

Государственное автономное образовательное учреждение
«Лицей №1 им. М. К. Тагирова»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 / Кабанов Р.Р.
Протокол № от

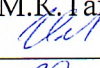
« 24 » 08 2025г.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

ГАОУ «Лицей №1 им.

М.К.Тагирова» г. Альметьевск.

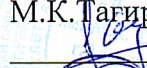
 / А. М. Искандарова /

« 29 » августа 2025

«Утверждено»

Директор «Лицей №1 им.

М.К.Тагирова» г. Альметьевск.

 / Р.М.Шакиров /

Приказ №155 от

«29» августа 2025г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНО- ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

спортивно-оздоровительного направления

«ЗОЖ»

Возраст: 6-8 лет

Срок реализации: 1 год

г. Альметьевск, 2025

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

В современном обществе особое внимание уделяется всестороннему развитию детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание способствует укреплению здоровья, формированию правильной осанки, развитию координации, выносливости, силы и гибкости, что является основой для успешного обучения и активного образа жизни. Оздоровительное плавание является одним из наиболее эффективных средств укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей организма детей. Вода оказывает щадящее воздействие на опорно-двигательный аппарат, улучшает кровообращение и дыхательную систему, развивает мышцы и координацию.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- оздоровительное плавание;
- гимнастика;
- подвижные игры.

Характеристика программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность по цели и содержанию.

Классификация:

По виду: модифицированная;

По цели обучения: спортивно-оздоровительная;

По форме организации, содержанию, процессу обучения: комплексная.

Адресат программы

Группы комплектуются из числа детей младшего школьного возраста (6-8 лет), с любым уровнем физической подготовки и желающим заниматься спортивно-оздоровительными занятиями «ЗОЖ».

С точки зрения психологии, младший школьный возраст является сензитивным периодом для творческого развития. Это обусловлено чрезвычайной детской любознательностью и огромным стремлением познавать окружающий мир. Передача знаний и вовлечение детей в различные виды деятельности способствуют расширению и обогащению детского опыта. Все это есть ничто иное как предпосылки для творческого развития ребенка и начала его творческой деятельности.

Запись в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья. Данная программа предоставляет возможность зачисления мальчиков и девочек на любом этапе обучения с проведением входной диагностики ребенка и разработкой индивидуальной траектории обучения.

Уровень освоения программы

Программа имеет стартовый уровень (ознакомительный) сложности.

На стартовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Срок освоения программы и режим занятий

Объем программы рассчитан на 72 часа в расчете на 36 учебных недель. Срок освоения программы составляет 1 год

Форма обучения: очная

Рекомендованный режим занятий

Возраст	Продолжител	Периодичеснос	Кол-во	Требования по физической,
---------	-------------	---------------	--------	---------------------------

учащихся	ность занятий	ть в неделю	часов в год	технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
6-8 лет	1 час	2	72	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке

Особенности организации образовательного процесса:

Особенности организации образовательного процесса: состав групп постоянный.

Виды занятий по организационной структуре: коллективные, групповые.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование у детей 6–8 лет прочной основы общей физической подготовленности через систематические занятия физической культурой с интеграцией оздоровительного плавания, способствующего укреплению здоровья, развитию физических качеств и формированию двигательных навыков.

Задачи программы

- Развивать основные физические качества: силу, выносливость, гибкость, координацию и ловкость.
- Обучать технике безопасного нахождения и поведения в воде, основам плавания.
- Формировать правильное дыхание и умение управлять дыхательным процессом как на суше, так и в воде.
- Воспитывать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и плаванием.
- Способствовать улучшению психоэмоционального состояния детей через игровые формы занятий.

Ожидаемые результаты:

- Повышение общей физической подготовленности детей.
- Освоение элементарных навыков плавания и уверенность в воде.
- Улучшение дыхательной функции и общего состояния здоровья.
- Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям спортом и физической культурой.
- Развитие социальных навыков при взаимодействии в игровой и соревновательной деятельности.

1.3. Содержание программы Учебный план

Название раздела	Часов на занятии	Кол-во занятий	Всего часов	Форма контроля/аттестации
1. Теоретическая подготовка	1,0	6	6	Опрос, тестирование
2. Плавательная подготовка	1,0	28	28	Практическое задание
3. Общая физическая подготовка	1,0	38	38	Практическое задание
Итого		72	72	

Сезон: сентябрь — май, 2 занятия в неделю по 45 минут, из них 1 занятие сухопутное, 1 — в бассейне с элементами оздоровительного плавания.

Месяц	Тематика	Цели	Особенности плавания
Сентябрь	Адаптация, развитие общей движ. активности	Ознакомление с комплексом упражнений, формирование интереса к занятиям	Вводные игры на воде, учёба дыханию, знакомство с бассейном
Октябрь	Развитие выносливости	Беговые и игровые упражнения, дыхание	Ознакомление с основными положениями тела в воде, упражнения на плавание на спине и груди
Ноябрь	Развитие силы	Игры на земле и в воде, упражнения с собственным весом	Укрепление мышц рук и ног в воде, подводные игры
Декабрь	Гибкость и координация	Упражнения на растяжку, равновесие	Тренировка координации движений в воде, упражнения на дыхание
Январь	Объединение качеств	Комбинированные комплексы и игры	Плавание с элементами задержки дыхания, игры на воде
Февраль	Развитие ловкости и быстроты	Игровые эстафеты, упражнения на реакцию	Упражнения на стартовые и поворотные движения в воде
Март	Развитие общей выносливости	Увеличение длительности и интенсивности движения	Плавание на длинные дистанции в игровой форме
Апрель	Сила и гибкость	Усложнённые упражнения на гибкость и силу	Упражнения с сопротивлением воды, растяжка в воде
Май	Итоговая комплексная подготовка	Повторение и совершенствование всех физических качеств	Итоговые упражнения и игровые соревнования в бассейне

Содержание модуля

72 часов (6 часов - теория, 66 часов - практика)

Рекомендации по периодизации

- На занятиях в воде регулярно повторяются дыхательные и дыхательно-моторные упражнения.
- К каждому новому элементу плавания предлагается постепенное усложнение и повышение интенсивности, с учётом индивидуальных особенностей детей.
- Занятия в зале проводятся каждую неделю, учитывая сезонность и периодичность.
- Использовать игровые формы для поддержания интереса и мотивации.

Образовательная задача: освоение основных навыков плавания, изучение различных комплексов ОРУ без предмета и с предметами, развитие психофизических качеств учащихся.

Учебные задачи:

- знакомить детей с водой, ее свойствами (плотность, вязкость, прозрачность);
- формировать у детей умения и навыки, помогающие чувствовать себя в воде уверенно;
- учить держаться на поверхности воды;
- обучать плаванию определенным способом, сохраняя согласованность рук, ног и дыхания;
- учить комплексы физических упражнений с оборудованием и без;
- развивать физические качества;
- обучение основам дыхательных упражнений при физических нагрузках;

Тематические рабочие группы и форматы: организация обучения в фронтальной и групповой форме работы.

Тематические рабочие группы формируются для игровых заданий, выполнения практической работы.

Тематическое планирование занятий по темам

Этапы освоения программы

I этап

Сентябрь месяц – изучение с основами техники безопасности в зале и на воде. Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение в водной среде (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, бегать, брызгаться, играть). Изучение различных комплексов ОРУ и подвижных игр. Входная диагностика.

II этап

Октябрь, ноябрь, декабрь – Закрепление умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). Формировать навыки плавания и скольжения при выполнении специальных упражнений. Закрепить навыки скольжения с сочетанием вдоха и выдоха в воду, работу ног стилем «кроль» без опоры на спине и груди. Воспитание физических качеств. Изучение новые физических упражнений и комплексов ОРУ, подвижных игр. Промежуточная аттестация.

III этап

Январь, февраль, март - Закрепить умение входить в воду прыжком с бортика, передвигаться и ориентироваться под водой, плавать стилем «кроль» на груди и спине в полной координации (без опоры). Закрепление техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди. Повторение физических упражнений и игр. Воспитание физических качеств.

IV этап

Апрель, май – совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди. Закрепление техники способа плавания баттерфляй. Закрепление изученных физических упражнений. Участвовать в учебных соревнованиях. Итоговая диагностика.

1.4. Планируемые результаты программы

Предметные результаты

Программа предполагает, что учащийся будет **знать**:

- общие сведения о физической культуре и видах спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- основы прикладного плавания;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.

Программа предполагает, что учащийся будет **уметь**:

- владеть всеми спортивными способами плавания;
- владеть дыханием во время проплывания спортивными способами;
- владеть техникой выполнения физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.

Личностные результаты

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

Формирование компетентности эмоционального интеллекта

- любознательный, активный;
- эмоционально отзывчивый.

Формирование информационной компетенции:

- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;
- владеет необходимыми умениями и навыками.

Формирование коммуникативной компетентности

- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;
- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- умеет работать в команде;
- умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;
- будет иметь первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе.

Метапредметные результаты

Учащийся научится универсальным учебным действиям:

Формирование информационной компетенции:

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- умение находить ошибки и исправлять их;
- развито умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.

Формирование коммуникативной компетентности

- умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- соблюдать в процессе занятий правила безопасности;
- быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска;
- сформированы нравственно-волевые качества для становления спортивного характера.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график программы

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
1.	Теории физической культуры и спорта	1		
2.	Общие вопросы о физической культуре и спорте	1		
3.	Правила техники безопасности в зале на занятиях ОФП	1		
4.	Правила техники безопасности на занятии по плаванию	1		

5.	Гигиенические основы занятий	1		
6.	Первая помощь при травмах и утоплении	1		
7.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Комплекс упражнений на коррекцию осанки.	2		
8.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Комплекс упражнений у шведской стенки.	2		
9.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Комплекс упражнений под музыку с элементами аэробики.	2		
10.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Комплекс упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.	4		
11.	ОРУ с предметами (мячи). Комплекс упражнений с мячами.	2		
12.	ОРУ с предметами (скакалки). Комплекс упражнений со скакалкой.	2		
13.	ОРУ с предметами (гимнастическая палка). Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	2		
14.	ОРУ с предметами (обручи). Комплекс упражнений с обручем.	2		
15.	Упражнения для развития силы. Комплекс упражнений у шведской стенки.	2		
16.	Упражнения для развития силы. Комплекс упражнений с блоками для йоги.	2		
17.	Упражнения для развития силы. Комплекс упражнений под музыку и со степами.	2		
18.	Упражнения для развития ловкости и координации. Комплекс упражнений со скамейкой.	2		
19.	Упражнения для развития ловкости и координации. Комплекс упражнений с теннисными мячами.	2		
20.	Упражнения для развития ловкости и координации. Комплекс упражнений на батуте.	1		
21.	Беговые упражнения. Знакомство с правильной техникой бега.	1.5		
22.	Беговые упражнения. Бег на короткие и средние дистанции.	1.5		
23.	Подвижные игры и эстафеты.	1		
24.	Подвижные игры и эстафеты.	1		
25.	Подготовительные упражнения в воде.	2		
26.	Подготовительные упражнения в воде.	2		
27.	Изучение техники кроля на груди.	4		
28.	Изучение техники плавания на спине.	4		

29.	Изучение основ брасса и баттерфляй.	4		
30.	Повторение техники кроля на груди.	2		
31.	Совершенствование техники плавания с доской.	4		
32.	Совершенствование техники с поддержкой и поясом.	4		
33.	Игры и развлечения на воде.	2		
34.	Игры и развлечения на воде.	2		
35.	Итоговые занятия и повторение. Контроль знаний и навыков (тесты, практические задания).	2		
ИТОГО:		72		

2.2. Условия реализации программы

1. Спортивная форма:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).
- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

2. Спортивные сооружения:

- спортивный зал, ванна бассейна.

3. Техническое оснащение:

- настенный секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- музыкальный центр.

4. Инвентарь:

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;
- фитболы - 8 шт.;
- бодибары – 25 шт.;
- гантели по 0,5 кг.;
- гантели по 1,0 кг.;
- набивные мячи;
- скакалки;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- тележки;
- резины для рук.
- пьедестал почета.

Для воды:

- плавательные доски;
- колобашки;
- лопатки различных видов;
- ласты различных видов;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

5. Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительных занятий «ЗОЖ» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование, и отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Оборудование размещается в зале так, чтобы его удобно было использовать для занятий и только под присмотром педагога.

Непременным условием является хорошее освещение и температура в зале на уровне +18 градусов по С, температура воды +28 С.

2.3. Формы контроля

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: вводная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончании полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме соревнований, проплывания дистанции 25 м кролем на груди или 25 м кролем на спине, и теста на проверку теоретических знаний. Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за учебный год, и фиксируются в диагностической карте.

Оценка знаний, умений, навыков в ходе контрольных мероприятий

Контроль проводится после прохождения определенной темы или целого раздела. При оценке учитывается уровень знаний теоретических вопросов; умения применять эти знания на практике в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Результаты фиксируются в сводных диагностических картах (см. УМК).

Так же необходимо проводить 1 раз в год оценку метапредметных результатов обучения, а также развитие личностного и нравственного потенциала учащихся. Для этого используется метод наблюдений, метод решения проблемных ситуаций, игровой метод. Анализируя, полученные данные по каждому учащемуся педагог фиксирует их в диагностической карте формирования личностного потенциала учащихся, что позволяет в течение срока обучения отслеживать, корректировать, воспитывать и формировать положительные качества учащихся (см. УМК)

Технология определения учебных результатов по программе заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (теоретическая, практическая подготовка учащегося, общеучебные умения и навыки) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Показатели по личностному развитию оцениваются наоборот, от максимальной к минимальной выраженности качества. Для удобства выделенные уровни обозначаются соответствующими баллами. Формы контроля разработаны с учетом возрастных возможностей дошкольников. Проводятся в виде контрольных испытаний и соревнований, теоретических знаний.

Критерии оценки предметных результатов:

Оценка знаний, умений и навыков по разделам программы (срезы знаний) на занятии осуществляется по балльной системе (от 3 min до 5 max баллов), общая сумма баллов фиксируется в диагностической карте (см. УМК)

оптимальный уровень (5 баллов) - высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, полное усвоение теоретического и практического материала, выполнение нормативов.

допустимый уровень (4 балла) - средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, усвоение теоретического и практического материала с частичной помощью педагога, выполнение нормативов.

критический уровень (3 балла) - темп учебной деятельности ниже среднего, частичное усвоение теоретического и практического материала, через показ педагога, не выполнение нормативов.

Оценка знаний, умений и навыков по предметным результатам определяется с помощью выполнения физических упражнений в зале и на воде.

Результат оценивается с помощью секундомера, рулетки.

Критерии оценки теоретических знаний учащихся:

оптимальный уровень (5 баллов) – знания сформированы в полном объеме;

допустимый уровень (4 балла) – теорию знает частично;

критический уровень (3 балла) – не владеет теоретической подготовкой.

Для контроля теоретической подготовки дан тест из 10 вопросов. Учащиеся должны выбрать среди представленных ответов, один верный. Результаты заносятся в таблицу. (см. УМК). Тест проводится на промежуточной аттестации и итоговой диагностики.

Учащиеся успешно освоившие данную программу могут продолжить обучение плаванию по программе «ЗОЖ» без предварительного отбора. Группы рекомендуется комплектовать примерно равного уровня подготовленности.

Виды контроля:

Контроль учебной деятельности проводится систематически:

- контроль педагога - по форме может быть индивидуальным, фронтальным, групповым;
- взаимоконтроль учащихся – целесообразен при проведении практических занятий, игр, итоговых занятий;
- самоконтроль (самооценка).

2.4. Оценочные материалы

- Диагностические материалы входной диагностики (Приложения № 3);
- Диагностические материалы промежуточной аттестации (Приложение 4);
- Диагностические материалы итоговой диагностики практических теоретических знаний (Приложения № 5);
- Диагностические материалы оценки результатов личностного развития учащихся (Приложение № 6);
- Диагностические материалы оценки метапредметных результатов (Приложение № 7).

Характеристика результатов модульной программы

№ п/п	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Характеристики оценочных материалов	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Виды контроля
1	Определение исходного уровня сформированности физических навыков учащихся.	Практическая работа	Комплекс специальных упражнений	Первоначальные практические знания, умения и навыки.	37-45 – оптимальный уровень (умеет воспроизвести самостоятельно). 30-36 – допустимый уровень (умеет воспроизвести с незначительными ошибками) Меньше 30 – критический уровень (умеет воспроизвести в основном с помощью педагога).	Входная диагностика
2	Определение уровня сформированности физических навыков учащихся.	Практическая работа	Комплекс специальных упражнений	Применение практических знаний, изученных за данный период	36 -40 – оптимальный уровень (полное усвоение практического материала по разделу, устойчивый интерес к виду деятельности). 25-35 – допустимый уровень (усвоение практического материала по разделу с незначительными ошибками или частичной помощью педагога, неустойчивый интерес к виду деятельности). Менее 25 – критический уровень, (частичное усвоение практического материала, с помощью и через показ педагога).	Промежуточная аттестация

3	Определение соответствия практических и теоретических навыков учащихся, полученных в процессе освоения программного материала.	Практические задания тест	Проверка усвоения теоретических знаний (контрольные вопросы) и практических умений по основам навыков и техники плавания	Выполнение контрольных заданий, участие в соревнованиях (УМК)	33-42 – оптимальный уровень (полное усвоение практического и теоретического материала по разделу, устойчивый интерес к виду деятельности). 26-32 – допустимый уровень (усвоение практического материала по разделу с незначительными ошибками или частичной помощью педагога, неустойчивый интерес к виду деятельности). Менее 28 – критический (частичное усвоение практического материала, с помощью и через показ педагога).	Итоговая диагностика
	Определение уровня сформированности метапредметных навыков учащихся.		Беседы, практические задания по предмету	Овладение УУД в рамках программного материала	15-13 баллов - оптимальный уровень (умение проявляется во всех видах деятельности). 12-11 баллов – допустимый уровень (умения проявляются частично). 10 баллов и ниже – критический уровень (умение не проявляется).	
	Определение уровня личностного развития учащихся в процессе освоения		Уровень воспитанности, коммуникативности в ходе общения и практического вклада на	Мотивация учащегося: - к труду; - к коллективу; - к социуму; - к физической культуре и плаванию;	от 17 - 20 баллов - оптимальный устойчивое формирование качеств, высокий уровень личностных достижений от 12 до 16 баллов - допустимый качества сформированы частично, средний уровень достижений от 9 до 12 баллов критический качества не сформированы, личностные достижения незначительны или отсутствуют полностью.	

	программы.		занятиях и воспитательных мероприятиях.	- к здоровому образу жизни; - к самовоспитанию .		
--	------------	--	---	--	--	--

2.6. Список литературы

Информационное обеспечение для педагога

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999. 400 с.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000. 76 с.
3. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. М.:1995. 31 с.
5. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации /Составители: Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е., Столов И.И., Усков С.В., Черноног Д.Н. М.: Советский спорт, 2008. 136 с.
6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В.Козлова. М.,1993. 65 с.
7. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. 493 с.
8. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. / Составители: А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов М.: Советский спорт, 2004. 216 с.
9. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.
10. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. М.: Физкультура и спорт, 1986. 80 с.
11. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М.: Физкультура и спорт, 1998. 286 с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003. 863 с.
13. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
14. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. –89 с.
15. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.
16. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
17. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
18. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
19. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
20. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.

Литература для учащихся:

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. М.:Аванта+, 2001. 624с.ил.
3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003 г. 80 с.
4. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006. 48 с.

Перечень интернет-ресурсов

- 1) www.minsport.gov.ru (сайт Министерства спорта РФ).
- 2) www.swimming.ru (сайт о спортивном плавании в России).
- 3) plavaem.info (сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни).
- 4) swim7.narod.ru (сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию).