

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа № 83 имени генерала В.И.Орлова»

Рассмотрено на заседании МС
Протокол № 1
От 29.08.2024г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Средняя школа № 83 имени
генерала В.И.Орлова»
А. Н. Тарасов
Приказ № 314-о от 01.09.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по плаванию
«Дельфин»
на платной основе**

Возраст учащихся 6-9 лет
Направление:
спортивное
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель Денисова Е.А.,
руководитель структурного подразделения

Ульяновск 2022 год.

Содержание

1. Информационная карта программы.....	2
2. Пояснительная записка	4
3. Цель и задачи программы	5
4. Ожидаемые результаты	7
5. Содержание программы	7
6. Календарно-тематическое планирование.....	35
7. Условия реализации программы	40
8. Список литературы	44

1. Информационная карта программы

Полное название программы	Программа по плаванию «Дельфин» (по дополнительной платной услуге)
Заказчик программы	Родители, жители микрорайона
Целевая группа	Дети 7-9 лет
Место реализации программы	г. Ульяновск Заволжский район ул.Заречная,24
Срок реализации программы	2020-2021г
Официальный язык программы	Русский
Автор программы	Денисова Е.А. руководитль структурного подразделения
Цель и задачи программы	Цель: формирование здорового образа жизни у детей 7-9 лет, привлечение детей к систематическим занятиям плаванием, укрепление здоровья. Задачи: <i>Оздоровительные задачи</i> ✓ Приобщать детей к здоровому образу жизни; ✓ Укреплять здоровье детей, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность; ✓ Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем; ✓ Снять статическое напряжение; ✓ Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний; ✓ Предупредить искривление позвоночника и возникновение плоскостопия; ✓ Устранить повышенную возбудимость и раздражительность. <i>Образовательные задачи:</i> ✓ Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья; ✓ Выработать у детей мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и

	дальнейшее применение средств и методов по обучению плаванию; ✓ Обучать и совершенствовать технике основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй); ✓ Овладение жизненно необходимых навыков плавания; ✓ Формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде; ✓ Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия; ✓ Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку; <i>Воспитательные задачи:</i> ✓ Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания; ✓ Побуждать стремление к качественному выполнению движений; ✓ Создавать у детей радостное и бодрое настроение.
Ожидаемые результаты	К концу 1-го года обучения дети должны знать основы здорового образа жизни. У детей должны быть сформированы физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде. Активно участвовать в играх на воде.
Краткое содержание программы	В программе рассматриваются задачи физкультурно - оздоровительного воспитания, направленные на формирование основных физических качеств организма ребёнка, и оздоровления детей 6-9 лет. Программа рассчитана на 24 часа. Представлены особенности проведения занятий, структура занятий, комплекс упражнений, план занятий и календарно-тематическое планирование по плаванию.

2.Пояснительная записка

Красивый, здоровый, сильный ребенок! Какие родители откажутся видеть именно таким свое любимое чадо. И средств, и возможностей для осуществления данной мечты на сегодняшний день великое множество. Одним из них и является плавание для детей. С медицинской точки зрения данное направление очень полезно как детям, так и взрослым:

- вода способна сжечь большее количество калорий за меньший промежуток времени;
- на занятиях вода выталкивает тело человека на поверхность и снимает нагрузку, как с позвоночника, так и со всего опорно-двигательного аппарата;
- гидростатическое давление воды обуславливает массажный эффект погруженному телу, улучшает циркуляцию крови, лимфы в организме;
- сила сопротивления воды заставляет работать в едином комплексе всю мускулатуру тела, делая организм более координированным и выносливым.

Данная программа рассчитана на 70 часов (35 учебных недель)-занятия 2 раза в неделю.

Все дети очень любят воду. Такой инстинкт заложен от природы. Ведь человеческий организм девять месяцев внутриутробного развития проводит именно в воде. Какая прелесть походить вдоль берега босиком, понырять или просто поплескаться водой. Но, с другой стороны, река, озеро и море представляют собой серьезную опасность для малыша, если он не умеет плавать. Его слабая мускулатура и не боязнь воды могут привести к плачевным последствиям.

Поэтому, чтобы закалить детский организм и придать ему здоровую осанку нужно выделить свободное время в режиме дня для занятия плаванием для детей. Присутствие ребёнка в воде можно назвать процедурой закаливания. Ведь вода забирает в полтора раза быстрее тепло из человеческого организма, чем любая другая среда. А какая прекрасная возможность будет для тренировки сердечнососудистой системы. Так же не стоит отрицать, что дети, посещающие

бассейн, гораздо меньше, по сравнению с их сверстниками, болеют ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями.

При движении в воде вся нагрузка падает на мускулатуру. Мышцы приобретают красивый вид, а позвоночник отдыхает. Очень эффективны данные занятия для детей с избыточным весом тела. Именно посещение тренировочных занятий плаванием для детей служит замечательной возможностью обрести стройную, подтянутую фигуру и привести свой вес к норме.

Плавание для детей является полезным фактором для растущего организма:

- упражнения по плаванию позволяют нагружать те группы мышц, которые не загружены или отлынивают в повседневной жизни;
- вода предоставляет прекрасную возможность активным и психически неустойчивым детям выплеснуть наружу всю лишнюю энергию;
- комплекс занятий по плаванию позволяет растягивать связки и развивать гибкость;
- тренировочные занятия предусматривают игры, которые очень нравятся детям.

Основными средствами занятий плаванием являются *физические упражнения*, выполняемые в воде:

- для освоения с водной средой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на выносливость;
- на расслабление;
- на дыхание;
- на укрепление мышц поддерживающих осанку.

3.Цель и задачи программы

Цель программы – формирование здорового образа жизни у детей данного возраста привлечение детей к систематическим занятиям плаванием, укрепление здоровья.

Задачи программы по плаванию:

Оздоровительные задачи

- ✓ Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- ✓ Укреплять здоровье детей, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;
- ✓ Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- ✓ Снять статическое напряжение,
- ✓ Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- ✓ Предупредить искривление позвоночника и возникновение плоскостопия;
- ✓ Устранить повышенную возбудимость и раздражительность.

Образовательные задачи:

- ✓ Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;
- ✓ Выработать у детей мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов по обучению плаванию;
- ✓ Обучать и совершенствовать технике основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- ✓ Овладение жизненно необходимых навыков плавания;

- ✓ Формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- ✓ Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- ✓ Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;

Воспитательные задачи:

- ✓ Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания;
- ✓ Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- ✓ Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

4.Ожидаемые результаты

Результатом успешной реализации программы является оздоровление детей посредством плавания. К концу 1-го года обучения, у детей должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшиться координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся. Совершенствование нервно-психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

5. Содержание программы

5.1. Особенности проведения занятий.

Цель и задачи программы реализуются через организованные занятия в бассейне, проводимые в игровой форме, включающие в себя комплексные спортивно-оздоровительные мероприятия. Участниками данной программы являются дети 6-9 лет.

Занятия на воде способствуют воспитанию здорового, физически и умственно развитого ребёнка. К тому же плавание поможет предупредить многие проблемы со здоровьем. Закаливающий эффект плавания защитит ребёнка от бесконечных ОРЗ и детских инфекций. Но на этапе привыкания к воде зачастую преследуют лёгкие простуды и насморки. Это означает, что идёт перестройка организма на водный лад. Этот период может длиться от месяца до года, в зависимости от индивидуальной особенности каждого ребёнка.

В младшей возрастной группе 7-9 лет осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Теоретический раздел

Правила поведения детей на занятиях по плаванию. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Вспомогательные средства для занятий плаванием (плавательные доски, надувные круги).Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне. Гигиенические требования к пловцу. Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде. Правила плавания. Правила купания в открытых водоемах. Лечебное плавание, его задачи. Особенности занятий лечебным плаванием. Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.

Практический раздел

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук («мельница») и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой («поплавок», «звездочка», «торпеда» и тд.).

Плавание кролем на груди. Движения ног (сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна); то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Плавание с доской. Скольжение с движением ног. Гребковые движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Скольжение на груди с движением рук, проплывание отрезков с задержкой дыхания. Проплывание отрезков (до 15 м.) с дыханием через несколько циклов. Плавание с дыханием в каждом цикле. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой (с различными положениями другой руки, вдох в сторону руки, выполняющей гребок); то же, но вдох в сторону руки, прижатой к телу. Плавание кролем на груди с задержкой и различными вариантами дыхания. Плавание в полной координации.

Плавание кролем на спине. Движение ногами (с опорой о бортик бассейна). Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Пятнашки с поплавками», «Цапля и лягушки».

Вхождение в воду

- 1) По трапу бассейна.
- 2) Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
- 3) Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Передвижения по дну бассейна и освоение в воде

- 1) Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна.
- 2) В парах, держась за руки, перейти туда и обратно, сначала шагом, потом бегом.

- 3) Ходьба по дну с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук.
- 4) Ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, положив плечи и кисти на воду.
- 5) Выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.
- 6) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.
- 7) Стоя на дне, делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны.
- 8) Передвижения по дну вперед лицом, спиной, боком с помощью гребковых движений руками.

И г р ы: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

Погружения под воду

- 1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.
- 2) Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью.
- 3) Погружение с головой под воду, задержав дыхание.
- 4) Попытаться сесть на дно, задержав дыхание.
- 5) Нырание за предметами.
- 6) «Пройти в приседе» под водой.
- 7) Сидя на бортике, прыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.
- 8) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.

И г р ы: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».

Выдохи в воду

- 1) Подуть на воду, как на горячий чай.
- 2) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).
- 3) Присесть под воду и сделать долгий выдох.

4) Сделать несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками.

5) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

И г р ы: «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ваньки-встаньки», «Поезд».

Всплывание и лежание

1) Лежание на груди, держась руками за бортик.

2) То же, но с отталкиванием от бортика.

3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке.

4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги.

5) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна.

6) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны.

7) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги.

8) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок).

И г р ы: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».

Скольжение

1) Скольжение на груди, прямые руки впереди.

2) Скольжение на спине, прямые руки вверху.

3) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу).

4) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).

5) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.

6) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

7) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.

И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

Кроль на груди

Движения ногами.

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием.
- 4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (вперед; одна вперед, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду.

Движения рук и дыхание.

- 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.
- 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.
- 3) То же, но в передвижении по дну бассейна.
- 4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.
- 5) Скольжение с движением руками кролем.
- 6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.
- 7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.
- 8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.
- 9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

Согласование движений.

- 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.
- 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.
- 3) Плавание кролем с полной координацией движений.

Кроль на спине

Движения ногами.

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).
- 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (вперед; у бедер; одна вперед, другая у бедра).

Движения руками.

- 1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.
- 2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

Согласование движений.

- 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.
- 2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука вперед, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.
- 3) Плавание кролем на спине с полной координацией.

Игры с мячом и развлечения на воде.

- 1) «Мяч по кругу».
- 2) «Салки с мячом».
- 3) «Кто перетянет».
- 4) «Весы».
- 5) Соревнования, лежа животом на доске.
- 6) «Карусели».
- 7) «Слушай сигнал».

Общеразвивающие упражнения в воде.

Упражнения без предметов.

1) Основные положения рук: вверх, к плечам, перед грудью. Махи руками во фронтальной плоскости. Круговые движения обеими руками вперед-назад. Несложные асимметричные движения руками.

2) Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, в сочетании с движениями рук.

3) Приседания: без погружения и с погружением в воду.

Упражнения с мячами.

1) Подбрасывание мяча над собой и ловля его двумя руками, после дополнительных движений.

2) Передача мяча друг другу по кругу (вправо, влево; в колонне – между ногами в положении «нагнувшись» и опустив лицо в воду).

3) Держа мяч в вытянутых руках, оторвать ноги от дна бассейна.

4) Присесть с мячом под воду, стараясь «утопить» его как можно глубже.

5) Скольжение на груди и спине, мяч в вытянутых руках впереди.

6) Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и спине, мяч в вытянутых руках впереди.

Корригирующие упражнения.

При заболеваниях дыхательной системы.

Общие указания. В занятиях лечебной гимнастикой в воде используют специальные упражнения:

1) дыхательные упражнения с удлиненным выдохом;

2) дыхательные упражнения с произношением гласных и согласных букв, способствующие рефлекторному уменьшению спазмов бронхов и бронхиол;

3) упражнения на расслабление мышц пояса верхних конечностей;

4) диафрагмальное дыхание;

5) упражнения на развитие силы дыхательных мышц.

1. Стоя в бассейне, вода до подмышек. Круговые движения прямыми руками вперед 5 раз подряд, затем сделать вдох, погрузить лицо в воду – выдох, выпрямиться. Дыхательная пауза. Продолжить круговые движения прямыми руками назад и снова повторить выдох в воду с дыхательной паузой.

2. Держась руками за поручень бассейна, лечь в воду на живот. Диафрагмальное дыхание. Для поддержания горизонтального положения в воде можно имитировать движения ногами, как при плавании стилем *кроль*.
3. Стоя в воде. Сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой под воду, обхватить руками колени, прижать подбородок к груди и всплыть на поверхность воды («поплавок»), задержка дыхания. После этого сделать выдох в воду через полу сомкнутые губы.
4. Ходьба по дну бассейна с высоким подниманием бедер в воде. Дыхание под счет: 1–2 – вдох, 3–4–5 – выдох, 6–7–8 – пауза.
5. Дыхательные упражнения при ходьбе: на 1 шаг – вдох, на 2 шага – выдох; затем на 2 шага – вдох, на 4 шага – выдох.
6. Стоя в воде, лучше у стенки бассейна. Выдохи в воду: сделать вдох, присесть и медленно выдыхать воздух через полу сомкнутые губы под водой.
7. Скольжение с работой ног кролем на груди. Голова опущена в воду, медленный выдох в воду через полу сомкнутые губы.
8. Сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой в воду. Наклонившись вперед, всплыть на поверхность воды, голова остается опущенной в воду, руки и ноги «висят» свободно («медуза»). Продолжая задержку дыхания, считать до 7, выдох в воду.
9. Стоя в воде в мелкой части бассейна. Выпрыгивания из воды, дыхание произвольное.
10. Присесть так, чтобы над водой оставалась только верхняя часть лица и одновременно сделать глубокий выдох, чтобы на поверхности образовались пузыри. Игра-соревнование «У кого больше пузырей».
11. Стоя спиной к бортику бассейна, перед грудью мяч. Выполняя максимально быстрые и короткие вдохи и выдохи, дуть на мяч так, чтобы он передвигался по воде. Игра-соревнование «Кто быстрее доведет свой мяч до другого берега».

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Общие указания. Упражнения в воде необходимо проводить в медленном темпе, давать облегченную, но разностороннюю нагрузку, применять дыхательные и

специальные упражнения: а) на расслабление, б) тренирующие вестибулярный аппарат, в) на внимание, г) активизирующие мозговое кровообращение. Исключить сложные упражнения, статические напряжения, резкие подскоки и глубокие наклоны.

1. Войти в воду так, чтобы она покрывала плечи, адаптация к воде, подсчет пульса.
2. В течение 1 мин ходьба, высоко поднимая колени, выполняя на 2 шага глубокий вдох, на 4 шага – медленный полный выдох.
3. Наклоняясь вперед, медленно и сильно дуть на воду, чтобы образовалась ямка.
4. Не напрягаясь, не задерживая дыхания, выполнять повороты туловища в стороны, при этом руки расслаблены, следуют в воде за туловищем.
5. Медленно прогнуться назад, соединить лопатки – вдох, вернуться в исходное положение – выдох в воду.
6. Оттолкнувшись от дна, проплыть на груди 10–15 м при помощи одних ног, не напрягаясь. Дыхание произвольное.
7. Выполнить движения руками в воде, имитируя бокс. Дыхание не задерживать.
8. Не напрягаясь, проплыть 10–15 м на груди с движениями одними руками с доской между ногами. Дыхание произвольное, без задержки.
9. Лежание на груди и на спине, руки в стороны, ноги врозь, расслабление, отдых.
10. Дыхание, как при плавании, – короткий, энергичный вдох и продолжительный выдох в воду.
11. Равномерное дыхание, как при гребле. При занесении рук над водой – вдох, при проводке – выдох.
12. Стоя в полу приседе, руки на коленях. Руки в стороны – вдох; нажимая ладонями на нижние ребра, и, наклоняясь вперед, – удлиненный выдох в воду.
13. Скольжение на груди с задержкой дыхания.
14. Скольжение на груди с удлиненным выдохом в воду.
15. Скольжение на спине, расслабление.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Общие указания. Специальные корректирующие упражнения назначаются с учетом формы спины в сагиттальной плоскости. При плоской спине плавание на ней не

рекомендуется, при кифозе же, напротив, следует плавать на спине как можно больше. При лордозе грудного отдела рекомендуется делать гребок руками у́же обычного или плавать баттерфляем в полгребка. Если ярко выражен лордоз поясничного отдела позвоночника, под живот следует подкладывать пенопластовую доску.

При круглой спине (кифозе):

- 1) Свободная ходьба по дну бассейна с выпрямленной спиной, несколько прогнувшись в шейно-грудном отделе.
- 2) Рывки руками в стороны.
- 3) Стоя спиной к лестнице бассейна, руками взяться за рейку на уровне пояса. Наклоны вперед с прогибанием в грудном отделе.
- 4) Стоя, ладони на затылок. Медленное выпрямление рук вверх.
- 5) Лежание на спине, руки и ноги в стороны («звездочка»), прогнуться в грудном отделе позвоночника.
- 6) Скольжение на спине.
- 7) Скольжение на спине с пенопластовой доской под головой. Руки, держащие доску, согнуты, локти разведены в стороны.
- 8) Плавание на спине при помощи движений ногами кролем.
- 9) Плавание на спине при помощи движений ногами, пенопластовая доска в вытянутых руках за головой.
- 10) Плавание на спине в полной координации.

При плоской спине:

При плоской спине уменьшен угол таза, поэтому необходимо укрепить мышцы спины и передней поверхности бедер.

- 1) Лежа на животе, держась руками за бортик. Сведение и разведение прямых ног в стороны.
- 2) Держась за рейку лестницы бассейна, присесть на корточки, встать на одной ноге, другую держать выпрямленной.
- 3) Стоя спиной к бортику и держась двумя руками за опору. Поднимание прямых ног с отягощением.

- 4) Бросание (толкание) от груди мяча.
- 5) Лежание на воде в группировке («поплавок»).

При сколиозе:

- 1) Ходьба с правильной осанкой по дну бассейна.
- 2) Ходьба с высоко поднятыми руками.
- 3) Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки.
- 4) Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движения боксера.
- 5) Скольжение на груди и на спине.
- 6) Работа ног кролем на груди и на спине, руки прижаты к туловищу.
- 7) Лежание на груди и спине, расслабление и отдых.
- 8) Скольжение на груди и на спине в позе коррекции.
- 9) Исходное положение – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Со стороны выпуклости искривления рука работает брассом, со стороны вогнутости – вытянута вперед. Ноги работают кролем.
- 10) Исходное положение – лежа на груди, руки в позе коррекции. Ноги работают кролем.

При плоскостопии:

- 1) Ходьба на носках по дну бассейна, не сгибая ног, руки на поясе, туловище прямо.
- 2) Ходьба с выраженным перекатом с пятки на пальцы.
- 3) Ходьба на наружной стороне стопы вперед и назад.
- 4) Ходьба на пятках с приподнятыми пальцами вперед-вверх.
- 5) «Гусеница»: сгибая пальцы и стопу, двигаться вперед или назад.
- 6) Стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки.
- 7) Стоя на наружных сводах стоп, полуприсед.
- 8) Стоя на носках, развернуть пятки наружу. Вернуться в исходное положение.
- 9) Захватывание пальцами ног мелких предметов, лежащих на дне бассейна.
- 10) Лежа на груди, работа ног кролем, в вытянутых вперед руках доска.
- 11) То же упражнение, но без доски.
- 12) Лежа на груди, плавание кролем на ногах в ластах.

13) Плавание кролем на груди и спине в полной координации.

5.2. Организация занятий.

Пространство вокруг чаши бассейна должно быть свободным от посторонних предметов. Оформление зала и бассейна должно соответствовать гигиеническим (СанПиН 2.4.1.2660-10) и эстетическим требованиям.

Дети занимаются в плавках, в резиновых шапочках. Для передвижения по залу до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшонами и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве (исключая шлепанцы).

Перед посещением бассейна обязательно предшествуют гигиенические процедуры. Перед тем как принять душ, дети обязательно посещают туалет, затем они тщательно, быстро моются в душе, приучаясь делать это самостоятельно или с помощью сверстников. После занятий дети вновь принимают непродолжительный душ, вытираются полотенцем, сушат волосы, одеваются и отдыхают. Температура воды 28—30°C, а температура воздуха 26—28°C. Уровень воды в бассейне, должен быть не выше плечевых суставов ребенка, стоящего на дне бассейна. Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

Противопоказания к занятиям: наличие острых инфекционных заболеваний; острые стадии любых заболеваний (обострение хронических заболеваний); лихорадочное состояние (повышенная температура тела); злокачественные опухоли; грибковые поражения кожи и ногтей; аллергические реакции (в том числе на компоненты воды); любые болевые ощущения; повышенное артериальное давление.

Профилактические мероприятия

и мероприятия по охране жизни детей во время занятий плаванием

Инструктажи для детей:

«Безопасность детей при проведении спортивных мероприятий»

«Правила поведения в бассейне»

«Правила пожарной безопасности»

Беседы, проведённые медицинским работником:

«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»

«Вода-мой друг!»

5.3. Структура занятий.

Для обеспечения безопасности тренировочного процесса важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.

Каждое занятие начинается с разминки, затем следуют упражнения на гибкость и растягивание мышц и связок, бег и марширование в воде, вращения вокруг своей оси, махи руками и ногами, танцевальные шаги.

П о д г о т о в и т е л ь н а я ч а с т ь. Основная задача – организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части занятия. Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений – умеренная.

О с н о в н а я ч а с т ь. Её задачи – воспитание силы, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности. Включает упражнения, направленные на решение задач занятия, а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

З а к л ю ч и т е л ь н а я ч а с т ь. Её задача – постепенное снижение физической нагрузки и уровня эмоционального возбуждения. Включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения для развития гибкости. Интенсивность движений – небольшая. В конце занятия выполняется упражнения на расслабление и релаксацию.

Занятия по плаванию включают общеукрепляющие упражнения, для рук, ног, туловища, дыхательные и специальные для укрепления брюшного пресса, мышц спины, стоп.

Оценка умений проводится через контрольные занятия, в ходе которого выявляется уровень освоения материала детьми.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к

основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно -сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В *основной части* занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

Во время проведения занятий большое значение имеет выбор педагогом удобного места, с которого он мог бы наблюдать за детьми и вовремя оказать им необходимую помощь. Учитель должен находиться на длинной, боковой стороне бассейна.

Игры в воде.

При обучении детей плаванию большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное.

При подборе игр и комплектовании учитываются задачи занятия, наполняемость групп, плавательная подготовка занимающихся, их возраст и пол, условия и место проведения , имеющийся инвентарь.

Инструктор по плаванию занимает место, откуда хорошо видны все занимающиеся.

Чтобы игра прошла успешно, нужно на суше коротко объяснить её условия. Если это необходимо, следует показать основные действия или движения. Судьями и помощниками можно назначить детей, которые по каким-либо причинам не могут в этот день находиться в воде.

После каждой игры учитель объявляет результаты, отмечает правильное и неправильное выполнение движений, дает советы по исправлению недостатков.

Знакомые ребятам игры надо постоянно обновлять, усложняя и несколько изменяя правила, ставя новые задачи, которые способствовали бы совершенствованию умений и навыков, приобретенных ранее, воспитанию определенных качеств (быстроты, ловкости и др.). При проведении игр следует учитывать инициативу самих занимающихся, так как нередко участники (особенно в старших классах, группах) во время объяснения правил вносят рациональные добавления и изменения. Это закономерно – игры имеют много вариантов и в разных школах проводятся по-разному. Подобное творчество надо всячески поощрять. Это воспитывает у детей инициативу, вдумчивое, сознательное отношение к происходящему, дисциплинирует их.

Включая в занятие подвижные игры, эстафеты, мы повышаем интерес детей к занятиям, улучшаем их эмоциональное состояние. Однако всякая игра обычно действует возбуждающе на психику детей. Поэтому учителю в процессе игры следует внимательно наблюдать не только за физическими нагрузками, получаемые детьми, но и за их эмоциональным состоянием.

Независимо от хода и результата игры следует приучать детей уважать побежденных, сохранять добрые отношения между недавними соперниками, воспитывать нетерпимость к зазнайству и грубости.

При распределении ролей желательно, чтобы участники выполняли различные игровые функции и побывали водящими и убегающими, капитанами и рядовыми.

Предлагаемы игры и эстафеты многим знакомы. Их можно с успехом проводить с новичками и умеющими плавать начиная с первого занятия. Подготовленные участники вместо ходьбы и бега по дну бассейна, водоема проплывают предложенные отрезки дистанции, играют на большей глубине.

Эстафеты – это командные состязания с поочередными действиями участников. Их можно также проводить с не умеющими и умеющими плавать. Не умеющие и слабо плавающие играют на небольшой глубине (по колено, по пояс). Им рекомендуются игры с ходьбой и бегом по дну бассейна, с передачами и бросками мяча. Хорошо плавающие находятся на большей глубине (по грудь) и выполняют более сложные задания.

Игры в воде можно условно разделить на игры

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений
- совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. положение тела,
2. дыхание,
3. движения ногами,
4. движения руками,
5. общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше — проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
3. изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
4. изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

1. сознательности и активности;
2. наглядности;
3. доступности и индивидуальности;
4. систематичности и постепенности в повышении требований.

Занятия плаванием имеют большое воспитательное значение. Они помогают ребятам стать дисциплинированными, собранными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных уроков, учебно-тренировочных занятий, а также во время соревнований.

5.4. Комплекс упражнений по плаванию.

Основными средствами занятий по плаванию являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- для освоения с водой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- учебные прыжки;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на аэробную направленность;
- на расслабление.

Все упражнения выполняются либо у неподвижной опоры (бортик, разделительная дорожка), либо с подвижной опорой (доска для плавания, «нудл», мячи), либо без опоры.

Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды.

1. Ходьба по дну, держась за разделительную дорожку или бортик бассейна.
2. То, же но без помощи рук, с переходом на бег.
3. То, же но спиной вперёд без помощи рук, с переходом на бег.
4. Ходьба приставным шагами (левым, правым боком) без помощи рук, с переходом на бег.
5. Ходьба по дну в наклоне вперёд; прямые руки вытянуты вперёд, кисти соединены.
6. Поочерёдное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.

7. Бег вперёд с помощью попеременных гребковых движений руками.
8. То, же но с помощью одновременных гребковых движений руками.
9. Бег вперёд спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
10. То, же но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
11. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками.
12. «Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

Погружение в воду с головой.

1. Набрать в ладони воду и умыться.
2. Держась за бортик, сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться медленно в воду до уровня носа.
3. То же, но погрузиться до уровня глаз.
4. То же, но погрузиться в воду с головой.
5. Упражнение «Сядь на дно».
6. Игры на погружение.

Всплывание и лежание.

1. Держась руками за бортик, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, но после приподнимания ног и таза оттолкнуться руками от бортика.
3. «Поплавок».
4. «Медуза».
5. «Звёздочка на груди».
6. «Звёздочка на спине».

Скольжение в воде.

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд.
2. Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То, же но поменяв руки.
4. Скольжение на левом боку: левая рука впереди, правая вдоль туловища.

5. То, же на правом боку, поменяв положение рук.

6. Скольжение на спине: руки вытянуты вперёд.

Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания.

Игры на воде.

Игры, способствующие умению продвигаться в воде:

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ: играющие стоят в шеренге по одному лицом к бортику. По команде « море волнуется» все расходятся по бассейну (их разогнал ветер). По команде «на море тихо» все занимают исходное положение у бортика. Кто последний подошел к бортику выбывает из игры.

КАРПЫ И КАРАСИ: играющие делятся на 2 команды и становятся спиной друг к другу: одни «караси» другие «карпы». По команде: «караси», «караси» поворачиваются кругом и бегут за «карпами» убегающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После отлова всех «карпов» игра возобновляется от другого бортика. Теперь «карпы» ловят «карасей».

ПОДПРЫГНИ ДО ИГРУШКИ: преподаватель держит игрушку на определенной высоте с помощью шеста, играющие должны из положения стоя в воде подпрыгнуть и достать игрушку рукой.

ДЕЛЬФИНЫ НА ПРОГУЛКЕ: из исходного положения руки вверх присесть в воде и выполнить прыжок вверх – вперед на воду, имитируя прыжок дельфина. Кто из играющих, сделав три прыжка, окажется дальше всех?

Игры способствующие овладению навыком погружения под воду с головой:

УМЫВАЕМСЯ: дети стоят в воде лицом к бортику, по команде они набирают в ладошки воду и умывают лицо. Повторяя упражнение брызжут в лицо водой.

ПРОЙДИ ПОД МОСТОМ: занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, обручами или волногасителями, подныривая под них.

ЛЯГУШАТА: играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, а по сигналу «утка»- прячутся под воду. Игрок, перепутавший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают сделавшие меньше ошибок.

ВОДОЛАЗЫ: по команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся.

МОРСКОЙ БОЙ: две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов и по команде: «атака», начинают брызгать друг друга водой (играющие не должны приближаться друг к другу). Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются спиной к сопернику и не закрывают глаза.

СМОТРИ ВНИМАТЕЛЬНО (ГЛЯДЕЛКИ): играющие становятся парами, лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему разное количество пальцев. Поднявшись из воды, игрок должен назвать правильное число.

ПОДВОДНЫЙ ТЕЛЕГРАФ: по команде игроки приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Дети должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ударов.

ПОЕЗД ИДЕТ В ТОННЕЛЬ: играющие выстраиваются в колонну по одному и опускают руки на пояс впереди стоящего, образуют «поезд». Двое занимающихся стоят лицом друг к другу и держатся за руки. Руки, опущенные на воду, образуют «тоннель». «Вагоны» поочередно подныривают под руки (проходят тоннель). Дети изображавшие «тоннель» меняются местами с первыми двумя «вагонами». Во время проныривания поезд может «выпускать дым» - пузыри.

ИСКАТЕЛИ МОРСКИХ СОКРОВИЩ: дети встают лицом к бортику и по команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно разбрасывает игрушки на дно бассейна) после счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают, собравшие больше всего игрушек.

НАСОС: занимающиеся разбиваются на пары и взявшись за руки становятся напротив друг друга. По сигналу начинают поочередно приседать под воду с головой, выполняя активный выдох.

ПЯТНАШКИ: занимающиеся свободно располагаются по дну бассейна. Один из них водящий. Он должен запятнать игрока не успевшего присесть под воду. Запятнанный становится водящим.

Игры, способствующие овладению навыком скольжения:

ПОПЛАВОК: дети, сделав глубокий вдох, приседают на дно бассейна и обхватывают руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди). Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. Кто выполнит лучше.

МЕДУЗА: дети, сделав глубокий вдох, в полуприседе наклоняются вперед и тянутся руками на дно. Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. (Голова опущена в воду, подбородок прижат к груди, руки и ноги висят свободно).

ЗВЕЗДА: играющие должны лечь на воду, разведя руки и ноги в стороны. Кто дольше пролежит на воде.

ПЯТНАШКИ С ПОПЛАВКОМ: водящий – «пятнашка» старается догнать кого – либо из игроков. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Игрок, не успевший принять положение «поплавок» считается запятнанным и становится водящим.

ДЕЛЬФИНЫ НА ОХОТЕ: каждый участник, оттолкнувшись ногами от дна должен преодолеть в скольжении определенное расстояние. Выигрывают игроки преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток.

Игры с мячом:

БРОСЬ МЯЧ В КРУГ: занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

САЛКИ С МЯЧОМ: играющие произвольно перемещаются по бассейну. Водящий старается осалить игрока. Осаленный становится водящим.

ВОЛЕЙБОЛ В ВОДЕ: играющие встают в круг и передают мяч друг друга, стараясь не уронить мяч на воду.

ВОДНОЕ ПОЛО: дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч на центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

Учебные прыжки.

ОЛОВЯННЫЕ СОЛДАТИКИ: дети выполняют прыжок в воду «солдатиком», стараясь сохранить исходное положение не только в воздухе, но и при погружении в воду.

ВСЕ ВМЕСТЕ: дети выстраиваются в шеренгу на бортике бассейна. По команде все одновременно выполняют соскок в воду.

САМОЛЁТ: прыжок выполняется из исходного положения руки в стороны. Задача – сохранить это положение в полёте.

БОКСЁР: прыжок с имитацией движений рук боксёра.

ВЕЛОСИПЕДИСТ: прыжок с имитацией движений ног велосипедиста.

БОМБОЧКА: прыжок в группировке.

ТОРПЕДА В ЦЕЛЬ: прыжок солдатиком в обруч.

КТО ВЫШЕ: прыжок двумя ногами через шест, удерживаемый над водой.

КТО ДАЛЬШЕ: прыжок двумя ногами через шест на дальность.

ШТАНГИСТ: из упора присев выполнить прыжок вверх, поднимая руки, как при подъёме штанги.

Упражнения для развития силовых способностей.

Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по плаванию в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие.

Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела.

Упражнения на развитие гибкости.

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений).

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

1. Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.
2. Вращение таза или туловища.
3. Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).
4. Пружинистые наклоны туловища (вперёд и в стороны).

Упражнения аэробной направленности.

Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться в противоположном направлении.

Ходьба и бег:

1. На месте.
2. Вперёд и назад.
3. В сторону (боком).
4. Вокруг своей оси.
5. Лёжа на спине, груди или боку.
6. Ноги вместе или широко расставлены.

Махи ногами (ногой через согнутое колено; прямой ногой):

1. Вперёд или назад.
2. В сторону.
3. Одной ногой.
4. Попеременно обеими ногами.
5. Одновременно обеими ногами.
6. Стоя вертикально.
7. Лёжа.
8. С продвижением.

«Ножницы»:

1. На месте.
2. С продвижением.

3. Стоя вертикально.
4. Стоя в наклоне.
5. Лёжа.
6. С поворотом.
7. Вперёд – назад.
8. Ноги в стороны – вместе.

«Велосипед»:

1. Сидя.
2. Стоя вертикально.
3. Лёжа на боку.
4. На месте и с продвижением.
5. С вращением «педалей» вперёд и назад.

Перекаты и раскачивания:

1. Вперёд – назад (со спины на грудь).
2. Слева направо (сбоку на бок).
3. С прямыми ногами.

Плавание и его элементы.

Упражнение на расслабление.

Упражнение на расслабление обычно применяют в конце занятия. Для достижения максимального эффекта расслабления, как правило, используют метод контраста (чередования напряжения и расслабления; вытягивания и расслабления) и мысленное представление о состоянии абсолютного покоя.

Упражнения на расслабление лучше выполнять в горизонтальном положении; при этом используют помощь партнёра или поддерживающие средства.

5.5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Перед началом занятий необходимо пройти медицинское обследование и получить консультации у лечащего врача о режиме физической активности и об отсутствии противопоказаний. В дальнейшем целесообразно проходить медицинские осмотры регулярно.

Занятия плаванием предполагают овладение навыками самоконтроля физического состояния, используя субъективные и объективные показатели.

К *субъективным показателям* относятся:

- самочувствие;
- сон;
- аппетит;
- самооценка умственной и физической работоспособности, активности;
- желание тренироваться;
- положительные и отрицательные эмоции;
- утомляемость.

Субъективные показатели желательно регистрировать в дневнике самоконтроля, в котором наряду с выполненной нагрузкой регистрируется самочувствие до и после тренировки, а также на следующее утро. Признаками адекватности тренировочных нагрузок являются высокая активность, хорошее настроение и желание тренироваться.

Нарушение ночного сна, вялость и сонливость утром, раздражительность, мышечные боли, отсутствие желания заниматься физическими упражнениями, являются показаниями к снижению нагрузок и, возможно, к временному прекращению занятий.

Объективными показателями являются частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), масса тела, мышечная сила.

Достаточно надёжным и простым методом самоконтроля является измерение ЧСС – в одном и том же положении, в одно и то же время (утро, после пробуждения; в положении сидя).

Перед измерением необходимо 3-4 мин посидеть без движений, поскольку ЧСС весьма чувствительна к переходу из положения лёжа или сидя.

Обеспечение безопасности детей на занятиях по плаванию

1. Проводить занятия на местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;

2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния. Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
3. Преподаватели должны уметь плавать и оказывать первую помощь;
4. Допускать детей к занятиям плаванием только с разрешения врача;
5. Приучать детей выходить из воды при неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
6. В местах проведения занятий иметь принадлежности для спасения тонущих. Научить детей пользоваться спасательными средствами;
7. Не проводить занятия с группами, превышающими 13-15 человек на одного преподавателя;
8. Внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде, видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно, быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь;
9. При появлении первых признаков охлаждения (озноб, посинение губ, «гусиная кожа» вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
10. Соблюдать методически грамотную последовательность обучения: обеспечить реализацию принципов систематичности, доступности, активности, наглядности, последовательности и постепенности, прогрессирующего нарастания нагрузки;
11. Знать детей, особенности характера и поведения каждого, их привычки, а также индивидуальные данные физического развития, состояния здоровья и специальной плавательной подготовки;
12. На первой ступени обучения разрешать детям плавать самостоятельно только вдоль одного бортика бассейна;
13. Не злоупотреблять возможностями школьников, не применять упражнения, вызывающие переутомление, не форсировать увеличение проплываемой дистанции;

- 14.Прыжки разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- 15.Добиваться сознательного выполнения правил обеспечения безопасности занятий.

6.Календарно-тематическое планирование

В календарно-тематическом планировании программы возможны коррективы в связи с желанием детей.

№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Основные задачи обучения, темы	Основное содержание	Самостоятельная работа	Контроль	Домашнее задание
1.	1	Вводное занятие. Правила безопасного поведения и правила купания в бассейне.	1.Ознакомить с правилами безопасного поведения и правилами купания в бассейне;	Инструкция по общим мерам безопасности. Правила безопасного поведения и правила купания в бассейне.	Выполнение разминки.	Самоконтроль, ответы на вопросы	
2	1	Беседа с медсестрой «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	1.Организовать и подготовить детей к выполнению упражнений основной части занятия.	Польза от плавания.	Подготовка к погружению в воду.	Самоконтроль, ответы на вопросы	
2.	1	Ознакомление, держание, передвижение по воде	1.Обучить ходьбе, бегу по воде 2.Обучить прыжкам вверх, вперед с гребковыми движениями руками	1.Ходьба в разном темпе 2.Бег в разном темпе 3.Прыжки вверх, в перед, в стороны 4.Погружение с головой	1.Прохождение по дну бассейна: а) шагом 4*13 м б) бегом 4*13 м в) «Пузырь»	1.Кто больше выпустит пузырей под водой 2.Задержка дыхания на 2 сек.	1.Погружения лица в таз, в ванну с задержкой дыхания
	1	Передвижение по воде.	Обучить прыжкам вверх, вперед с гребковыми движениями	1.Прыжки вверх, в перед, в стороны 2.Погружение с головой	«Пузырь»	1.Кто больше выпустит пузырей под водой 2.Задержка	1.Погружения лица в таз, в ванну с задержкой

			руками			дыхания на 2 сек.	дыхания
3,4	2	Погружение в воду с задержкой дыхания	1.Научить погружаться под воду (на дно) с головой с задержкой дыхания 2-3 сек. 2.Научить выполнять поплавок, медузу, звезду, держась за бортик бассейна	1.Повторение ходьбы, бега, прыжков в разном темпе 2.Погружение в воду, держась за бортик бассейна, руку друга. 3.Погружение с плавательной доской	1.4*13 м – ходьба, бег, прыжки. 2.Погружение под воду с задержкой дыхания на 4-5 сек., держась за бортик бассейна	1.Сед на дно с задержкой в 4-5 сек.	1.Погружение на дно ванны.
5	1	Скольжение по воде на плавательной доске	1.Повторить упражнения на погружение. 2.Научиться отталкиванию от бортика 3.Научиться скольжению на груди с плавательной доской	1.Правильное постановление ног на бортик 2.Толчок от бортика 3.Держание на доске	1.Скольжение по воде с доской(задержка дыхания до остановки) 3-4 метра. Выполнить 6-8 раз.	1.Кто дальше оттолкнется от бортика(в метрах)	1.Прыжки от пола высоко вверх 2.Скакалка
6,7	2	Скольжение на спине и на груди без поддержки	1.Повторить упражнения на задержку дыхания 2.Повторить скольжение с доской 3.научиться скольжению без доски	1.»медуза», «поплавок», «звезда», «стрела» с доской 2.Скольжение доской 3.Скольжение без доски	1.Скольжение с доской(8*3м) 2.Скольжение на скорость 3.Скольжение без доски(4*13)	1.Упражнение «Стрела» на дальность(5-6м)	1.Многоскоки 2.Высокие выпрыгивания вверх
8.	1	Скольжение на спине	1.научиться правильно держать плавательную доску при плавании на спине. 2.Научиться отталкиваться от бортика. 3.Научить	1.Работа с поддержкой в парах 2. «Паровоз» 3.Скольжение с доской на спине 4.Игра «найди игрушку»	1.Скольжение на груди(8*13м) без доски 2.Скольжение на спине (4*13 м)	1.Упражнение «Стрела» на дальность на спине (5-6метров)	1.Лежание на воде в ванне 2.Дыхание под водой.

			задерживать дыхание при скольжении на спине.				
9.	1	Скольжение на груди и на спине без поддержки	1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить скольжению на спине без доски 3.Научить дыханию при скольжении на спине	1. Скольжение на груди, спине 2.Игра «Паровоз» 3.Задержка дыхания на длительность 4. Игра «Кто вперед меня найдет»	1.Скольжение: на груди 8*13 м, на спине 8*13 2.Сед на дно на 5-6сек. (5 раз)	1. 2. «Пузырь» на длительность задержки дыхания	1.Надувание воздушных шаров
10,11	2	Работа ног кролем на груди	1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на груди 3.Научить движению ног на груди	1.Скольжение груди с работой ног на груди 2.Игра «Большой фонтан»	1.4*13- работа ног кролем на груди медленно 2.4*13- работа ног кролем на груди в быстром темпе	1.Проплывание на время 1*18 метров	1.Упражнение велосипед в быстром темпе
12,13	2	Работа рук кролем на груди, работа ног кролем на спине	1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на спине 3. Научить движению ног на спине и рук на груди	1.Скольжение груди с работой ног на груди 2. Скольжение груди с работой ног на спине 3.Игра «Мельница»	1. 4*13- работа ног кролем на груди в быстром темпе 2. 4*13- работа ног кролем на спине 3. Работа левой-правой рукой на груди	1.1*13 метров – контроль работы ног на спине	1.Прыжки на скакалке
14	1	Кроль на груди с дыханием	1.Повторить работу ног на груди и на спине 2.Повторить работу рук кролем на груди 3.Научить дыханию	1.Кроль на груди с малой доской 2.Кроль на спине- ноги 3.Дыхание на суше и в воде 4.Игра «кто вперед»	1.Кроль на груди 6*13метров 2.Ноги на спине 4*13 метров	1.Эстафеты а) Бегом б) Кролем с доской	1.Многоски 2.Скакалка
15,16	2	Кроль на груди в полной	1.Повторить дыхание на груди	1.Кроль на груди 2.Игра «кто	1.Кроль на груди 8*13метров 2.Кроль на спине	1.Проплывание дистанции на время 1*13	1.Велосипед

		координации	2. Научить плавать в полной координации 3. Совершенствовать дыхание	вперед» 3. Игра «Фонтан»	8*13 метров	метров	
17	1	Кроль на груди с работой рук	1. Повторить кроль на груди в полной координации 2. Научить работе рук 3. Совершенствовать дыхание на спине	1. Кроль на груди 2. Игра «Паровоз» 3. Эстафеты с элементами кроля на груди	1. Кроль на груди 8*13 метров в разном темпе 2. Кроль на спине с малой доской 3. Скольжение на спине с заныриванием	1. Кроль на спине с малой доской 1*13 м. на время	1. Дыхание на спине в ванне
18.	1	Кроль на спине в полной координации	1. Совершенствовать дыхание на спине 2. Продолжить обучение работы рук на спине 3. Научить соединять работу рук, ног с дыханием	1. Кроль на груди 2. Эстафеты с элементами кроля на спине с малой доской 3. Игра «Переплыва» 4. Игра «Караси и карпы»	1. Кроль на груди 8*13 м. в разном темпе 2. Кроль на спине без доски 8*13 м. 3. Горка : 2*13- кроль на груди 2*13- кроль на спине 3*13- кроль на груди 3*13- кроль на спине	1. 1*13 метров кроль на спине на время	1. Скакалка за 1 мин. 2. Отжимания
19	1	Повороты на груди и на спине	1. Совершенствование плавания кролем на груди, спине 2. Научить повороту на груди 3. Научить повороту на спине	1. Кроль на груди и на спине 2. Игра «Быстрее повернись» 3. Игра «Тоннель»	1. 8-13 метров- кроль на груди 2. 8-13 метров- кроль на спине 3. Проплыл 8 метровой дистанции с поворотом	1. 1*26 метров- на время с поворотом	1. Прыжки через скакалку
20.	1	Прыжки в воду	1. Совершенствование поворотов на груди и на спине 2. Научить прыжкам в воду	1. Кроль на груди и на спине 2. Прыжки: «Бомбочка, вертолет, боксер, вертушка,	1. 8-13 метров- кроль на груди, спине 2. Разные прыжки	1. Выполнить правильно спад в воду	1. Прыжки с высокой стойки

			3. Научить правильному спаду в воду	столбик» 3. Игра «Спад»			
21	1	Игры с прыжками в воду	1.Повтор легких прыжков 2. Научить более сложным прыжкам 3. Научить спадку головой в воду	1. Игра «Спад» 2. Прыжки: «Бомбочка, вертолет, боксер и т. д» 3. Игра «Подлодка, ледорез»	1. Проплыть малых и больших дистанций на скорость 2. Погружение на дальность	1. Спад под воду с измерением скольжения (4-6 метров)	1. Выпрыгивания в вверх из положения седа, руки над головой
22	1	Игры с мячом	1.Совершенствовать плавания кролем на груди, спине 2. Совершенствовать прыжки в воду 3. Научить играть на воде	1. Кроль на груди и на спине 2. Прыжки 3. Игра «Борьба за мяч» 4. Игра «Волейбол в воде, мяч тренеру, салки с мячом, гонки мячей, водное поло»	1. Проплыть 10*13 метров — на время кролем на груди и на спине с доской и без доски 2. Разные прыжки	1.1*13 метров — на время кролем на груди 2. Старт на дальность проплыва	1. Прыжки 2. Многоскок и 3. Отжимания
23.	1	Развлечения в воде	1.Повторить и совершенствовать пройденное по всему курсу: — Кроль на груди — Кроль на спине — Прыжки — Старты — Игры	1. Кроль на груди, спине 2. Разные прыжки 3. Игры	1. Проплыть 10*13 метров кролем на груди, спине 2. Разные прыжки 3. Старты (10 раз)	1. 1*26 метров на груди, на спине на время 2. Старт на дальность	1. Прыжки многоскок и, отжимания, «Поплавок» на задержку дыхания
24.	1	Контроль по курсу	1.Проконтролировать технику плавания на груди и на спине 2.Прыжки 3. Старты	1. Кроль на груди и на спине 2. Прыжки в воду 3. Старт	1. 10-13 метров — кроль на груди 2. 10-13 метров – кроль на спине 3. Прыжки разные 4. Старт из воды, с бортика	1. 1*13 метров на груди 2. Старт из воды с проплывом любым способом 1*13 на время	

	24						
--	----	--	--	--	--	--	--

7. Условия успешной реализации программы.

7.1. Нормативно-правовое обеспечение.

- Закон РФ «Об образовании»;
- Конституция РФ;
- Конвенция ООН «О правах ребенка»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин;
- Инструкция по общим мерам безопасности;
- Должностные обязанности работников.

7.2 Кадровое обеспечение.

1. **Директор школы** - обеспечивает общее руководство, отвечает за организационный блок программы.

2. **Администратор бассейна** - руководит процессом работы бассейна, контролирует чистоту и порядок в бассейне.

3. **Педагог - организатор** - отвечает за организацию мероприятий в бассейне.

4. **Инструктор по плаванию** - руководит образовательной деятельностью, консультирует родителей по вопросам обучения плаванию, обеспечивает безопасность детей во время купания.

5. **Медицинская сестра** - проверяет условия проведения образовательной деятельности, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены, отвечает за безопасность детей, оказания доврачебной помощи, осуществляет контроль гигиенических условий и физической нагрузки на детей в бассейне. Следит за санитарным состоянием бассейна. Контролирует физические нагрузки учащихся,

проводит профилактические беседы о здоровом образе жизни, вредных привычках.

6.Родители обеспечивают детей необходимой одеждой, продолжают оздоровительные мероприятия в условиях семьи, обеспечивают потребность в двигательной активности детей и совершенствование двигательного навыка через совместное посещение бассейна, открытых водоемов, участие в спортивных мероприятиях учреждения.

7.3 Организационно-методическое обеспечение программы:

- Разработка программы по плаванию;
- Разработка спортивных упражнений, игр и мероприятий.

7.4 Материально-техническое обеспечение:

1. Разделительные дорожки.
2. Доска для плавания.
3. Гибкие палки («нудлы»).
4. Музыкальный центр.
5. Ласты.
6. Надувные и резиновые мячи.
7. Лопатки (перчатки) для рук.
8. Гимнастический обруч.
9. Игрушки.
- 10.Длинный шест (2-2,5м) для поддержки и страховки.
- 11.Плавательные доски.
- 12.Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
- 13.Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
- 14.Надувные круги разных размеров.
- 15.Нарукавники.
- 16.Очки для плавания.
- 17.Поролоновые палки (нудолсы) .

18. Мячи разных размеров.
19. Обручи плавающие и с грузом. .
20. Поплавки цветные (флажки) .
21. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
22. Музыкальный плеер.
23. Диски с музыкальными композициями.

7.5. Механизм определения результативности программы

Механизм определения результативности программы осуществляется через психолого-педагогический мониторинг участников программы:

Дети:

- состояние психофизического здоровья;
- развитие личностной сферы;
- развитие познавательной сферы;
- количественный и качественный компонент;
- нравственно-психологическая результативность.

Родители:

- количественные и качественные показатели;
- личностные отношения между родителями и детьми;
- уровень взаимодействия педагогов и родителей учащихся в решении воспитательных задач;
- социологическое исследование.

Администрация:

- оценка профессионального уровня знаний, умений и продуктивности управленческой деятельности;
- уровень и качество ресурсного обеспечения оздоровительного процесса.
- качество управления педагогическим коллективом.

7.6. Методы определения результативности

- ***Наблюдение*** (планомерное и целенаправленное фиксирование психологических факторов в естественных условиях повседневной жизни)

➤ *Беседа*

➤ *Анкетирование.*

➤ *Показ*

Приёмы :

- Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
- Картинки с изображением морских животных.
- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
- Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Комплексы упражнений
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

8. Список литературы.

1. Аквааэробика / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.- 127 с. ил.
2. Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с., ил.
3. Аквафитнес / И. Тихомирова. – М.: Питер, 2005.- 125 с.
4. Белая Н.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебно-методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с., ил.
5. Большакова И.А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти, 2005. – 24 с.
6. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж.Булгакова. - М.: АСТ-Астрель, 2002. – 160 с.
7. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 184с., ил. – (Азбука спорта).
8. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений/ Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.н. Маринич и др.; Под ред Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов ВУЗов. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с., ил.
10. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов ВУЗов. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 608 с., ил.
11. Егоров Б.Б., Ведерников О.Б., Яковлева А.В. и др. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: методическое пособие / под ред. Б.Б.Егорова. - М.: Гном и Д, 2004. – 160 с.
12. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 7-е./ Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского – М.: Олимпия, 2008. – 624 с., ил.

- 13.Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 320 с.
- 14.Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: Пространство, 2009. – 48 с., (Библиотечка тренера).
- 15.Полная энциклопедия оздоровительных упражнений/ пер. с англ. О.П. Бурмаковой. – М.: АСТ: Астрель, 2010. – 329 с.
- 16.Протченко Т.А., Семенов, Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие / Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов. – М.: Айрис дидактика, 2003. – 80 с.
- 17.Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н.Г.Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.
- 18.Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.
- 19.Трча С. Искусство вести здоровы образ жизни: Пер. с чешск. – М.: Медицина, 1984, 232 с., ил.
- 20.Физиология человека. Учебник для институтов физической культуры. Изд. 5-е. Под ред. Н.В. Зимкина. М., «Физкультура и спорт», 1975. – 496 с.
- 21.Фомин Н.А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с., ил.
- 22.Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
- 23.Ресурсы Internet.
- 24.1.«Комплексной программой физического воспитания учащихся I – XI классов» -
- 25.В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.

- 26.Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
- 27.Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 28.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
- 29.Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 30.Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.; ФИС, 1985.
- 31.Плавание: Учебник/Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
- 32.Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- 33.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
- 34.Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
- 35.Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
- 36.Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
- 37.Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
- 38.Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
- 39.Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
- 40.Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
- 41.Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.

42. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
43. Есипова С. Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
44. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
45. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
46. Литература для родителей.
47. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
48. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
49. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
50. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
51. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
52. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»
<http://www.vidod.edu.ru>
53. 7.sparta @ novgorod. net