ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Лицей № 126
Калининского района Санкт-Петербурга

Принята
педагогическим советом
ГБОУ Лицей №126
протокол № 19 от 21 июня 2022 года

Утверждена
приказом № 61 от 24 июня 2022 года
Директор Розов П.С.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа

«Спортивное плавание»

Разработчик программы:

Педагог дополнительного образования

Маркина Инна Владимировна

Возраст учащихся: 7-8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург

2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008C4B4E9629B6E02ADF83C3D02B124A00
Владелец: Забоев Александр Васильевич
Действителен: с 02.09.2022 до 26.11.2023

I. Пояснительная записка

В современных условиях природных и экономических катаклизмов наряду с жизненно необходимыми двигательными навыками ходьбы, бега, прыжков необходимость обучения плаванию является актуальной. Однако, в настоящее время плавательная подготовленность населения остается еще очень низкой. В условиях дефицита бассейнов, большого числа детей, не умеющих плавать, и несчастных случаев на воде стоит социальная проблема по поиску, разработке и внедрению современных, эффективных технологий, позволяющих улучшить процесс обучения плаванию.

Вряд ли кто-то станет отрицать, что плавание - жизненно необходимый навык и для ребенка, и для взрослого. Если для малышей умение плавать - средство для всестороннего физического развития и залог безопасности, то для взрослых - и гарантия того, что они могут успешно выполнять свою работу.

Плавание - одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается от 60 до 55 (50) уд/мин. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха - из-за давления воды на грудную клетку, выдоха из-за сопротивления воды.

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванию можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют “мышечный корсет”, способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Умение плавать - жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Умение плавать особенно нужно тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой: работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов и т. п. Хорошо плавать обязаны и спортсмены, занимающиеся водным туризмом, греблей, парусным и водно-моторным спортом. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил.

Оздоровительное плавание - одна из форм массовой физкультурно-оздоровительной работы с населением. Систематические занятия плаванием оказывают закаливающее действие, способствуют профилактике респираторных заболеваний,

совершенствованию физического развития. Оздоровительным плаванием можно заниматься в группах здоровья, создаваемых на спортивных базах, в учебных заведениях, в индивидуальном порядке.

Спортивное плавание - один их самых массовых видов спорта. Обучение спортивному плаванию следует начинать с 5 лет, с 9 лет разрешается участвовать в соревнованиях.

Вода - целитель и друг человека, если он умеет плавать, и коварный потенциальный враг для не умеющих держаться на воде. Как правило, несчастные случаи на воде происходят в результате незнания элементарных правил поведения на воде во время купания, катания на лодке, яхте и других плавсредствах. Чтобы этого не произошло, каждый обязан учиться плавать, уметь прийти на помощь тонущему, оказать первую медицинскую помощь.

Направленность программы

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное плавание» носит физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения общекультурный.

Актуальность программы

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Плавательные навыки, приобретенные в детстве, сохраняются на всю жизнь и являются необходимыми человеку в разнообразных ситуациях. Плавание – одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

В настоящее время дошкольные и школьные учебные программы по общеобразовательным предметам перегружены. Физическая активность дошкольников и младших школьников ограничена в результате возрастающей умственной и эмоциональной нагрузки, которая может послужить основой возникновения психосоматических заболеваний. Дополнительное занятие по плаванию, включенное в систему физического воспитания, может способствовать оптимизации восстановительных процессов в организме ребёнка. Его рекомендуется проводить после всех общеобразовательных предметов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в формировании с помощью доступных физкультурно–оздоровительных средств уважения к физической культуре в целом и к плаванию в частности. Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Особенность программы

Традиционная школьная программа по плаванию, рассчитанная на 32-34 часа подготовки, не ориентирована на решение данной задачи. Поэтому создание наиболее эффективной технологии обучения плаванию позволит успешно решить одну из социально значимых задач нашего времени.

Эта программа составлена с учетом возраста учащихся. Преимущества оздоровительных занятий состоят в том, что здесь могут заниматься все желающие, независимо от своих природных способностей. В конце каждого занятия даётся 5 минут свободного (игрового) времени. Этот метод позволяет сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям.

Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Набор в группу осуществляется по желанию. К занятиям в бассейне допускаются мальчики и девочки 7-8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок реализации программы

Программа реализуется в течение одного учебного года. Объем программы 72 часа.

Цели программы:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.
- Приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Образовательные

- Сформировать навыки самообслуживания.
- Обучить специальным физическим упражнениям для плавания.
- Научить правильно дышать в воде.
- Научить выполнять подготовительные упражнения при плавании кролем на груди и на спине.
- Научить старту из воды на спине.
- Научить плавать в полной координации на спине.

Развивающие

- Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость.
- Снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Формировать у детей устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

Воспитательные

- Воспитывать трудолюбие и волевые качества.
- Поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.
- Формировать потребность к самогигиене.

Условия набора в коллектив

Общебразовательная общеразвивающая программа “Спортивное плавание” реализуется в рамках деятельности образования ГБОУ Лицей №126.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное плавание» предполагает любой уровень плавательной подготовленности, к занятиям в группах допускаются дети в возрасте 7-8 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне. Количество детей в группе 12-15 человек. Тренер проводит занятия, ориентируясь главным образом на уровень физической подготовленности учащихся.

Программа рассчитана на один год обучения (72 часа). Занятия проводятся в малой чаше бассейна размером 10*6 м, глубиной 0,6-0,8 м, температура воды 30-32ºС 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Особенности организации образовательного процесса

Учебное занятие состоит из четырех частей: теоретическая, подготовительная (разминка), основная и заключительная.

1. Теоретическая часть. Теоретические знания даются на каждом занятии и имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по принципу от простого к сложному, от единичного к целому.

2. Подготовительная часть занятия обеспечивает служебную функцию, так как создает предпосылки для основной учебной работы. Ее продолжительность составляет 7 – 10 % отводимого на занятие времени.

Задачи подготовительной части:

- организовать учащихся;
- активизировать их внимание;
- создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние;
- подготовить организм учащихся к предстоящим нагрузкам.

Для решения задач подготовительной части занятия используются разнообразные физические упражнения, отличающиеся простотой выполнения или хорошо усвоенные. Наиболее целесообразными в данной части занятия являются: общеразвивающие, специальные, имитационные упражнения, различные способы ходьбы, игры на внимание (не требующие больших напряжений или длительных пауз в действиях занимающихся).

3. **Основная часть** занятия выполняет главную функцию, так как в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно–тренировочные, воспитательные). К ним относятся:

- формирование знаний в области двигательной деятельности;
- обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, спортивного характера;
- развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- формирование и поддержание хорошей осанки, закаливание организма;
- воспитание интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

Продолжительность основной части составляет 75-80 % времени, отводимого на занятие. Для решения поставленных задач применяются: специальные подготовительные и имитационные упражнения, игры и игровые упражнения. Используемые средства и методические приемы классифицированы по темам. Каждое занятие включает несколько взаимосвязанных по темам, но разных по типу деятельности частей: рассказ, практические занятия, игра и т. д.

4. Заключительная часть занятия имеет следующие функции:

- организация завершения учебно-воспитательного процесса с целью приведения организма в оптимальное состояние и сохранение общей рабочей установки;
- концентрация внимания учащихся на достигнутом и ориентация их в дальнейшей работе.

Её продолжительность 7-10% времени отведенного на занятие. В заключительной части каждого занятия даётся 5 минут свободного (игрового) времени. Этот метод позволяет сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям.

Задачи заключительной части:

- привести организм и психику учащихся в оптимальное функциональное состояние;
- подвести итоги учебной деятельности;
- ознакомить занимающихся с общим содержанием очередного занятия для самостоятельного выполнения некоторых упражнений и др.

В процессе планирования тренировочных занятий необходимо постепенно обновлять и усложнять материал. Это обеспечивает расширение и пополнение запаса двигательных действий, необходимых в плавании. На этапе начальной подготовки интенсивно совершенствуются быстрота, ловкость, гибкость и координация. Следовательно, на данном этапе учебного процесса включаются виды упражнений и игр, способствующих развитию данных качеств.

Формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий

Формы проведения занятий:

- тренировка,
-соревнование,
- игра,
-теоретическое занятие,
- открытое занятие,
-комбинированное занятие.

Занятия по плаванию включают теоретическую и практическую составляющие.
Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.
Практические занятия могут различаться по *цели* (на учебные и контрольные) и *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).
На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.
Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:
- фронтальная,
- коллективная,
- групповая,
- индивидуальная.

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в бассейне, а также к гигиеническим процедурам.

Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе:

1. овладение двигательными умениями и навыками;
2. совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств;
3. овладение знаниями.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой и соревновательный метод (предполагают создание игровой и соревновательной обстановки на занятиях).
Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:
а) Целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме);
б) Упражнения по элементам (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).
Методы, направленные на овладения знаниями:
а) Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим учащимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и ребёнком по счету, командам тренера).
б) Лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации).

При планировании учебного процесса большое значение придается воспитательной работе.

Процесс обучения представляет собой совместную деятельность педагога и учащегося.

Важным методом нравственного воспитания используется поощрение - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение применяется в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и спортивной группы. Любое поощрение

выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам ребёнка.

Материально-техническое оснащение

- Доски плавательные.
- Игрушки тонущие.
- Нудлс (оборудование для аквааэробики).
- Шест.
- Обручи.
- Скамейки.
- Душевые кабины.
- Фены для сушки волос.

Планируемые результаты

Личностные.

В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся сформируют:

- общее представление о существовании разнообразных стилей плавания;
- четкое понимание правил поведения в бассейне (на воде);
- личностные качества: самостоятельность, общительность, уверенность в себе, инициативность, трудолюбие;
- мотивацию к здоровому образу жизни;
- навыки общения со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- установку на здоровый образ жизни и к работе на результат.

Предметные.

В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся овладеют навыками:

- чередования глубокого, интенсивного вдоха с полным продолжительным выдохом;
- лежания на воде на груди и на спине, с доской и самостоятельно;
- согласования движений ног и дыхания кролем;
- скольжения на груди и на спине;
- выполнения выдоха в воду энергично и полностью (выдох делать через нос, вдох через рот);
- скольжения с доской в руках на задержке дыхания;
- погружения в воду с головой;
- ориентирования под водой;
- нахождения под водой с открытыми глазами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и показывают освоенные учащимися общие способы деятельности и ключевые компетенции, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты освоения программы выражаются:

- в способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,
- в формировании умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

- в формировании умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- в продуктивном сотрудничестве со сверстниками при решении задач на занятиях, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- в готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- в овладении базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- в освоении правил личной гигиены;
- в приобретении качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности.

Формой подведения итогов реализации ДООП «Спортивное плавание» является:

- участие в спортивных праздниках и мероприятиях,
- соревнования и дружеские встречи с другими коллективами,
- проведение открытых занятий в конце года,
- регулярные текущие проверки знаний и практических навыков.

Проверка знаний и физической подготовки учащихся является неотъемлемой и важной составляющей частью процесса обучения, они строятся на принципах систематичности и проводятся в течение всего процесса обучения.

После завершения программы дети могут продолжить обучение в старших возрастных группах.

II. Учебно-тематический план

№	*Разделы и темы:*	*Кол-во часов:*		
		всего	*практика*	*теория*
1.	Теоретическая подготовка	4		4
2.	Упражнения по освоению с водой	8	8	
3.	Обучение дыханию	12	8	4
4.	Обучение кролем на спине	18	16	2
5.	Обучение кролем на груди	20	16	4
6.	Игры и игровые упражнения	4	4	
7.	Свободное плавание	6	6	
	И Т О Г О:	**72**	58	14

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Тема 1: Правила поведения в бассейне

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

Тема 2: Меры безопасности в бассейне

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начало занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофенами для сушки волос.

Тема 3: Личная гигиена пловца

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начало и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

2. Подготовительные упражнения по освоению с водой

Теория.

Краткая характеристика и техника выполнения упражнений, знакомящих со свойствами воды (прозрачность и сопротивление); упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз; упражнения на всплывание и лежание на поверхности воды; скольжения. Необходимо приучать детей самостоятельно входить в воду, окунаться, не боясь воды.

Практика.

а) выполнение упражнений, знакомящих со свойствами воды (прозрачность и сопротивление) - ходьба по дну, разгребая воду руками (“Лодочки плывут“); прыжки в воде: на месте, вдоль бортика (“Мячики”); игры и игровые упражнения: “Морской бой”, “Солнышко и дождик”, “Заведи мотор”.

б) выполнение упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз - "Умывание”; погружение с головой под воду и открывание глаз на 5 сек, затем 7 - 10... прыжки по дну с погружением под воду; подныривание в центр обруча; то же, обруч вертикально; Игры: "Веселые брызги", "Сядь на дно", "Хоровод", "Насос", "Прорубь", "Смотри в глаза друг другу", "Водолазы", "Сосчитай пальцы на руке", “Туннель”, “Баба села в огород”.

в) выполнение упражнений на всплывание и лежание на поверхности воды – лежание на груди и на спине: держась двумя руками за неподвижную опору, подвижную опору (доску), без опоры. Игровые упражнения: "Поплавок", ” Медуза", “Звезда".

г) выполнение скольжений - скольжение на груди и на спине: с подвижной опорой (доской, игрушкой); без опоры: “Стрелочкой”. Игры: "Скользящие стрелы", "Кто лучше", "Кто дальше", " Кто быстрее", “Поезд в туннеле”, “Торпеда”.

3. Обучение дыханию
Теория.
Краткая характеристика и техника выполнения упражнений на дыхание в воде.
Практика.
Выполнение упражнений на дыхание: выдохи в наклоне над водой (“Ветер”), постепенно приседая в воду с головой, поочередное выполнение вдоха и выдоха в воду. Игры: "У кого вода закипит сильнее", "Насос", “Подводная лодка”, “Остуди чай”, “Пузыри”.

4. Упражнения для обучения кролем на спине

Теория.

Краткая характеристика и техника работы ногами кролем на спине, работа одной рукой, “Мельница” на спине.

Практика.

На суше - работа ногами кролем, сидя на полу. Стоя, имитация работы одной рукой с различными исх. положениями, “Мельница” назад. В воде – сидя на краю бортика, лёжа на спине, работа ногами кролем. С опорой (доской), без опоры с различными положениями рук. Работа правой (левой) рукой назад, “Мельница” на спине.

5. Упражнения для обучения кролем на груди
Теория.

Краткая характеристика и техника работы ногами кролем на груди на задержке дыхания, с дыханием, с работой одной рукой, на боку, “Мельница” вперёд.
Практика.

На суше - попеременная работа ногами лёжа на груди. В воде – работа ногами кролем: у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. На задержке дыхания, с дыханием.

“Стрела” с работой ног кролем; плавание ногами кролем на груди с поочередным вдохом и выдохом в воду; плавание ногами кролем на боку; на суше – имитация работы одной рукой кролем с дыханием. В воде – поочерёдная работа правой (левой) рукой держась за бортик, держась за доску. Плавание на боку. Игровое упражнение: “Винт” и “Винт с выдохом”.

6. Игры и игровые упражнения

Теория.

Краткая характеристика и правила игр на воде. Классификация игр по своей направленности: игры для ознакомления со свойствами воды, с погружением в воду и открыванием глаз, с лежанием и всплыванием, со скольжением, с выдохом в воду.

Практика.

а) *игры для ознакомления со свойствами воды.* Задача - приучать детей выполнять разные движения в воде, преодолевая ее сопротивление, держать равновесие, не бояться брызг.
Игры: “День-Ночь”, “Солнышко и дождик”, “Баба села в огород”.
б) *игры с погружением в воду и открыванием глаз.* Задача - научить погружаться в воду с открытыми глазами, задерживать дыхание.
Игры: “ Водолазы”, “Прорубь” (“Поднырни в обруч”), “Туннель”, “Насос”.

в) *игры с лежанием и всплыванием.* Задача - способствовать овладению горизонтального положения тела в воде и невесомости.
Игры: “Крокодил”, “Рак”, “Солнышко”, “ Поплавок”, “Звезда”, “Медуза”.
г) игры со скольжением. Задача - совершенствовать скольжение на груди и на спине.
Игры: “Скользящие стрелы”, “Поезд в туннеле”, ”Торпеда”, “Торпеда на спине”.
д) игры с выдохом в воду. Задача – научить полному выдоху в воду.
Игры: “Остуди чай”, “Пузыри”, “Насос с выдохом “, “Подводная лодка”, “Винт” и “Винт с выдохом”.

7. Свободное плавание с игрушками
Практика. Свободное плавание с игрушками.

Список литературы

1. Аллакин Ю.А. Основы обучения и преподавания плавания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Пенза, 1998. - 23 с.
2. Алабин В.Г., Зверник В.И., Масловский Е.А. Учись бегать, прыгать, плавать. - Минск: Беларусь, 1974. -200 с.
3. Билык Д.М., Сергиевич Е.А. Организация и методика проведения занятий в бассейне. - Омск, 2001. - 24 с.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФКиС, 2001. -400 с.
5. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Кожевникова И.Е. Развитие физических качеств в условиях водной среды у детей 10-11 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Малаховка, 1998. - 23 с.
7. Лейнус Х. Игры для детей различного возраста. Плавание.- 1977.
8. Макаренко Л. П. Плавайте на здоровье.- М. : Ф и С, 1988
9. Осокина Т. И. Как научить детей плавать М. , 1959.
10. Широканова Л.И. Эффективность массового обучения плаванию в зависимости от последовательности изучаемых способов, возраста и предварительной подготовки учащихся младших классов: Автореф. дис. . канд. пед. наук. - 1991. - 23 с.
11. Щербакова Р.А. Планирование учебной работы в школе по начальному обучению плаванию. - Сыктывкар, 1994. - 35 с.