

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №189
«Детский сад комбинированного вида»

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете МБДОУ №189
«Детский сад комбинированного вида»
Протокол №1 от 30.08. 2023



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Веселые брызги»**

Возраст учащихся 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Пупышева Ирина Оскаровна,
инструктор по физической культуре

Кемерово, 2023

Содержание

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы.	6
1.3. Содержание программы.	6
1.4. Ожидаемые результаты.	7
Раздел №2. «Комплекс организационно педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график.	8
2.2. Условия реализации программы.	13
2.3. Формы аттестации.	13
2.4. Оценочные материалы.	14
2.5. Методические материалы.	16
2.6. Список литературы.	18
Приложение	

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселые брызги» имеет физкультурно-спортивную направленность, и ориентирована на развитие и совершенствование физических качеств обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Программа составлена в соответствии с базовыми нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 01 марта 2023 года);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав и локальные акты МБДОУ №189 «Детский сад комбинированного вида»

Актуальность программы. Разработка программы продиктована запросом родителей и детей на дополнительные образовательные услуги, не предусмотренные образовательной программой по плаванию, с целью усовершенствования плавательных навыков, полученных на основных занятиях.

Программа «Веселые брызги» является гармоничным дополнением к общеобразовательной программе по плаванию. Организация обучения плаванию в режиме дополнительных занятий может дать положительный результат: усовершенствование плавательных навыков и умений

обучающихся, развитие природных данных ребенка, закаливание детского организма, стойкий интерес к данному виду спорта.

Новизна программы заключается в использовании современной эффективной технологии – «одновременной методике обучения плаванию». Организация занятий плаванием по данной методике способствует установлению в бассейне оптимального физкультурно-оздоровительного режима, и подходит для обучения детей, имеющих разный уровень физической подготовленности, а также для детей, не умеющих плавать.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что учебный процесс, а также формы и методы организаций процесса направлены не только на физическое развитие, но и на нравственное воспитание обучающихся, развитие познавательных интересов, выработки морально-волевых качеств, дисциплины, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Отличительная особенность дополнительной Программы.

В процессе реализации данной Программы используются элементы всех способов плавания, т. е. большое количество плавательных движений, в том числе элементы синхронного плавания. Ребенок выбирает для себя тот способ плавания, который ему дается легче и на освоение которого будет затрачено меньше времени. Индивидуальный подход позволяет подобрать те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали способностям и одаренности учащегося. На основе выбранного способа плавания в начале обучения, дошкольнику легче и быстрее овладевать и остальными способами плавания. Программа, построенная на таком принципе более эффективна, и способствует повышению интереса обучающихся к занятиям.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселые брызги» адресована обучающимся 6-7 лет.

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность

заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Занятия по плаванию проводятся по подгруппам, численный состав подгруппы 6-8 человек.

Набор в группу свободный, при наличии справки о состоянии здоровья и допуска медицинского работника.

Объем программы – 36 учебных часов в год. Их количество может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Срок освоения Программы - 1 год.

Режим занятий – 1 занятие в неделю.

Организация формы обучения - очная.

Виды занятий: учебно-тренирующие, игровые, сюжетные, в форме бесед, занятия с участием родителей, спортивные досуги и развлечения.

Основная форма организации обучения - учебное занятие.

В процессе занятий используются различные формы организации детей: групповые, коллективные (командные), индивидуальные.

Учебный план для обучающихся 6-7 лет

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теори я	Практи ка	
1.	Вводное занятие	1	1		Беседа
2.	О.Р.У. на суше	2	1	1	Наблюдение
3.	Специальные упражнения на суше, в т.ч. дыхательные	2	1	1	Наблюдение
4.	Погружение	2	1	1	Самоконтроль
5.	Лежание	2	1	1	Наблюдение
6.	Скольжение	3	1	2	Наблюдение
7.	Плавание облегченным способом на груди	7	1	6	Наблюдение
8.	Плавание облегченным способом на спине	7	1	6	Самоконтроль
11.	Игры, эстафеты	2		2	Наблюдение
12.	Свободное плавание	2		2	Самоконтроль
14.	Соревнование по плаванию	2		2	Награждение
16.	Мониторинг плавательных навыков	2		2	Тестирование
17.	Итоговое открытое занятие	2		2	Наблюдение
	Итого	36	8	28	

1.2. Цель и задачи программы

Цель: обучение плаванию детей дошкольного возраста 6-7 лет

Задачи:

Обучающие:

Обучать основным способам плавания

Развивающие:

Развивать двигательные способности и физические качества учащихся

Воспитательные:

Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план для обучающихся 6-7 лет

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общеразвивающие упражнения на суше Комплекс упражнений для разминки Комплекс дыхательных упражнений	2	1	1	Наблюдение
2.	Организованный вход в воду Индивидуальный спуск Поточный вход в воду	2	1	1	Наблюдение
3.	Погружение в воду Погружение с опорой, без опоры Погружение с рассматриванием предметов Погружение с задержкой дыхания Погружение с выдохом в воду	2	1	1	Самоконтроль
4.	Лежание Всплывание Лежание на груди Лежание на спине	3	1	2	Наблюдение
5.	Скольжение Скольжение на груди Скольжение на спине	3	1	2	Наблюдение

6.	Плавание на груди Плавание на груди с помощью рук Плавание на груди с помощью ног	7	1	6	Наблюдение
7.	Плавание на спине Плавание на спине с помощью рук Плавание на спине с помощью ног	7	1	6	Самоконтроль
8.	Игры, эстафеты	2		2	Наблюдение
9.	Свободное плавание	2		2	Самоконтроль
10.	Соревнования по плаванию	2		2	Награждение
11.	Мониторинг плавательных навыков Начало учебного года Конец учебного года	2		2	Тестирование
12.	Открытое занятие Начало учебного года Конец учебного года	2		2	Наблюдение
	Итого	36	7	29	

1.4. Планируемые результаты

Учащиеся к концу года должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Обучающиеся к концу года должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин», «облегченный»).

Обучающиеся к концу года должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине;
- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры;
- согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине), «брасс».

Раздел № 2. «Комплекс организационно - педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график для обучающихся 6-7 лет

Месяц	Наименование темы Содержание работы (задачи)	теория	практика	всего	Форма контроля
Сентябрь	1.Закрепить правила поведения на воде (технику безопасности). Формировать навык личной гигиены. Рассказать (напомнить) о способах плавания. 2.Закрепить умение всплывать и лежать на воде, умение погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде, делать полный выдох в воду. 3.Повторить скольжение на груди, спине (с подвижной опорой и без нее - руки «стрелочкой»). Отрабатывать правильность движений ног способом кроль на груди и спине. 4.Продолжать учить выдоху в воду во время скольжения на груди с плавательной доской. 5.Провести мониторинг плавательных способностей учащихся. 6.Воспитывать положительное отношение к занятиям.	0	4	4	Беседа Наблюдение Самоконтроль Тестирование
Октябрь	1.Закрепить умение лежать на поверхности воды, скользить на груди и спине с	0	4	4	Наблюдение Самоконтроль

	плавательной доской. Продолжить учить скользить без опоры «стрелочкой», выдоху в воду во время скольжения. 2.Прожолжить учить технике движений ног способом кроль (на груди и спине) с подвижной опорой и без нее «стрелочкой. 3.Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска). 4. Ознакомить с элементами плавания способом брасс. Обучать движениям ног способом брасс у неподвижной опоры. 5.Приучать действовать по сигналу педагога. 6.Воспитывать уверенность в своих силах, самостоятельность.				
Ноябрь	1.Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой. 2.Учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры. 3.Отрабатывать правильность работы ног способом кроль на груди и спине (добиваться	0	4	4	Наблюдение Самоконтроль

	ритмичности, непрерывности движений). 4. Учить движений рук способом кроль на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска). 4. Учить движениям ног способом брасс у неподвижной опоры. 6. Развивать выносливость. 7. Воспитывать организованность, внимательность.				
Декабрь	1. Продолжать учить выдоху в воду с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры. 2. Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха у неподвижной опоры. 3. Учить движениям ног способом брасс с подвижной опорой и без нее. 4. Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры. 5. Ознакомить с движением рук способом брасс.	0	4	4	Наблюдение Самоконтроль
Январь	1. Учить входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой.	0	4	4	Наблюдение Самоконтроль

	2.Учить согласовывать движения ног и рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (держась за поручень). 3.Учить движениям рук способом брасс. 4.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской). 5.Ознакомить с движением рук способом брасс. 6.Развивать координацию движений.				
Февраль	1.Учить согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине без опоры. 2.Учить согласовывать движения ног, рук способом кроль на груди с дыханием в упоре на месте (с подвижной опорой). 3.Учить согласовывать движение ног способом кроль на груди с поворотом головы для вдоха с подвижной опорой (плавательной доской). 4.Учить согласовывать движения рук способом брасс с дыханием. 5.Отрабатывать правильность движений ног способом брасс. 6.Развивать	0	4	4	Наблюдение Самоконтроль

	ориентировку в воде и самостоятельность действий.				
Март	1. Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры). 2.Продолжить отрабатывать правильность движений рук и ног способом брасс. 3.Развивать силу, выносливость, быстроту. 4.Воспитывать инициативу и находчивость.	0	4	4	Наблюдение Самоконтроль
Апрель	1.Закрепить умение входить в воду прыжком с лесенки, путем падения; передвигаться и ориентироваться под водой. 2.Учить плавать способом кроль на груди и спине в полной координации (без опоры). 3.Учить сочетать дыхание с движениями рук и ног способом брасс. 4.Ознакомить с комбинированным способом плавания. 5. Соревнования. 6. Развивать координацию движений.	0	4	4	Наблюдение Самоконтроль Награждение
Май	1.Закрепить пройденный материал. 2.Добиваться самостоятельности и	0	4	4	Наблюдение Самоконтроль

	активности детей. 3.Провести повторный мониторинг плавательных способностей учащихся. 4. Соревнования.				Тестирование Награждение
--	--	--	--	--	-----------------------------

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Спортивно-игровой инвентарь:

1. Плавательные доски большие (пенопластовые) - 10 шт.
2. Плавательные доски малые (пластмассовые) – 10 шт.
3. Обручи (горизонтальный и вертикальный) – 5/5 шт.
4. Гимнастические палки – 10 шт.
5. Ласты 10 шт.
6. Нарукавники – 10 шт.
7. Поролоновые палки - «нудлсы» - 10 шт.
8. «Колобашки» - 10 шт.
9. Мячи резиновые разных размеров – 10 шт.
10. Мячи «антистресс» – 5 шт.
11. Плавающие и тонущие игрушки – 20 шт.
12. Надувные круги разных размеров – 10 шт.

Информационное обеспечение

Компьютер, магнитофон.

Кадровое обеспечение

Обучение плаванию по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Веселые брызги» осуществляет инструктор по физической культуре (плаванию), имеющий высшее профессиональное или средне-профессиональное образование по профилю деятельности.

2.3. Формы аттестации

В целях отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, проводится диагностика развития плавательных способностей обучающихся. Мониторинг проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений. Результаты диагностики фиксируются в таблицах (Приложение № 1)

2.4. Оценочные материалы

Уровни освоения программы

В – высокий
С – средний
Н – низкий

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, погрузиться в воду.

Уровни освоения:

высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;

средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;

средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;

низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

высокий - 3 предмета на одном вдохе;

средний - 1 предмет на одном вдохе;

низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Лежание на груди.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Лежание на спине.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

Плавание с доской на груди с работой ног

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Плавание с доской на спине с работой ног

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;
низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками;
низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками;
низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;
средний - выполняет с ошибками;
низкий - не выполняет упражнение.

Плавание на груди

Проплыть на груди, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;
средний - плавает с ошибками;
низкий - не плавает.

Плавание на спине

Проплыть на спине, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;
средний - плавает с ошибками;
низкий - не плавает.

2.5. Методические материалы

Нестандартное физкультурное оборудование

1. Дуги-модули «Радуга» - для совершенствования координационных возможностей.
2. Рефлекторные коврики «Солнечная полянка» - для закаливания и профилактики плоскостопия во время разминки.
3. Дуга «Воздушные пузырьки» для формирования правильного выполнения вдоха и выдоха.
4. Разделительный канат, для разделения чаши бассейна на дорожки, для проведения эстафет и соревнований.
5. Цветной канат (поперечный) для скольжения над и под ним, как препятствие в играх и эстафетах.
6. «Медвежата на льдинах». Используется как плавающая платформа для игрушек; как зрительный ориентир для детей с нарушением зрения; для игр и упражнений, способствующих развитию координационных возможностей на воде.
7. «Гуси-лебеди». Для выполнения упражнений, формирующих умение лежать, скользить, плавать; как зрительный ориентир для детей с нарушением зрения. В сочетании с «буксиром» (гимнастическая палка и скакалка) для игр и эстафет.
8. «Плавающие веночки». Для игр и упражнений, совершенствующих умение погружаться в воду с открытыми глазами и выныривать в определенном месте.
9. «Озорные пчелки». Для игр и упражнений, способствующих формированию навыка погружения в воду.
10. Обруч вертикальный «Бубенчики» (со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде и звуковым сигналом). Для скольжения и как звуковой ориентир при неправильном выполнении упражнений.
11. Обруч горизонтальный «Кувшинки». Для игр и упражнений с погружением в воду.
12. Кубики с утяжелителем внутри. Для игр, формирующих навык погружения в воду.
13. Плавающие пособия, соответствующие интегрированной теме периода: «снежки», «цветы», «листочки», и т.д.

Картотеки:

- «Основные движения на воде»
- «Основные движения на суше»
- «Игры и упражнения на воде»
- «Оздоровительные гимнастики»
- «Разминки».

2.6. Список литературы

Список литературы для взрослых

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду; - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-.....с.
4. Ганчар И.Л. Плавание - теория и методика преподавания,1998 г. Л.П. Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г.; Л.П. Макаренко «Учите плавать малышей», М., ФиС ,1985г.
5. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. - М., Советский спорт,1990
6. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.
7. Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию: Лекция-СПб ГАФК, 1999
8. Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде. - СПб:ГАФК, 1996
9. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998
10. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.:1985г
11. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучения плавания в детском саду Москва: Просвещение, 1991г.
12. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. - СПб: 2001
13. Федчин В.М., Литвинов А.А Как научить своего ребенка плавать. - СПб: Нептун, 1992г.
14. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста Санкт-Петербург 2011г.

Список литературы для детей

1. Дорошенко И.В. Учись плавать – М.: Советский спорт, 1989 – 64 с., ил – (Физкультурная библиотечка школьника)
2. Могилевская С.А., Восемь голубых дорожек – худож. Елена Карпович. – М.: ЭНАС-КНИГА, 2020. – 192 с. : ил. – (Детвора).
3. Шалев Меир, Кот Крамер учится плавать – ТЕКСТ, 2018.

Таблица диагностики развития плавательных способностей учащихся

№	Ф.И. ребенка	Ныря- ние	Лежание на груди	Лежание на спине	Сколь- жение на груди	Сколь- жение на спине	Плавание на груди с работой рук	Плавание на груди с работой ног	Плавание на спине с работой рук	Плавание на спине с работой ног

