

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании  
педагогического совета МБУ ДО  
«ДОЦ «Бригантина»  
г.о. Самара  
Протокол № 1 от  
«28» августа 2017 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО

ДОЦ «Бригантина»  
г.о. Самара

Михайлов И.А.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по общей физической подготовке «Плавание»  
(общеразвивающая программа, модифицированная)**

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Ермолаев А.А.

Самара  
2017

**Оглавление**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	13
3. Содержание программного материала.....	14
4. Организационно-методическое обеспечение программы...	24
5. Календарно-тематическое планирование.....	34
6. Список литературы.....	48

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по общей физической подготовке (далее – программа) разработана в соответствии с требованиями Минобразования

России от 11.12.2006 г. № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа по общей физической подготовке МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» .о. Самара (далее – Центр) актуальна, поскольку выполняет социальный заказ на формирование целостной личности. За последние годы наблюдается негативная динамика состояния здоровья детей и подростков, в связи с этим большое значение приобретает внедрение и реализация программ по воспитанию здорового образа жизни. Двигательная активность, физические упражнения, основные навыки гигиены, правильно организованного питания являются эффективным средством профилактики заболеваний, укрепления здоровья и гармоничного развития личности ребенка.

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (безопорное) его положение, позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие (по сравнению с вертикальным положением тела, в котором человек проводит более 2/3 жизни) нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Кожа человека промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

Вопросы пропаганды здорового образа жизни являются формой профилактики распространения наркотиков, алкоголизации детей и подростков, предупреждения беспризорности и безнадзорности.

Слабая физическая подготовка не позволяет детям и подросткам сдавать нормативы ВФСК «ГТО». Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования Центра является повышения уровня физической подготовленности обучающихся и возможности успешной сдачи ими нормативов ВФСК «ГТО».

Таким образом, учреждения дополнительного образования и наш Центр в частности, обладает уникальной возможностью стать безопасной сетью, ограждающей детей и подростков от неблагоприятных факторов, влияющих на их развитие и психосоциальное благополучие; стать средой, обеспечивающей формирование культуры адекватного социальным нормам поведения и здорового образа жизни. Заручившись поддержкой семьи, социальных институтов, общественности центр проводит разработку и внедрение комплексного позитивного воспитания.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программа»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ Минздрава РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2011 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации);

- Устав МБУ ДО ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на оздоровление и укрепление здоровья детей. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

## Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.

Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Данные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

### **Цель и задачи программы**

Цель:

-физическое совершенствование обучающихся средствами плавания;  
-приобщение к общемировым культурным ценностям, формирование потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачи:

1) Образовательные:

- изучение истории и терминологии плавания;  
- изучение основ анатомии, физиологии и гигиены человека;  
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры избранного вида спорта – плавания, формирование двигательных умений и навыков;  
- овладение технико-тактической подготовкой и ее совершенствование;  
- изучение правил соревнований, судейства;  
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения.

2) Воспитательные:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям плаванием;  
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;  
- воспитание нравственно-волевых качеств;  
- воспитание у детей и подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья;

- воспитание у занимающихся чувства коллективизма и товарищества, содействие укреплению дружбы, взаимопомощи.

### 3) Развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- развитие познавательного интереса;
- развитие личностного самообразования детей и подростков, активности, самостоятельности;
- развитие основных и специальных двигательных качеств;
- развитие общефизической и специальной подготовленности, физических качеств;
- развитие творческих способностей у детей и подростков.

### ***Анатомо-физиологические и психологические особенности детей:***

Завершается формирование правого полушария мозга, а кроме того, отделов, отвечающих за переработку сенсорной информации и межполушарных связей между ними. Формируется функция пространственного анализа и синтеза: чувство тела, соотношение частей и целого, метрические представления (ближе/дальше, шире/уже, больше/меньше и т.п.), координатные представления (вверху/внизу, лево/право), квазипространственные представления (в/на, над/под, за/перед). Правое полушарие создает основу для развития фонематического слуха (выделяя звуки человеческой речи в отдельное событие).

Все эти отделы правильно развиваются только при наличии полноценной среды: достаточно сенсорной информации для различных органов чувств (прикоснуться, услышать, увидеть), развитие моторики, развитие ловкости в детских играх. Важно обращать внимание на формирование мелкой моторики: завязывание шнурков, застегивание пуговиц.

Начинают активно формироваться лобные отделы, отвечающий за программирование и контроль, поэтому важно создавать ситуацию, где ребенок самостоятельно планирует свою деятельность и добивается результата (режим дня, навыки самообслуживания, выполнение последовательности действий, рисование узоров). На основе этого создается внутреннее пространство интеллекта.

Формируются элементы произвольности внимания и памяти, достаточные для того чтобы ребенок мог обучаться в школе (концентрация на определенном виде деятельности, наличие вербальной инструкции). Способность к такой концентрации создается социальным окружением, в том числе в сюжетно-ролевой игре.

#### *Организация деятельности:*

- дети шестилетнего возраста способны воспринимать инструкцию и по ней выполнять задание, но даже если поставлены цель и четкая задача действий, то они все еще нуждаются в организующей помощи;
- они могут планировать свою деятельность, а не действовать хаотично, методом проб и ошибок, однако алгоритм сложного последовательного действия самостоятельно выработать еще не могут;
- ребята способны сосредоточенно, без отвлечения работать по инструкции 10-15 минут, затем им требуется небольшой отдых или изменение вида деятельности;
- они способны оценить в общем качество своей работы, при этом ориентированы на положительную оценку и нуждаются в ней;
- способны самостоятельно исправить ошибки и вносить коррекцию по ходу деятельности.

#### *Зрительно-пространственное восприятие:*

- способны различать расположение фигур, деталей в пространстве и на плоскости (над — под, на — за, перед — возле, сверху — внизу, справа — слева и т. п.);



- способны определять и различать простые геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, ромб и т. п.),
- способны различать и выделять буквы и цифры, написанные разным шрифтом;
- способны мысленно находить часть от целой фигуры, достраивать фигуры по схеме, конструировать фигуры (конструкции) из деталей.

*Зрительно-моторные координации:*

- способны срисовывать простые геометрические фигуры, пересекающиеся линии, буквы, цифры с соблюдением размеров, пропорций, соотношения штрихов. Однако, здесь еще много индивидуального: то, что удается одному ребенку, может вызвать трудности у другого.

*Слухо-моторные координации:*

- способны различать и воспроизводить несложный ритмический рисунок;
- способны выполнять под музыку ритмичные (танцевальные) движения.

*Развитие движений:*

- дети уверенно владеют элементами техники всех бытовых движений;
- способны к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку в группе детей;
- способны освоить и правильно реализовать сложнокоординированные действия при ходьбе на лыжах, катании на коньках, велосипеде и т. п.;
- способны выполнять сложнокоординированные гимнастические упражнения, способны к координированным движениям пальцев, кисти руки при выполнении бытовых действий, при работе с конструктором, мозаикой, при вязании и т. п.,
- способны к выполнению простых графических движений (вертикальных, горизонтальных линий, овалов, кругов и т. п.);

**Отличительные особенности программы по общей физической подготовке.**

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста,

пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр.

#### **Условия реализации.**

Направленность программы – физкультурно-спортивная, общая физическая подготовка.

По уровню освоения – общеобразовательная, общеразвивающая.

#### **Условия набора.**

Состав групп – постоянный. Набор в группы проводится на начальном этапе их формирования, однако это не исключает возможности приема новичков в течение всего учебного года. К занятиям в секции допускаются все дети 5-6 лет, без специальной подготовки, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

#### **Срок освоения программы.**

Программа предусматривает 1 года обучения.

#### **Режим занятий.**

Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

#### **Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

#### **Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в объединении являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-

восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Формы проведения занятий: фронтальная, групповая и индивидуальная.

Методы и приемы проведения занятий:

- словесные (рассказ, объяснения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы);
- практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

**Организационно-педагогические условия:**

Педагог дополнительного образования должен иметь:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися.
- дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «08» сентября 2015 г. № 613н).

**Ожидаемые результаты**

1. Личностные результаты:

- сформированная информационно-коммуникативная компетентность;
- сформированная здоровьесберегающая компетентность;
- сформированная социальная компетентность;

- сформированные умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты;
- овладение основами самоконтроля, самооценки.

2. Предметные результаты:

- знание предметной терминологии;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- владение основами технических приёмов;
- знание основ процесса игры в соответствии с правилами;
- укрепленное здоровье и закаленный организм;
- знание элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории плавания, технике и тактике, правил проведения соревнований по плаванию.

3. Общественно–значимые результаты: в процессе обучения будет создано творческое содружество учащегося и педагога; будут достигнуты презентабельные результаты деятельности учащихся: призовые места в соревнованиях между группами СОГ центра, районных, городских и областных соревнованиях.

## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1	Техника безопасности. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	2	2	-
2	ЗОЖ. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	4	4	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	2	1	1
4	Гимнастика с основами акробатики.	38	1	37
5	Легкая атлетика.	38	1	37
6	Подвижные игры.	40	2	38
7	Школа мяча.	30	2	28
8.	Плавание.	50	1	49
9	Контрольные испытания, участие в Спартакиаде МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара	12	-	12
Всего:		216	14	202

### **3. Содержание программного материала**

#### Теоретические знания.

##### Основы знаний

Роль физической культуры в жизни человека. Роль спортивного плавания в России и за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания.

Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Влияние физических упражнений на организм человека.

ЗОЖ. Утренняя зарядка: ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.

Двигательный режим школьника. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливающие процедуры, их роль и значение. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Места занятий. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

#### Практические занятия.

### Общеразвивающие упражнения

Большое значение принадлежит общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, обучающиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например под счет) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Практика: ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической

палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств

### Легкая атлетика.

Легкоатлетические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений. Во-вторых, обогащает двигательный опыт обучающихся, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате они приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину с места и с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.



Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть обучающимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма

#### *Практика.*

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. Ходьба на носках, прогнувшись, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом, с высоки подниманием бедра, за хлест голени, с преодолением препятствий.

*Теория:* основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

#### Гимнастика, акробатика

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Педагог должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, ), акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит также акробатическим и танцевальным упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма,

равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

#### *Практика.*

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя;

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

#### *Теория.*

Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

#### Подвижные игры.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса

взаимосвязанных задач воспитания личности обучающегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения обучающиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

*Практика.*

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мяч соседу», «Два мороза», «Метко в цель», «Гуси – лебеди», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Лиса и собаки», «Воробьи – вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка», и т.д.

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

*Теория:* правила игры.

### Школа мяча

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации обучающихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций обучающихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### *Практика*

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; фитбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементы волейбола: передачи в парах двумя руками сверху, на месте и в движении, действия игрока без мяча, прием снизу и сверху; элементарные правила игры.

## Плавание

### *Практика*

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Упражнения на учебных тренажерах. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Упражнения на растягивание и подвижность. Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Круговая тренировка. Комплекс упражнений, применяемых при обучении на суше плаванию способом брасс. Движение рук Движение ног.

Согласование дыхания с движением рук. Согласование дыхания и движения рук и ног при плавании брассом. Упражнения для овладения поворотом. Плавание с доской брассом с помощью одних ног. Плавание брассом с задержкой дыхания. Плавание брассом в полной координации движений. Поворот «маятником».

Проплывание дистанции 50 м.

Прикладное плавание; ныряние в глубину (погружение ногами вниз, головой вниз); ныряние в длину (способами брасс, кроль).

Кроль на груди. Кроль на спине. Баттерфляй. Брасс. Старты и повороты.

*Игры на воде.*

1. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.
2. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.
3. Игры с всплыванием и лежанием на воде.
4. Игры с выдохами в воду.
5. Игры со скольжением и плаванием.
6. Игры с прыжками в воду.
7. Игры с мячом.

### Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 500 метров; челночный бег 10x5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину с места и с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в товарищеских встречах, Спартакиаде Центра, «Весёлых стартах» и др.

## **4. Организационно-методическое обеспечение**

### Учебно-методическое обеспечение программы

1. Учебно-методические пособия;
2. Дидактический материал;
3. Занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
4. Подбор материалов о знаменитых баскетболистов;
5. Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся;
6. Диагностика уровня освоения программы обучающимися;
7. Учебные фильмы и видеоматериалы;
8. Стенды (рекорды, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация);
9. Картотека упражнений;
10. Конспекты занятий.

### Педагогические принципы обучения и тренировки.

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с обучающимися означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;



- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений обучающихся об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от педагога и обучающегося соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

#### Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др.

Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил обучающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Каждое учебно-тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и

воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности обучающихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Учебно-тренировочные занятия должны строиться на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог должен обеспечить каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы,

интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку занятий.

Большое внимание на каждом занятии педагог должен уделять воспитанию у обучающихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Организация и методика проведения занятий в группах ОФП во многом зависят от возрастных особенностей обучающихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей обучающихся данного возраста тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на формирование двигательного навыка или на развитие двигательной способности определяется только методической направленностью. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения метода стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того, как обучающиеся начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного

упражнения, который в младшем школьном возрасте должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст - благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакций и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых способностей.

Отличительной особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки, согласно приложению №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта плавание №164 от 03 апреля 2013 г.:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Лопатки для плавания	штук	20
6.	Мяч ватерпольный	штук	5
7.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
8.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер	штук	4
11.	Скамейки гимнастические	штук	6

12.	Термометр для воды	штук	2
-----	--------------------	------	---

Для реализации данной программы перечень необходимого оборудования и инвентаря, приведенный в приложении №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта плавание, носит рекомендательный характер. Также можно использовать дополнительное оборудование и инвентарь, не отраженный в данном перечне, на усмотрение тренера.

### **Критерии и способы определения результативности**

Для определения уровня и качества достигнутых результатов обучающиеся при освоении программы используются следующие методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, тестирование, анализ анкетирования, зачеты, экзамены

Также используются следующие виды контроля:

- предварительный (начальный) контроль – контрольно- диагностические средства, позволяющие выявить те знания, умения и навыки, с которыми дети пришли в центр. Данный вид контроля организуется и проводится в начале учебного года посредством контрольно-вступительных испытаний. Контрольно-вступительные испытания проводятся в сентябре. Результаты испытаний каждого ребенка заносятся в Журнал работы учебной группы и служат исходными показателями для дальнейших наблюдений за ним педагогом в течение всего учебного года;

- промежуточный (текущий) контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися после изучения больших тем или разделов программы. Данный вид контроля организуется и проводится посредством сдачи нормативов двигательных способностей, внутригрупповых соревнований, спартакиад и соревнований, и методов педагогической диагностики: наблюдение, собеседование, беседа;

- итоговый контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные учащимися в

течении учебного года. Данный вид контроля организуется и проводится в конце учебного года посредством контрольно-выпускных испытаний. Результаты контрольно-выпускных испытаний, также заносятся в Журнал. Они служат показателями динамики физического развития обучающегося к концу учебного года.

**Нормативы, необходимые для сдачи контрольно-вступительных контрольно-выпускных нормативов по ОФП в группах СОГ**

№	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень двигательных способностей					
			Мальчики			Девочки		
		Уровень	зачетный	средний	высокий	зачетный	средний	высокий
1.	Метание мяча (м)	<b>6 лет без учета результатов</b>						
		<b>7</b>	6	8	10	6	8	10
		<b>8</b>	8	10	12	6	8	10
		<b>9</b>	12	14	16	8	10	12
		<b>10</b>	14	16	18	10	12	14
		<b>11</b>	16	18	22	12	14	17
		<b>12</b>	18	22	26	14	17	22
		<b>13</b>	33	25	30	17	22	27
		<b>14</b>	25	30	35	22	27	32
		<b>15</b>	28	35	40	27	30	37
	<b>16-17</b>	30	37	42	30	35	39	
2.	Дистанция 100 м (сек)	<b>7</b>	21,2	20,7	20,2	25,2	23,7	23,2
		<b>8</b>	20,8	20,3	19,8	24,8	23,3	22,8
		<b>9</b>	20,4	19,9	19,4	24,4	22,9	22,4
		<b>10</b>	20,0	19,5	19,0	23,0	22,5	22,0
	Дистанция 200 м (сек)	<b>11</b>	31,5	31,1	30,5	37,9	37,5	37,1
		<b>12</b>	31,2	30,8	30,2	37,6	37,2	36,8

	Дистанция 400 м (мин,сек)	<b>13</b>	30,9	30,5	29,9	37,3	36,9	36,5
		<b>14</b>	30,6	30,2	29,6	37,0	36,6	36,2
		<b>15</b>	1.20	1.16	1.12	1.36	1.32	1.28
		<b>16</b>	1.18	1.14	1.10	1.34	1.30	1.26
		<b>17</b>	1.16	1.12	1.08	1.32	1.28	1.24
3.	Прыжок в длину с места (см)	<b>7</b>	90	110	150	80	100	140
		<b>8</b>	100	120	155	85	110	150
		<b>9</b>	110	125	160	90	120	155
		<b>10</b>	120	130	170	105	125	160
		<b>11</b>	130	140	180	120	130	170
		<b>12</b>	140	150	190	130	140	180
		<b>13</b>	150	160	200	135	150	190
		<b>14</b>	160	170	205	140	160	195
		<b>15</b>	170	180	210	145	165	200
		<b>16- 17</b>	180	190	220	155	170	205
4.	Бег 30 м (сек)	<b>7</b>	7,8	7,0	5,9	7,9	7,2	6,0
		<b>8</b>	7,1	6,7	5,7	7,5	6,8	5,8
		<b>9</b>	7,0	6,4	5,3	7,2	6,4	5,6
	Бег 60 м (сек)	<b>10</b>	6,8	6,1	5,2	6,8	6,2	5,3
		<b>11</b>	11,0	10,6	10,2	11,2	10,8	10,4
		<b>12</b>	10,8	10,4	10,0	11,0	10,6	10,2
		<b>13</b>	10,6	10,2	9,8	10,8	10,4	10,0
	<b>14</b>	10,4	10,0	9,6	10,6	10,2	9,9	
	Бег 100 м (сек)	<b>15</b>	16,0	15,5	15,0	19,0	18,5	18,0
		<b>16</b>	15,6	15,1	14,6	18,6	18,1	17,6
<b>17</b>		15,2	14,7	14,2	18,2	17,7	17,2	

**Контрольные нормативы промежуточного контроля по ОФП  
(мальчики)**

Название упражнений	Возраст		
	6 лет	7 лет	8 лет
Бег 30м. (сек.)	6,3	6,1	5,9
Бег 1000м. (мин.)	без учета времени		
Челночный бег 3x10м. (сек.)	20,2	19,8	19,5
Прыжки в длину с места (см.)	130	140	150
Метание мяча (м.)	15	17	20
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4
Поднимание туловища за 30сек. (кол-во раз)	15	16	17
Наклон вперед из положения сидя (см.)	5	6	8

**(девочки)**

Название упражнений	Возраст		



Бег 30м. (сек.)	6,7	6,4	6,2
Бег 1000м. (мин.)	без учета времени		
Челночный бег 3x10м. (сек.)	20,7	20,5	20,0
Прыжки в длину с места (см.)	120	130	135
Метание мяча (м.)	12	15	18
Вис (сек.)	8	9	10
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13
Наклон вперед из положения сидя (см.)	6	7	9

## 6. Список использованной литературы

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. - М.: Астрель, 2003. – 130с.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: ФиС, 2000. – 80с.
6. Есипова С.Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. - Инструктор по физкультуре, 2009. – 92с.
10. Лоурэнс Д.М. Аквааэробика. Упражнения в воде. - Москва, 2012. – 60с.
11. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. - М.: ФиС, 2010. – 122с.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2011. – 110с.
17. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. - М.: «Советский спорт», 2006. – 95с.
18. Петухов С.И. Познавательные-развивающие педагогические технологии оздоровительной направленности в системе непрерывного физического воспитания. Программно-методический комплекс. - Новокузнецк, 2002. – 150с.
19. Плавание. Учебник. / Под ред. Платонова В.Н. Киев: Олимпийская литература, 2010 – 235с.
20. Полунина Н.С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. - Инструктор по физкультуре, 2010. – 85с.

21. Рокосовская Л.Г. Обучение плаванию способом брасс. - Инструктор по физкультуре, 2009. – 110с.

22. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 125 с.

23. Яковлева С.А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. - Инструктор по физкультуре, 2011. – 145с.

### **Литература для детей**

1. Делвз Д., Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. – Манн, 2012. – 215с.

2. Рыбак М., Глушкова Г., Поташова Г. Раз, два, три, плыви. Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, 2010г. – 149с.

2. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. – Манн, 2012. – 120с.

