

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение № 215
«Детский сад комбинированного вида»
650065 г. Кемерово, пр. Московский, 45А.

Принята
на заседании
педагогического совета
МАДОУ №215
Протокол № 1
от «11» января 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МАДОУ №215
Т.А. Чумашвили
Приказ № 6 от
«11» января 2021г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по плаванию
физкультурно-спортивной направленности
«Золотая рыбка»

Возраст обучающихся: 3-4 года
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Шипачева Алена Петровна,
инструктор по плаванию

г. Кемерово, 2021г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи программы.....	5
Содержание программы.....	6
Учебно-тематический план.....	10
Планируемые результаты освоения программы.....	11
Календарный учебный график.....	11
Условия реализации программы.....	12
Оценочные материалы (диагностика).....	13
Методические материалы.....	15
Список литературы.....	18

Пояснительная записка

Учиться плавать должны все независимо от возраста. Детей следует, как можно раньше приучать к воде, чтобы им нравилось купаться и чтобы они не боялись воды.

Плавание – это такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия.

Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета». Регулярные занятия способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что положительно отражается на осанке ребенка. Во время погружения в воду создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечнососудистой системы в целом. Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Также плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную **направленность** и основана на программах Е.К.Вороновой «Программа обучения плаванию в детском саду», Т.И.Осокиной «Обучение плаванию в детском саду в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.)
- Федеральный закон «Об образовании в РФ»
- СанПиН 2.4.1.3049 - 13
- Устав ДОУ
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Федеральный закона «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48, ч.1, п.1
- ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г).

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она-

адаптирована к условиям образовательного процесса детского сада. Предназначена для детей младших групп, а также различного уровня физического развития. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. В процессе ее реализации на занятиях используются: художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Особенности развития детей дошкольного возраста

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4)

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Особенности организации программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 3-4года.

Срок реализации программы 1 год.

Программа ориентирована на детские мини- группы в количестве 4-5человек.

Ведущей формой организации обучения является мини- групповая.

Наряду с мини- групповой формой работы, осуществляется и индивидуализация процесса обучения, и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Количество занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю;4 занятия в месяц,32 в год.

Продолжительность занятий в бассейне составляет:

в младших группах -20 мин.

Цели и задачи программы

Цель программы:

Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Обучение детей элементам плавания.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить элементы плавания

- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Содержание программы

Первый год обучения

№ занятия	Цель занятия	Методический прием
1.	Беседа о правилах поведения в бассейне, личная гигиена, о пользе плавания. Диагностика.	Организованный вход в воду (индивидуально)
2.	Техника безопасности. Закрепление правил поведения в бассейне(через игровые ситуации). Посещение занятий детей старшей группы.	Посещение занятий детей старшей группы.
3.	Теория. Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.	Рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка»,
		«Приключение рыбки Немо» и др.

4.	Лежать на воде на груди	Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием.
5.	Продолжать делать плавный выдох в воду.	Делать выдох в воду (однократно и многократно)
6.	Передвигаться в воде	Выполнять движения уверенно, самостоятельно
7.	Развивать фантазию, дыхательные упражнения	Различные эстафеты.
8.	Работать руками и ногами как при плавании «кроль»	У опоры, в движении.
9.	Проходить в обруч, не держась за него руками.	Свободное плавание.
10.	Проверить навыки усвоения материала	Упражнения на погружения, лежание.
11.	Работать руками как при плавании способом «кроль»	Свободное плавание.
12.	Принимать безопорное положение на воде, делать плавный выдох.	Движение рук как при плавании способом кроль без опоры. Доплывать до финиша.
13.	Выполнять движения в соответствии с текстом.	Четкая координация движений.
14.	Создать условия для освоения полученных навыков.	Выполнять движения сериями.
15.	Закрепить умение считать до пяти под водой.	Погружать прыжок в воду. Прыжок.

16	Познакомить со стилем плавания «дельфин»	Энергичное отталкивание от дна. «Прыгни выше».
17.	Лежать на воде без поддержки взрослого.	Спокойно дышать. Расслабиться.
18.	Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при плавании «кроль». Погружать лицо в воду.	Задержка дыхания. Выполнение продолжительного плавного выдоха.
19.	Принимать безопорное положение. Соголасовывать слово с движением, закрепить понятие «вправо-влево».	Отрабатывать задержку дыхания. Свободное плавание. Индивидуальная работа.
20.	Закрепление пройденного материала.	Отрабатывать задержку дыхания.
21.	Принимать безопорное положение на воде, работать руками и ногами как при способе «брасс»	Задержка дыхания. «Торпеда» с выдохом в воду.
22.	Закрепить умение передвигаться по дну бассейна на руках, работать ногами с продвижением вперед.	Работать ногами как при способе кроль. Не останавливаться после выполнения движения.
23.	Переворачиваться с груди на спину. Принимать безопорное положение. Работать руками и ногами как при способе кроль на груди и спине.	Четкая координация движений. Выполнять по свистку.
24.	Скользить на груди с разным положением рук, задерживать дыхание продолжительное время	Тело лежит горизонтально, ноги в коленях не сгибать.

25.	Учить скольжению на спине.	Показать это упражнение-смотри внимательно.
26.	Учить выдоху во время скольжения на груди, закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать.	Опробовать упражнение «поплавок»
27.	Продолжать учить лежанию на груди и спине, всплыванию, переворотам.	Выполнять полную группировку тела. При поворотах туловища в воде руки выполняют гребковые движения.
28.	Контрольное занятие	Проверить правильность выполнения тестовых упражнений.
29.	Закрепление пройденного материала.	Повторение, свободное плавание.
30.	Закрепление пройденного материала.	Свободное плавание «смелые ребята»
31.	Диагностика	Индивидуальная работа.
32.	Открытое занятие	Подведение итогов.

Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2	2	
2.	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1	1	

3.	Выдох пере собой в воздух	1		1
4.	Выдох на воду	1		1
5.	Выдох в воду	1		1
6.	Игры, с использованием выдоха в воду	1		1
7.	Упражнение на всплытие	2		2
8.	Лежание на груди	3		3
9.	Лежание на спине	2		2
10.	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	2		2
11.	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	2		2
12.	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	2		2
13.	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	2		2
14.	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	2		2
15.	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	2		2
16.	Отработка движений ног в воде	2		2
17.	Закрепление пройденного материала	2		2
18.	Контрольное занятие (тестирование)	2		2
	Итого:	32		

Планируемые результаты освоения программы

Дети должны знать:

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

Дети должны иметь представление:

- о разных способах плавания.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- уметь владеть своим телом в непривычной среде;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать, на груди и спине с помощью подвижной опоры.

Календарный учебный график

Начало учебного года 16 сентября, окончание учебного года – 15 мая . Продолжительность учебного года – 32 учебные недели.

Мини-групповые занятия плаванием проводятся в свободное от основных занятий время. Длительность занятий составляет 20 минут, количество детей в группе – 4-5 человек.

Учебный план на 2020-2021 учебный год

Виды занятий / продолжитель ность занятия	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовите льная группа	кол-во занятий	
					в неделю	в месяц
Секция плавания «Золотая рыбка»: мини- групповые занятия	20	-	-	-	1	4

Условия реализации программы

В дошкольном учреждении имеются условия для реализации программы. Материально-техническая база позволяет в системе проводить работу с воспитанниками. Помещение бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, душевую, туалет, эвакуационные выходы, зал с чашей.

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятия по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

t воздуха в раздевалке (°C)	t воздуха в зале (°C)	t воздуха в бассейне (°C)	t воды (°C)
26-27	20-22	29-31	29-32

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохладения детей (в соответствии с СанПиН от 15.05.2013г.).

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование:

- Доски;
- мячи разного размера;
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, нарукавники, жилеты, калабашки, надувные игрушки и т.д.);
- мелкие игрушки (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;
- обручи для упражнений в воде;
- дуги для подныривания;
- очки для плавания;
- атрибуты для игр.

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение.

Информационное обеспечение:

- Записи музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде;
- Картинки, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- Картинки с изображением морских животных;
- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания;
- Картотека игр и упражнений на воде;

- Комплексы дыхательных упражнений;
- Методическая литература.

Реализовывает программу:

инструктор по плаванию Шипачева Алена Петровна

- высшее физкультурно-педагогическое образование;
- высшая квалификационная категория.

Оценочные материалы (диагностика)

Диагностика плавательных умений и навыков.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе.

Диагностика плавательных способностей детей 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 для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Протокол диагностики навыков плавания

Младшая группа

Ф.И. ребенка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (задержка дыхания)	Выдохи в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движения ног

Методика проведения диагностики.

Лежание на груди.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

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.

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

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).
- Погружение в воду с задержкой дыхания.*
- Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в 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).

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

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 при помощи движений ног способом кроль на спине.

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.

Высокий(В) – 3, Средний(С) – 2, Низкий(Н) – 1. Затем баллы суммируются и рассчитывается средний балл.

Если средний балл составляет от 1 до 1,9, то можно говорить о низкой степени освоения программы.

При среднем балле от 2 до 2,9 – средняя степень.

Величина среднего балла равная 3 свидетельствует о высокой степени освоения программы.

Методические материалы

Принципы, методы, средства и подходы к формированию программы.

Программа опирается на общие педагогические принципы:

принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

принцип наглядности - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);

принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по бассейну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;
- дыхание;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;
- прыжки ногами вперед.

5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

В процессе обучения применяются и так называемые контрастные приемы. Например, учащийся выполняет упражнение на всплывание. Для того чтобы подчеркнуть необходимость предварительного глубокого вдоха и последующей задержки дыхания, ему

предлагается не делать глубокого вдоха, погрузиться в воду и принять заданное положение (тело не поднимается на поверхность воды). Сразу после этого учащийся выполняет упражнение правильно (делает глубокий вдох, опускается в воду и задерживает дыхание), и тело всплывает на поверхность воды.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Список литературы

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

Интернет-ресурсы:

1. Плавание. Занятия по плаванию, конспекты занятий на воде, развлечения в бассейне: [Электронный ресурс] // Международный образовательный портал МААМ.RU. М., 2000-2016. URL: <http://www.maam.ru/obrazovanie/zanyatiya-po-plavaniyu>.

2. Inter-Kultur Haus: [Электронный ресурс]. М., 2010 – 2016. URL: <http://forum.in-ku.com/showthread.php?t=134797>.

ФГОС по физической культуре: [Электронный ресурс]. М., 2008-2016. URL: <http://www.deti-club.ru/category/zaniatia/fgos-po-fizi4eskoi-kult>

