

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад комбинированного вида «Южный» г. Всеволожска

Принято:
на общем собрании работников
протокол № 1 от 30.08.2021г.

Утверждено:
приказом № 95 от 31.08.2021г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно–спортивной направленности
«Обучение плаванию детей дошкольного возраста в детском саду»**

срок реализации программы: 2 года
возраст детей: 4 – 7 лет.

Разработали:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Субботина В.В.

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Луннова О.О.

Содержание программы:

Целевой раздел:

1. Пояснительная записка (цель, задачи, принципы)..... 3
2. Направленность программы..... 4
3. Возрастные особенности детей..... 5

Содержательный раздел:

1. Учебный план для детей первого уровня подготовки..... 8
2. Учебный план для детей второго уровня подготовки..... 8
3. Структура проведения занятий..... 9
4. Прогнозируемый результат..... 9
5. Формы проведения итогов реализации программы..... 9
6. Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста..... 10
7. Правила поведения в бассейне..... 11
8. Характеристика основных навыков плавания..... 11
9. Средства обучения плаванию..... 12
10. Требования к уровню подготовки воспитанников..... 14

Организационный раздел:

1. Список используемой литературы..... 17

Приложения:

Приложение 1. К Программе разработано календарно-тематическое планирование по обучению плаванию.

Приложение 2. Календарно-тематическое планирование по обучению плаванию (второй уровень подготовки).

Приложение 3. Мониторинг уровня подготовки по обучению плаванию (первый уровень подготовки, второй уровень подготовки)

Приложение 4. Игры в воде для обучения плаванию

Целевой раздел:

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию детей дошкольного возраста в детском саду»

Пояснительная записка.

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. Результатами целого ряда исследователей и практиков убедительно доказано, что детям этого возраста доступно овладение сложнокоординированных движений. В первые шесть лет жизни общее развитие ребенка очень тесно связано с физическим воспитанием. В этот период осваивается большая часть всех основных двигательных действий.

Известно, что плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания всех образовательных учреждений и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнесберегающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде, что является основной задачей и родителей, и чем раньше научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

Организация занятий плаванием по данной программе будет способствовать установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения, имеющего бассейн. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей всех возрастных групп.

При организации занятий следует строго соблюдать правила и меры безопасности, а также установленные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановление Главного государственного санитарного врача от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", Уставом Учреждения..

Занятия проводятся в течение года 2 раза в неделю по 30 минут.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения

требований установленных для каждой возрастной группы.

Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель должен познакомиться с состоянием здоровья каждого ребенка, узнать его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к определенным медицинским группам здоровья, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

Выполнение данной программы должно обеспечиваться совместными действиями специалистов по плаванию, администрации, медицинских работников детского сада и родителей.

Цель программы - обучение плаванию детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

Принципы обучения

- *Систематичность* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

- *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

- *Активность* - так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;

- *Наглядность* - для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, игрушки)

- *Последовательность и постепенность* - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Эта программа предусмотрена для детей двух возрастных групп (4 - 5 лет) и (6 – 7 лет). Программа включает в себя: 62 занятия (занятия проводятся 2 раза в неделю). Продолжительность занятия 30 минут.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основные физические качества упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований образовательного стандарта по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Особенностью данной программы является использование инновационной эффективной технологии - одновременной методики обучения сначала облегченным, неспортивным, а затем и спортивным способам плавания.

Направленность программы:

1. Укрепление мышц рук и плечевого пояса.
2. Укрепление мышц брюшного пресса.
3. Укрепление мышц спины и таза.
4. Укрепление мышц ног и свода стоп.
5. Развитие гибкости и подвижности суставов.
6. Развитие координационных способностей.
7. Формирование осанки.
8. Увеличение объема легких.
9. Профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и органов дыхания.

II. Возрастные особенности детей 4-7 лет

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

При длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений у детей 3-4 лет отмечается потребность в частой смене положения тела.

На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких.

Деятельность ССС дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

Методика с одновременным освоением большого количества разнообразных плавательных движений, которая положена в основу данной «программы», как раз и подходит для обучения плаванию.

У детей до 7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей.

Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора

головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется ОДА, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

Занятия плаванием особенно важны в этом возрасте. Благодаря этим занятиям успешно решаются все основные акценты дошкольного возраста.

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер. Педагогам при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма.

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков. Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые уже к 3-5 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат. Благоприятно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения плоскостопия, различных нарушений осанки, тугоподвижности суставов.

Содержательный раздел:

Учебный план Всего 62 часа (30 минут)

Первый уровень подготовки.

	Тема занятия	часы
1	Подготовительные упражнения в воде	4
2	Погружения в воду	8
3	Упражнения на всплытие и лежание на воде	11
4	Всевозможные скольжения	8
5	Работа ног как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры	4
8	Работа ног как при плавании кролем на спине и на груди с доской	11
9	Работа ног как при плавании кролем на спине и на груди без поддерживающих средств	10
10	Работа рук, как при плавании кролем на груди «Мельница» поперек бассейна	4
11	Диагностика	1
12	Соревнования по плаванию	1
	Всего часов	62

Второй уровень подготовки

	Тема занятия	часы
1	Всевозможные скольжения	2
2	Упражнения на дыхание	2
3	Работа ног как при плавании кролем на груди и на спине с поддерживающими средствами	7
4	Работа ног как при плавании кролем на груди и на спине без поддерживающих средств	7
5	Плавание при помощи работы рук как при плавании кролем на груди и способом плавания брасс	5
8	Плавание упражнений для изучения способа плавания кроль на груди	12

9	Плавание упражнений для изучения способа плавания кроль на спине	12
10	Плавание кролем на груди и на спине в полной координации	14
11	Диагностика	1
12	Соревнования по плаванию	1
	Всего часов	62

Структура проведения занятий.

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (обще-развивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры)

Прогнозируемый результат:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений на воде для педагогов и родителей.
- проведение соревнований по плаванию.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

1. Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
3. 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.
4. Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
5. Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения специалистов.
6. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
7. Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
8. Научить детей пользоваться спасательными средствами.
9. Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
10. Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
11. Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
12. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
13. Соблюдать методическую последовательность обучения.
14. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
15. Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
16. Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Правила поведения в бассейне:

1. внимательно слушать задание и выполнять его;
2. входить в воду только по разрешению преподавателя;
3. спускаться по лестнице придерживаясь за порчень;
4. не стоять без движений в воде;
5. не мешать друг другу выполнять упражнения;
6. не наталкиваться друг на друга;
7. не кричать;
8. не звать нарочно на помощь;
9. не топить друг друга;
10. не бегать в помещении бассейна;
11. проситься выйти по необходимости;
12. выходить быстро по команде инструктора.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика.
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Средства обучения плаванию:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания»;
- имитационные упражнения.

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без опоры»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;

- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Порядок изучения двигательного действия:

1. ознакомление с движением на суше;
2. изучение движений у неподвижной опорой;
3. изучение движений с подвижной опорой;
4. изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач с использованием выше перечисленных средств у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные

погрешности легко можно исправить при дальнейшем обучении плаванию.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ

Возраст : 4 – 5 лет.

Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения.

1. Учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
2. Знакомить со свойствами воды.
3. Продолжать обучать передвижениям в воде.
4. Учить погружаться в воду.
5. Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
6. Обучать выдоху в воду.
7. Учить открывать глаза в воде.
8. Обучать лежанию и скольжению на воде.
9. Учить выполнять плавательные движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине.

Ожидаемый результат.

К концу года дети могут:

1. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
2. Бегать парами.
3. Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
4. Доставать предметы со дна.
5. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
6. Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
7. Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
8. Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
9. Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

10. Работать ногами как при плавании кролем на груди и на спине.

Возраст: 6 – 7 лет.

Этот этап не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения.

1. Продолжать знакомить со свойствами воды.
2. Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
3. Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
4. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
5. Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
6. Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
7. Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
8. Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Ожидаемый результат

К концу года дети могут:

1. Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
2. Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.

3. Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
4. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
5. Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
6. Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
7. Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
8. Продвигаться с плавательной доской и без доски с работой ног на груди и на спине.
9. Плавать кролем на спине и на груди.

К Программе разработано календарно-тематическое планирование по обучению плаванию

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование по обучению плаванию (второй уровень подготовки)

Приложение 2.

Мониторинг уровня подготовки по обучению плаванию (первый уровень подготовки, второй уровень подготовки)

Приложение 3.

Игры в воде для обучения плаванию

Приложение 4.

.

Организационный раздел

Список использованной литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физической культуры. М., Просвещение, 1990
2. Бабунова Т.М. Дошкольная педагогика «Сфера», М, 2007
3. Блайт Люсеро, Плавание. 100 лучших упражнений, «Эскимо», М., 2010
4. Булгакова Н.Ж. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. «Академия», М., 2008
5. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе, 1974
6. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию, 1973
7. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс», 2006
8. Гончар И.Л. Методика преподавания плавания, технологии обучения и совершенствования. Всероссийская Федерация плавания, Федерация плавания Украины, Федерация плавания Молдовы, Белорусская Федерация плавания. Часть II, Одесса «Друк»
9. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств, 1978
10. Дэбби Лоуренс. Акваэробика. Упражнения в воде. М., «Гранд», 2000
11. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология «СпортАкадемПресс», М., 2001
12. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Волгоград. Издательство «Учитель», 2007
13. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию, 1976
14. Колмогоров С.В. Особенности обучения детей плаванию в период адаптации к водной среде, 1973
15. Лях В.И. Двигательные способности школьников., М., «Тера спорт», 2000
16. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов. Просвещение, 2004
17. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2000
18. Макаренко Л.П. Юный пловец, 1983
19. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008
20. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. ООО «Издательство Владос-Пресс», М., 2008 по физической культуре 1-4 и 5-11 классов, М. 2006.
21. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика М., «ФиС», 2006
22. Методические рекомендации № 51. Оценка методической группы для занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья. Составитель С.В. Хрущев. М. 2002
23. Мотылянская Р.Е. Плавание - спорт юных, 1976

