

«Рассмотрено»

Руководитель МО

А. Шайхутдинова Шайхутдинова А.Р.

Протокол № _

«24» августа 2020г.

«Согласовано»

Заместитель директора по

УР *В. Э. Сафина* Сафина В.Э.

«24» августа 2020г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Гимназия №12

с татарским языком обучения

имени Ф.Г. Аитовой»

Московского района г. Казани

З.Ш. Нагимова /Нагимова З.Ш.

Приказ № _ от

«24» августа 2020г.



**Дополнительная образовательная программа
по плаванию
1-5 классы
Петрова Александра Евгеньевича**

Рассмотрено на
заседании педсовета
Протокол №_1_
от «24» августа 2020г.

г. Казань, 2020 год

Пояснительная записка.

Современное состояние физического, психического и нравственного здоровья детей школьного возраста вызывает серьезные опасения у специалистов. У детей и подростков наблюдается рост хронических заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Отмечается увеличение количества детей с дефицитом массы тела и имеющих отклонения в психике.

Не секрет, что к окончанию средней школы практически не остается учащихся, которых можно было бы отнести к группе здоровых детей. Поэтому одна из главнейших задач современной школы – сохранение здоровья своих воспитанников. Значительно большие возможности эффективно решить эту задачу имеют те общеобразовательные учреждения, в которых кроме спортивного зала имеется плавательный бассейн.

Плавание является важным средством физического воспитания и относится к наиболее массовым видам спорта. Уметь плавать необходимо каждому человеку. Большое количество несчастных случаев ежегодно происходит на воде из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Поэтому каждого школьника необходимо научить умению свободно держаться на поверхности воды и проплыть хотя бы небольшое расстояние.

Занятия плаванием также обладают значительным психотерапевтическим воздействием. Всем известно, что нервная система школьников чрезвычайно подвижна, процессы возбуждения, как правило, преобладают у них над процессами торможения, что способствует быстрой утомляемости, создает опасность перевозбуждения.

Плавание является незаменимым средством для уравнивания этих процессов. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему школьника. Занятия плаванием делают ребенка более спокойным, обеспечивают ему крепкий сон, хорошо развивают органы дыхания. Плавание является прекрасным корректирующим упражнением, устраняющим различные нарушения осанки, такие как сутулость, сколиоз. Систематические занятия этим видом спорта развивают выносливость, силу, быстроту, ловкость, а также повышают общую работоспособность.

Эта программа дополнительного образования детей по плаванию имеет физкультурно-оздоровительную направленность и формирует знания и навыки ответственного отношения к сохранению здоровья.

Цели курса – является формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи курса:

- Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;
- Овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- Обучать и совершенствовать технику основных стилей плавания;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием к здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств;
- Разносторонняя физическая подготовка на суше;
- Овладение минимумом теоретических знаний по плаванию, основам спортивного режима, умениями и навыками по гигиене спорта;
- Формирование позитивной самооценки, самоуважения.
- Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве: умение координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;

способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;
формирование социально адекватных способов поведения.

- Формирование способности к организации деятельности и управлению ею:
воспитание целеустремленности и настойчивости и самостоятельности.

Предмет «Плавание» призван оберегать жизнь и здоровье детей, через обучение их и закрепление полученных навыков и знаний. Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого учащегося.

Формы и методы работы по программе; режим занятий

Возраст детей, участвующих в реализации программы – ученики с 1-5 класс.

Применяется урочная система обучения 45 минут. 5 минут преподаватель проводит с детьми на суше, проводя организационные разъяснения, или показывает и объясняет новое задание, а 40 минут ребята находятся в воде.

Эта программа с физкультурно-оздоровительной направленностью. Важное значение имеет постоянная практическая отработка умений и навыков, причем более эффективно это делать в процессе повторения уже знакомого материала.

Используются такие методы работы, как: репродуктивный и наблюдение. Учащиеся стараются воспроизвести в своих движениях на воде то, что объясняет и показывает инструктор. Для формирования устойчивого, благоприятного коллектива и развития коммуникативных свойств личности у детей используются формы работы: коллективная, индивидуальная, групповая (эстафеты с разными предметами, игры в воде, свободное плавание).

Программа рассчитана на 24 часов, т.е. 1,5 часа в неделю до 30 апреля 2021г.

Учебно-тематический план.

№	Тема	Теоретические часы	Всего
1	Правила поведения в бассейне, гигиена. Техника безопасности	В процессе занятия	1
2	Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине		13
3	Движения ног и рук при плавании способом брасс		6
4	Развитие гибкости, силы		4
	ИТОГО:		24

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов
	Правила поведения в бассейне, гигиена. Техника безопасности (1 час)	

1	Техника безопасности на воде. Упражнения на дыхание, бег по воде вперед, назад, боком	
	Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине (13 часа)	
2	Скольжение с элементами гребков	
3	Скольжение на груди и на спине	
4	Скольжение на груди с движением ног	
5	Спад в воду с низкого бортика	
6	Плавание на груди и спине (кроль)	
7	Скольжение с пенной доской между бедер	
8	Разучивание дыхания с поворотом головы	
9	Кроль с доской между бедер	
10	Кроль на спине	
11	Соскок в воду с высокого бортика	
12	Проплывание отрезков кролем на груди, правила соревнований	
13	Комплексное плавание, старты . Повороты – скольжение.	
14	Упражнения на технику: движения рук, ног кролем на груди и спине. Повороты. Игры.	
	Движения ног и рук при плавании способом брасс (6 часов)	
15	Упражнения на технику: движения рук, ног брассом. Развитие выносливости. Игры.	
16	Развитие выносливости: проплывание брассом Игры	
17	Упражнения на технику: движения рук, ног брассом. Развитие выносливости. Игры.	
18	Развитие выносливости: проплывание брассом Игры	
19	Упражнения на технику: движения рук, ног брассом. Развитие выносливости. Игры.	
20	Развитие выносливости: проплывание брассом Игры	
	Развитие гибкости, силы(4 часов)	
21	Упражнения на совершенствование техники движения рук, ног, туловища в воде. Ныряние. Игры на воде. Соревнования	
22	Упражнения на совершенствование техники движения рук, ног, туловища в воде. Ныряние. Игры на воде. Соревнования	
23	Упражнения на совершенствование техники движения рук, ног, туловища в воде. Ныряние. Игры на воде. Соревнования	
24	Упражнения на совершенствование техники движения рук, ног, туловища в воде. Ныряние. Игры на воде. Соревнования	

Содержание программы

Блок «Правила поведения в бассейне, гигиена. Техника безопасности» (1 час)

- Правила поведения в бассейне, гигиена. Техника безопасности.

Блок «Кроль на груди и спине» (44 часа)

- Кроль на груди, на спине. Развитие скоростно-силовых качеств

- техника плавания кролем.

Техника плавания кролем на груди.

Кроль- самый быстроходный способ плавания. Техника движений кролем очень близка другим кролевидным способам плавания- кролю на спине и дельфину. Поэтому кроль широко применяется при обучении плаванию особенно детей и подростков.

Положение тела и головы.

При плавании кролем тело пловца почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова пловца поворачивается в сторону.

Движение ног.

Ноги пловца, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу-вверх и сверху-вниз навстречу друг другу. Эти движения производятся от бедра с одинаковым размахом ног, не превышая 30-40 см. При правильном движении ног на поверхности воды появляются только пятки, оставляя за собой брызги и пенистый след.

Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Пловец продвигается вперед в основном за счет гребков руками, поэтому рабочую – подводную часть гребка нужно стараться удлинять, продолжая гребок от бедра.

Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постепенным ускорением движется назад. Гребковые движения руками должны проходить под грудью и животом кролиста. Во время гребка рука пловца, особенно кисть , должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать , что он продвигается вперед, опираясь и отталкиваясь ладонью о плотный предмет.

Дыхание.

При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову направо или налево. Дыхание пловца обычно согласуется с работой одной из рук. Вдох делается через рот во время конца гребка, когда рука вынимается из воды. Выдох продолжается до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение окончания гребка. Выдох в воду начинается сразу после вдоха и делается непрерывно через слегка приоткрытый рот.

Согласование движений.

Кролист продвигается вперед за счет непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками приходится часть ударов ногами. Кролист делает вдох в конце каждого гребка руки, под которую он дышит , т.е. на шесть ударов ногами и два гребка руками приходится один вдох.

Кроль на спине

Техника плавания кролем на спине.

Техника плавания кролем на спине очень похожа на плавание кролем на груди. Одна и та же координация движений , схожая работа ног и рук и более легкая техника дыхания- не нужно поворачивать голову и делать выдох в воду—позволяет новичкам быстрее осваивать кроль на спине по сравнению с кролем на груди.

Положение тела и головы.

При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок в воде, над водой находится только его лицо.

Движение ног.

Ноги работают так же, как в кроле на груди. Однако при плавании на спине колени сгибаются несколько больше, чем в кроле на груди, после чего идет активное разгибание колен, продвигающее пловца вперед. При правильной работе ног на поверхности воды появляется фонтанчик от стоп.

Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой. Когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Во время гребка рука слегка сгибается в локте, но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок проводится по направлению к бедру.

Дыхание.

Так как лицо пловца при плавании на спине находится над водой, то техника дыхания очень проста. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выноса рук из воды, выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение у бедра.

Согласование движений.

Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится шесть ударов ногами.

За это время пловец успевает сделать вдох и выдох.

Блок «Брасс» (16 часов) :

- Техника плавания брассом в координации.

- Скоростное плавание.

Техника плавания брассом.

Брасс наиболее тихходный среди других спортивных способов, однако велико его прикладное значение. Бесшумность передвижения, хороший обзор, мощные движения ногами, возможность преодолевать большие расстояния позволяют пловцу применять все это при спасении транспортировке пострадавшего и т.д.

Положение тела и головы.

При плавании способом брасс пловец лежит почти горизонтально у поверхности воды, руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо опущено в воду, ноги прямые, не напряжены, пятки у поверхности воды, стопы повернуты немного внутрь. При этом таз не опускаться, в пояснице не прогибаться, мышцы спины не расслаблять.

Из этого исходного положения выполняют гребок руками в стороны-вниз-назад, затем медленно подтягивают пятки к ягодицам. Голову приподнимают так, чтобы рот был над поверхностью воды, и можно было сделать вдох. Когда ноги подтянуты и голени разведены в стороны, надо быстро убрать локти под грудь и вывести руки вперед к поверхности воды. Одновременно с выведением рук выполняется сильный толчок ногами. На одно движение руками и толчок ногами делается вдох и выдох.

Движение ног.

После скольжения, когда прямые ноги соединены, носки оттянуты, а пятки находятся у поверхности воды, ноги свободно, не напрягаясь, одновременно и симметрично сгибают в коленных и тазобедренных суставах, колени разводят в стороны, примерно на ширину плеч. Стопы начинают приближать к ягодицам, пятки у поверхности воды. К концу подтягивания для уменьшения сопротивления голени и стопы скрыты за бедрами и подтягиваются не быстро.

Движение рук.

После скольжения- руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо в воде, тело лежит свободно и ровно. Из этого положения руками делают рабочее движение- гребок. Развернув ладони в сторону-наружу (большими пальцами вниз), движения руками в стороны-вниз-назад одновременно и симметрично.

Дыхание.

Дыхание зависит от движений руками и согласуется с движениями ногами. Вдох выполняют через рот во второй половине гребка, когда плечи пловца принимают наиболее высокое положение. В этот момент пловец приподнимает голову и, когда рот окажется над поверхностью воды, делает вдох. Затем опускает голову и выполняет выдох (через рот и нос) в воду, который продолжается до следующего вдоха. Вдох надо выполнять быстро, но глубоко. Тело при этом не поднимать, достаточно движения головой вверх-назад. Выдох делать беспрерывно, когда руки выводятся вперед.

Согласование движений.

Руки обеспечивают первоначальное продвижение пловца вперед. С работой рук согласуется выполнение вдоха. Когда руки разводятся в стороны-назад, голова пловца приподнимается и, как только рот оказывается над водой, следует вдох.

В момент окончания гребка начинается подтягивание ног. Одновременно с выведением рук вперед пловец выполняет толчок ногами и скользит в воде.

Блок «Развитие гибкости, силы»(9 часов)

- Скольжения. Техника прыжка
- Техника ныряния. Старт.
- Ныряние на дальность.
- Проплывание под водой.
- Повороты.

Предполагаемые результаты реализации программы.

Ученики должны знать:

правила безопасного поведения;

- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;

Ученики должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр, плавания в открытых водоемах;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1. Предварительный контроль.

Выявление подготовленности ребенка – владение навыками и умениями самостоятельно держаться на воде и проплыть небольшое расстояние (беседа, практические задания).

2. Промежуточный контроль.

Контроль за усвоением знаний, умений, навыков. Проплавание отрезков дистанции разными способами. Формирование коммуникативных навыков, развитие творческих способностей через игровые занятия.

3. Заключительный контроль.

Полученные за год умения и навыки (соревнования в игровой форме).

Формы контроля

В конце года проводится соревнование в игровой форме. Дети показывают свои знания, умения и навыки, которые они приобрели за год. Учащиеся проплавают не менее 25 метров кролем на груди и спине, брассом без учета времени.

Организуются эстафеты с разными предметами, игры на воде.

Программа считается реализованной, если учащиеся самостоятельно передвигаются в воде и ориентируются в водном пространстве.

Виды контроля	Содержание	Методы	сроки контроля
Вводный	Области интересов и склонностей.	Беседы, наблюдение, тестирование, анкетирование, просмотр творческих работ учащихся.	первый месяц обучения
Текущий	Освоение учебного материала по темам, разделам	Творческие и практические задания, выполнение образцов, упражнения.	по каждой теме
	Оценка самостоятельности, возможностей, способность к самоконтролю	Наблюдение	1 раз в месяц
Коррекция	Успешность выполнения учащимися задач учебно-тематического плана	Индивидуальные занятия, помощь в самореализации, самоконтроле	В течение года
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач. Уровень творческого роста.	Создание проектов.	В конце года.

Контрольные упражнения и нормативы для начального обучения

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	Средний	Низкий
Вход в воду	Спад в воду	Прыжком, ногами вниз	По лестнице
проплавание дистанции на руках с досточкой между колен (м)	7,5	5	3
Проплавание дистанции на ногах, держась за пенопластовую доску (м)	7,5	5	3
Проплавание дистанции облегчённым способом (м)	15	10	7

№	Нормативные требования	Оценка	примечание
1.	<p>Погружение с продолжительными выдохами под водой</p> <p>Достать шайбу со дна за 10 сек.</p>	<p>5-удовлетворит. 7 – хорошо 9 – отлично</p> <p>1 –удовлетворит. 2 – хорошо 3 – отлично</p>	
2.	<p>Удержание туловища на поверхности воды</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Поплавок» • «Звездочка» • Стрелочка» 	<p>10 –удовлетворит. 15 – хорошо 20 – отлично</p>	
3.	<p>Проплыть кролем на груди при помощи рук, ног</p>	<p>5-удовлетворит. 7 – хорошо 9 – отлично</p>	
4.	<p>Проплыть при помощи плавательной доски с помощью ног кролевым способом</p>	<p>10 –удовлетворит. 15 – хорошо 20 – отлично</p>	
5.	<p>Соскок в воду вниз ногами с дальнейшим проплаванием отрезка одним из кролевых способов</p>	<p>10 –удовлетворит. 15 – хорошо 20 – отлично</p>	
6.	<p>Проплыть способом (со стартовым прыжком или спадом в воду):</p> <ul style="list-style-type: none"> • «кроль» на груди 20-25 м • «кроль» на спине 20-25 м 		
7.	<p>Выполнить спад в воду</p>	<p>С оценкой спортивной техники</p>	

Методические рекомендации

Методика обучения плаванию детей школьного возраста опирается на основные дидактические требования педагогики и имеет воспитывающий и развивающий характер.

Общедидактические принципы – сознательность, систематичность, наглядность, доступность, прочность и частные методические положения теории физического воспитания – принципы возрастания нагрузки, повторности осуществляются при проведении занятий в соответствии с возрастными особенностями детей.

Ведущее место занимает игровой метод. Он обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию.

На основе подражания лучше овладевают целостными двигательными актами. Поэтому надо создавать у них целостное представление об изучаемом способе плавания. Для этого как на первом, так и на последующих занятиях необходимо многократно показать этот способ в исполнении умеющего плавать ребенка или взрослого. Показ обязательно должен сопровождаться доступными для ребенка пояснениями.

В период школьного возраста у учащегося закладываются основные навыки по формированию здоровьесбережения, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением школьников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Плавание – комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание. А затем плавное соединение изученных упражнений для приобретения навыка плавания, применяется метод многократного повторения плавательных упражнений в воде. Методы обучения плаванию делятся на три группы: наглядные, словесные и практические. Наглядные методы создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений. Словесные методы включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ. В работе с учениками словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания; следует широко использовать сравнения с движениями и действиями, известными для ученика. Практические методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

В обучении плаванию широко применяются образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений, они помогают создать реальные представления о подлежащем выполнению упражнении, облегчают овладение им. Результаты проводимой работы свидетельствуют о том, что объем физических нагрузок и последующее их увеличение и усложнение под силу ученикам и помогают приобрести уверенность в своих силах и развивают плавательные навыки учеников.

Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса.

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
Технические средства обучения:		
1.	ПК учителя	1
2.	Колонки	1
Игры и игрушки:		
1.	Эспандеры	40
Оборудование класса:		
1.	Мячи, плавательные доски, обручи, скакалки, очки;	По количеству учащихся
2.	Средства для вспомогательного курса не умеющих плавать (пенопластовые доски, жилеты, мячи).	По количеству учащихся
3.	Ласты	20
4.	Раздельные раздевалки мальчиков и девочек с душем	2

Список литературы:

1. Ковалёва Е.А. «Игры на воде для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
2. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
3. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
4. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2013.-171 с. (Образовательный стандарт).
5. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>

Список литературы, для детей.

1. Первые шаги. Плавание. Н.Ж.Булгакова Москва «Айрис Пресс» 2003
2. Обучение плаванию дошкольников и школьников. Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов «Феникс» Ростов-на-Дону 2001