	
32	Апрель	10.04	15:00	НОД	1	Соревнования	бассейн	Выезд на соревнования
33	Апрель	17.04	15:00	НОД	1	Плавание стилем «Дельфин»	бассейн	Визуальная оценка способностей
34	Апрель	24.04	15:00	НОД	1	Праздник Нептуна	бассейн	
35	Май	8.05	15:00	НОД	1	День победы!	бассейн	
36	Май	15.05	15:00	НОД	1	Кто быстрее?!	бассейн	Итоговое тестирование
37	Май	22.05	15:00	НОД	1	Основы техники «Спасение утопающего»	бассейн	Открытое занятие
38	Май	29.05	15:00	НОД	1	Море!Лето!Жара!	бассейн	
<b>Количество учебных недель</b>								32
<b>Количество учебных дней</b>								32
<b>Продолжительность каникул</b>								31.12.18-13.01.19(зимние) 31.05-19-31.08.19(летние)
<b>Дата и начало учебных периодов</b>								1.09.18-31.05.19

Содержание программы (сентябрь -май).

блоки	1 – ый год обучения	2 – ой год обучения	3 – ий год обучения
-------	---------------------	---------------------	---------------------

	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная гр.
<b><u>Задачи</u></b>	<p>1. Расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм; учить названиям способов и их особенностям;</p> <p>2. Учить ориентироваться под водой, доставая со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.</p> <p>3. Совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду.</p> <p>4. Учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду.</p> <p>5. Учить выполнять упражнения всплытия и лежания на воде без поддерживающих средств.</p> <p>6. Учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств.</p> <p>7. Совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;</p> <p>8. Учить различным спускам в воду с бортика бассейна;</p>	<p>1. Знать об оздоровительном и прикладном значении плавания.</p> <p>2. Учить детей переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок» и наоборот.</p> <p>3. Выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры).</p> <p>4. Доставать игрушки со дна при нырянии на дальность.</p> <p>5. Совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами, приучать детей стараться проплывать, постоянно увеличивая расстояния,</p> <p>6. Учить выполнять повороты при плавании на груди.</p> <p>7. Учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.</p>	<p>1. Перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 15-25 метров.</p> <p>2. Закрепить знания о правилах безопасности на воде.</p> <p>3. Учить знаниям способов помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего.</p> <p>4. Учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС.</p> <p>5. Учить самостоятельному подсчету ЧСС.</p> <p>6. Учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания.</p> <p>7. Совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них; плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них.</p> <p>8. Совершенствовать согласование движений рук, ног с различными</p>

	спадом в воду, сидя на бортике, вниз ногами; прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике; спадом в воду вниз головой, из положения сидя на бортике.		вариантами дыхания. Совершенствовать спады в воду из разных положений. 9. Совершенствовать повороты при плавании на груди и на спине. 10. Учить использованию элементов прикладного плавания.
<b><u>Знания</u></b>	<p>1 Сформировать у детей знания о значении плаванием для здоровья и развития организма, названиях способов плавания и их значении, о свойствах воды.</p> <p>2 Уметь выполнять задания по связи плавания с общеобразовательными предметами.</p> <p>3 Сформировать знания о правилах поведения в бассейне, в том числе во время занятия, при пользовании душем и т.д.</p>	<p>1. Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).</p> <p>2. Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-связь плавания с общеобразовательными предметами (математика, изобразительное искусство, музыка и др.);</li> <li>- гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений и др.;</li> <li>- простейшие сведения из истории плавания.</li> </ul>	<p>1. Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах, частоте сердечных сокращений.</p> <p>2. Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила безопасности на воде; при катании на лодках, при передвижении по осеннему и весеннему льду;</li> <li>- простейшие способы транспортировки пострадавшего;</li> <li>- связь плавания с общеобразовательными предметами ( математика, родная природа, знания о своем организме и др.);</li> <li>- температуру воды и воздуха, правила поведения при физкультурных занятиях.</li> </ul>

<u>Умения и навыки</u>			
<p><b>Упражнения на суше</b></p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения, в том числе на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2. Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и не спортивными способами.</p> <p>3. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>4. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.</p> <p>5. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на</p>	<p>1. Общеразвивающиа упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2. Комплексы специальных упражнений «пловца» для различных способов плавания.</p> <p>3. Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада.</p> <p>4. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>5. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.</p> <p>6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спина.</p> <p>7. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на</p>	<p>1. Общеразвивающие упражнения, в т.ч. гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.</p> <p>2. Комплексы специальных упражнений «пловца» для различных способов плавания.</p> <p>3. Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.</p> <p>4. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.</p> <p>5. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.</p> <p>6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.</p>

<p><b>Упражнения для освоения с водой</b></p>	<p>спине. 6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. 7. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласованные движения руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p>1. Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук. 2. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад. 3. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. 4. В парах и самостоятельно выполнять упражнения</p>	<p>груди, кролем на спине, дельфином, брассом. 8. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p>1. Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. 2. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде с максимальной возможной продолжительностью. 3. Выполнять скольжение на груди на дальность. 4. Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна. 5. Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.</p>	<p>7. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. 8. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.</p> <p>1. Лежать на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью. 2. Скольжение на груди с переворотом на спину и наоборот. 3. Кувырки вперед, назад в воде на месте и при плавании. 4. Эстафеты, игры в воде.</p>
---	---	--	---

<p><b>Упражнения в воде</b></p>	<p>«медуза», «поплавок», «звездочка».</p> <p>5. Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине при помощи партнера и самостоятельно.</p> <p>6. Игры, эстафеты, развлечения на воде.</p> <p>1. Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, дельфином, кролем на груди и на спине.</p> <p>2. Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и на спине в скольжении.</p> <p>3. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, дельфином, брассом на спине с доской и без нее.</p> <p>4. Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с</p>	<p>«поплавок», «звездочка».</p> <p>1. Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне.</p> <p>2. Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>3. Плавание при помощи движений рук брассом, дельфином, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>4. Движения ногами кролем, дельфином брассом с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p> <p>5. Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду; (согласовывать движения руками и ногами с дыханием), с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.</p>	<p>1. Упражнения по «элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение техники спортивных способов плавания.</p> <p>2. Совершенствование движений руками, ногами всеми способами плавания.</p> <p>3. Совершенствование различных вариантов дыхания.</p> <p>4. Совершенствование согласования движений рук, ног, дыхания при плавании различными способами.</p> <p>5. Плавание в одежде.</p> <p>6. Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой.</p> <p>7. Совершенствование спадов в воду, поворотов при плавании на груди на спине.</p>
---------------------------------	---	---	--

	<p>задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.</p> <p>5. Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние,</p> <p>6. Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на бортике, спад в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике; спад в воду вниз головой из положения сидя на бортике.</p>	<p>6. Максимальное проплывание расстояний, в т.ч. с переворотами из положения на груди в положение на спине и наоборот.</p> <p>7. Плавание в одежде.</p>	
--	--	--	--

## 2.2. Диагностическая таблица нормативных оценок плавательной подготовленности в возрастных группах

Учитываются метры, плавание любым способом

<b>Возраст , лет</b>	<b>Уровни</b>				
	<b>Высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>	<b>Низкий</b>

	Постоянно занимаютс я	Новички	Постоянно занимаютс я	Новички	Постоянно занимаютс я	Новички	Постоянно занимаютс я	Новички	Постоянно занимаютс я	Новички
4-5	10	7 и более	9	6	7	5	5	4	3	2 и менее
5-6	15	10 и более	12	7	9	6	7	5	5	3 и менее
6-7	25 и более	15 и более	20	12	15	.10	10	7	7	5 и менее

## 2.3. Условия реализации программы

### 2.3.1. материально-техническое обеспечение :

- Плавательный бассейн
- Досточки 12 шт
- Пластиковые мячи 20 шт
- Нарукавники 24 шт (для 1го года обучения)
- Надувные игрушки (для 1 и 2 годов обучения)
- Предметы для ныряния (для 2 и 3 годов обучения)
- Свисток
- Массажная дорожка
- Большой надувной мяч 1 шт
- Ведерки (для 1го года обучения)

### 2.3.2. Информационное обеспечение: Плакаты, фотографии с описанием техники

В реализации программы принимает участие педагог дополнительного образования- МС по многоборью, Бирюлина Екатерина Андреевна.

#### 2.4. Форма аттестации:

1. Открытые занятия с приглашением родителей
2. Контрольные срезы по проплыванию дистанций на время, проверка умения ныряний и скольжения по воде.
3. Итоговые соревнования

#### 2.4.1. Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов:

анализ техники и умения выполнять упражнения в воде, заполнение таблицы результатов на промежуточных отчетах, результат участия в городских соревнованиях по плаванию.

**2.4.2. Форма представления и демонстрации образовательных результатов:** открытые занятия ежегодно 2 раза в год( декабрь,май).

#### 2.5. Оценочные материалы

Наблюдение, критерии освоения программы.

#### 2.6. методические материалы

**Особенности организации образовательного процесса – очно.**

#### Методы и приемы обучения:

**Наглядные:** показ плакатов и фотографий.

**Словесные:** пояснение, слушание, объяснения, рассказ, беседа, ситуативный разговор.

**Практические:** игровые, упражнения, соавторство.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая, в количестве не более 12 человек, воспитанники в возрасте от 4-7 лет.

**Формы организации НОД:** групповая.

**Формы организации учебного занятия:** НОД.

**Педагогические технологии:**

- «Коллективно-взаимное обучение».

Применять эту технологию можно при изучении нового материала, расширении знаний по какой-либо теме, при повторении.

На таком занятии ребята могут работать, как в группах, так и индивидуально, самостоятельно.

Обмен информацией, идеями, собственным опытом, быстрое обсуждение почерпнутого из разных источников, выявление и обсуждение разногласий и расхождений, выход чувств и переживаний: все это создает именно те условия при которых:

- совершенствуются навыки по данному материалу;
  - включается в работу память;
  - каждый ребенок чувствует себя более свободно;
  - несмотря на то, что обучение коллективное, способ деятельности для каждого индивидуальный;
- **«Интегративный подход в обучении».**

*Принцип* междисциплинарной взаимосвязи, позволяющий обеспечить практическую направленность и индивидуализацию образования, является основным принципом интегративного обучения.

**Практическое применение системы интегративного обучения *показывает, что эта система:***

- формирует и развивает познавательные интересы, творческие способности, общеучебные умения, навыки самообразования, позволяющие в дальнейшем адаптироваться к динамичным условиям образовательного пространства;
- **«Здоровьесберегающие технологии».**

Здоровьесберегающие технологии на занятиях помогают сохранить и укрепить здоровье обучающихся. Процесс обучения в саду требует от ребенка не только умения учиться. Он должен быть физически и психологически готов систематически выполнять задания вне зависимости от собственного желания.

На занятиях педагог должен максимально снизить негативное влияние нервно-физического напряжения, а для этого, «переключать» детей с одной деятельности на другую. Включать все что дает дополнительную энергию, радостное настроение, появляется блеск в глазах детей. Лучший способ быстро выйти из состояния стресса – физические упражнения, движение.

**Алгоритм НОД:**

**Структура НОД**

- **Приветствие. Эмоциональный настрой на предстоящую деятельность.**

- **Элементы сухого плавания для разминки.**
- **Обучение технике плавания. Освоение различных приемов для быстрого обучения плаванию.**
- **Самостоятельная деятельность детей.**
- **Эмоциональная установка на успешность.**

**Дидактические материалы:**

- 1. Упражнения сухого плавания**
- 2. Развивающие игры**

## 2.7. Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде.-М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровым. - М.; Астрель, 2003
3. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию.1973.
4. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – СПб., 1997.
5. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств,1978.
6. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкшдан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия пресс. 2006.
7. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 1976.
8. Кубышкин В.П. Учите школьников плавать. - М., ФИС, 1998
9. Макаренко Л.П. Юный пловец,1983.
10. Методическое пособие по начальному обучению плавания(программа на 16-18 занятий). МКО Московское городское физкультурно-спортивное объединение.-.,1998.
11. Мотылянская Р.Е. Плавание-спорт юных,1976
12. Мурыкин Р.П. Я учусь плавать М., 1991
13. Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание,1985.
14. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду,1985.
15. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников.- М.: Айрис-пресс, 2003.
16. Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000
17. Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов Плавание: учебная программа для детей от 2 до 7 лет. Московский комитет образования Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, Москва,1999год.
18. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию, 1990
19. Строева И.А. Обучение прикладному плаванию младших школьников, 1975.
20. Физкультура для всей семьи./Сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина – М., 1989.