Муниципальное казенное учреждение управление образования
администрации Калтанского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Маленький дельфин»

Калтан
2020

Муниципальное казенное учреждение
Управление образования администрации Калтанского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 28.08.2020 № 1

Утверждена
директор МБОУ ДО ДДТ
_____ Е. О. Николаева
Приказ МБОУ ДО ДДТ
от 31.08.2020 № 90/1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Маленький дельфин»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Сакин Николай Александрович,
педагог дополнительного
образования МБОУ ДО ДДТ

Калтан
2020

Содержание

Пояснительная записка 4
Цель и задачи программы 5
Содержание программы 6
Планируемые результаты освоения программы 15
Оценочные материалы, формирующие систему оценивания 16
Образовательные и учебные форматы 17
Материально-техническое обеспечение программы 18
Перечень информационно-методических материалов, литературы 19

Пояснительная записка

Предлагаемая учебная программа дополнительного образования детей «Маленький дельфин" имеет физкультурно - спортивную направленность. Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Разработана на основе типовой программы А. Никулина "Юный пловец".

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Маленький дельфин» (далее программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196; Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242); СанПин 2.4.4.3172-14, приказом ДОиН КО от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кемеровской области».

Программа разработана на основании приказа от 24 октября 2012 г. № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральными стандартами по спортивной подготовке, а также на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по ПЛАВАНИЮ (Принят приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 апреля 2013 года №164), Закона Кемеровской области № 30-ОЗ «О физической культуре и спорте», Закона Кемеровской области № 86-ОЗ "Об образовании", муниципальной программы «Культура Калтанского городского округа» на 2014-2019г.г. подпрограмма «Организация и развитие физической культуры и спорта», а также локальных актов МБОУ ДО ДДТ: "Положение о приеме и отчислении учащихся", "Положение о режиме занятий с учащимися", "Положение о промежуточной аттестации учащихся", "Положение о мониторинге качества образования", "Положение о посещении учебных занятий".

Основные идеи, на которых базируется программа – формирует прочный навык плавания у учащихся, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья учащегося. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Влияние плавания на организм учащегося необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм учащегося. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка, как среди взрослых, так и среди учащихся.

Актуальность данной программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спицы, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость,

недостаточное физическое развитие. Значительная часть населения в сложившихся техногенных условиях вынужденно ограниченна в движениях. Гиподинамией страдает все современное общество. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: даже обязательная программа по физической культуре далеко не в полной мере отвечает запросам растущего организма. В школьном возрасте число детей с нарушением осанки значительно увеличивается. Причина этого у младших школьников (7-10 лет) - длительные занятия в положении сидя в школе и дома при относительной слабости опорно-двигательного аппарата. В среднем же школьном возрасте (l1-15 лет) процесс окостенения еще не закончен, позвоночник отличается большой гибкостью и пластичностью, а рост мышечной ткани несколько отстает от развития костного скелета. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет. способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног , устраняют возбудимость и раздражительность. Так же плавание - одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Плавание является одним из важнейших средств всестороннего физического воспитания. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: повышает сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям.. 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 Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у детей сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения в воде способствуют совершенствованию двигательных навыков и способностей детей. Особенность программы состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся.Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Возраст учащихся - 7-10 лет.

Число детей одновременно находящихся в группе составляет от 12 до 15 человек.

Продолжительность образовательной программы по учебному плану в часах составляет 324 часа.

Продолжительность образовательной программы года обучения по учебному плану в часах составляет 108 часов.

Сроки освоения программы – 3 года.

Режим занятий – 3 раза в неделю по 1 часу.

Цели и задачи программы

Цель программы: обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития. Для реализации этой цели поставлены задачи:

Обучающие:

1..Обучение основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.. 2.Обучить технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди, на спине. 3.Познакомить с основными стилями спортивного плавания – в/ст., кроль н/сп., брасс, дельфин.(проплывать дистанцию 25-50 метров избранным способом).

4.Обучить детей основным правилам безопасного поведения на воде.

Развивающие:

• развивать двигательную активность детей;

• способствовать развитию навыков личной гигиены;

• способствовать развитию костно-мышечного корсета;

• развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;

• формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

• воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде).

• воспитывать самостоятельность и организованность;

• воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;

• воспитывать интерес к занятиям физической культуры; положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания. 2.4 Отличительные особенности программы дополнительного образования.

Данная программа реализуется в условиях бассейна с разной глубиной. На мелком месте маленькие дети могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Максимальная глубина чаши – 1,8 м и это условие помогает в дальнейшем обучении: ученик, научившийся проплывать на мелком месте, продолжает обучение на глубине. Программа предполагает обучение как спортивным так и облегченным, неспортивным способам плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей младшего возраста. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания. По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста) проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка. Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать внимание на моторную плотность занятия.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требования и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим модулям:

Этап начальной подготовки (стартовый) – 1 год. На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 7 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие вступительные испытания, и имеющие письменное разрешение врача, содержащие разрешение заниматься спортивным плаванием. Тренировочный процесс НП носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная

волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно - оздоровительная, направленная на разностороннюю физическую и функциональную подготовку, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений, овладение основами техники выполнения физических упражнений; работа с использованием, главным образом, средств ОФП; обучение и освоение технических элементов и навыков плавания спортивными способами и последующее их совершенствование, теоретическая подготовка, воспитательная работа, выявление задатков и способностей детей, привитие стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание черт спортивного характера. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы для зачисления на последующий этап подготовки.

Базовый модуль – 1 год. На этом этапе происходит приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Занимающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

Разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнении пловца на суше; совершенствование навыка плавания. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений; При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца). Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке: - ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

- изучение движений в воде с, неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

- изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера); изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

Модуль совершенствования спортивного мастерства (продвинутый) – 1 год. На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, прошедшие обучение на базовом этапе.

Дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом, освоение комплексного плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной

координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1 2.5

Цель модуля "Стартового уровня":

освоение водного пространства детьми младшего школьного возраста. Модуль направлен на обучение школьников плаванию, формирование здорового образа жизни и привлечение к систематическим занятиям физической культурой.

Цель модуля "базового уровня":

обучение плаванию детей младшего школьного возраста различными стилями, воспитание здоровой, гармонично развитой личности с учетом возрастной физиологии, гигиены и психологии. Модуль направлен на формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, плаванием и к здоровому образу жизни, выявление у детей предраположенности к определенному способу плавания, одарённых детей для дальнейшей спортивной подготовки.

Цель модуля "продвинутого уровня":

совершенствование техники различных способов плавания, воспитание здоровой, гармонично-развитой личности с учетом возрастной физиологии, гигиены и психологии, на достижение спортивных результатов.

Содержание программы

Плавание

В начальной школе на уроках по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

Основные задачи подготовки:

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

Теория

1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

История развития плавания. Сведения о значение плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию.

Практика

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

1. Техника плавание кролем на груди.

Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то

же с выполнением выхода в воду.

Выдохи в воду с поворотом головы на вдох.

Скольжение с доской, без доски, с движением ног.

Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

2. Техника плавание кролем на спине.

Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплывание отрезков в полной координации.

Старт из воды.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

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

При плавании кролем на груди и кролем на спине показать правильную технику в согласовании работы рук, ног и дыхания.

2 - этап обучения «Закрепления и совершенствования».

Теоретические знания.

1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

История развития плавания. Сведения о значение плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы самоспасения. Оказание помощи терпящим бедствие на воде и па льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

3._Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине»

и «Кроль на груди».

Технические характеристики движений в указанных способах плавания в полной степени представлены в аналогичном разделе программного материала для 2 класса в 1 этапе обучения «Ознакомительного курса».

4. Техника выполнения плавательных движений в способе плавания « Брасс».

* - *Брасс самый медленный спортивный способ плавания. Однако, уступая, в*

скорости другим спортивным способам плавания, брасс имеет большие преимущества прикладного характера. Брассом можно пырять под водой, транспортировать тонущего или уставшего товарища, плыть в одежде и со снаряжением. Брасс считается менее энергоемким способом плавания.

-*Техника движения ног:*

В движениях ног резко выражены подготовительные движения, рабочее движение (толчок) и скольжение после толчка. Подготовительные движения начинаются с подтягивания ног путем сгибания в тазобедренных и коленных суставах и разведения коленей в стороны - вниз. Расстояние между коленями должно быть немного больше ширины плеч пловца. Во время разведения коленей в стороны разводятся в стороны и ступни ног. К концу подтягивания ног стопы должны находится друг от друга па ширине таза или несколько больше. Подтягивание заканчивается в тот момент, когда между корпусом и бедрами образуется тупой угол приблизительно 120 130 градусов. В коленных суставах ноги сгибаются до отказа, так что пятки очень близко подтягиваются к ягодицам, а голени занимают вертикальное положение отношению к поверхности воды. Когда подтягивание заканчивается пловец быстро, но мягко разводит в стороны голени и стопы.

Голеностопные суставы сгибаются (носки ног пловец «берет на себя»), подошвы обращены вверх, носки ног развернуты в стороны перпендикулярно направлению

движения пловца. Из этого положения начинается рабочее движение толчок, которое производи за счет энергичного разгибания ног в тазобедренных и коленных суставах. Опираясь на внутреннюю поверхность голени и стопы, движения ног совершается по дуге в стороны - назад. Движения ногами выполняется слитно в один темп до завершающего толчок соединения ног.

Большое значение для правильного гребка имеет последовательность разгибания ног в суставах. Толчок ногами начинается с разгибания в тазобедренных суставах, затем в коленных и, наконец, голеностопных суставах. Постепенный переход в работе от крупных и мощных мышц таза и бедра к более мелким мышцам голени и стопы позволяет осуществить хлестообразное движение ногами, характерное для техники плавания. Хлест увеличивает скорость движения ног к концу толчка, что является основным рабочим моментом, продвигающим пловца вперед.

Учебный план
1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		всего	теория	практика	
1.	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в бассейне и мойках	1	1		
2.	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения. Наглядный показ тренера стилей плавания. Влияние плавания на состояние здоровья.	1	1		
3.	Скольжение, движения для ног. Ходьба по дну бассейна, держась за руки, без поддержки, с движениями рук.	1		1	Наблюдение педагога
4.	Специальные упражнения для освоения в водной среде. Погружение с открытыми глазами. Задержка дыхания под водой.	2		2	Наблюдение педагога
5.	Всплывание «Поплавком», «Звездочкой» на груди и на спине Дыхание и сочетание движений при плавании Значимость спорта на воспитание характера.	2	1	1	Наблюдение педагога
6.	Работа рук ног в воде. Игры в воде. “Караси и щуки”, “Цапля и лягушки”.	2		2	Наблюдение педагога
7.	Отталкивание от бортика. Игры в воде. “Волны на море”	2		2	Наблюдение педагога
8.	Прыжки, отталкивание от борта. Игры в воде. “Насос”	2		2	Наблюдение педагога
9.	Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	1		1	Наблюдение педагога
10.	Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра “Пятнашки с поплавками”	1		1	Наблюдение педагога
11.	Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.	2		2	Наблюдение

					педагога
12.	Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду»,	2		2	Наблюдение педагога, соревнование
13.	Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.	2		2	Наблюдение педагога
14.	Отталкивание, скольжение на груди. Игры	2		2	Наблюдение педагога
15.	Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры	2		2	Наблюдение педагога
16.	Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.	2		2	Наблюдение педагога
17.	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху.	3		3	Наблюдение педагога
18.	Скольжение на груди с различным положением рук .	2		2	Наблюдение педагога
19.	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).	1		1	Наблюдение педагога
20.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Наглядный показ тренера.	3	1	2	Наблюдение педагога
21.	Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем.	2		2	Наблюдение педагога
22.	Скольжение на груди и спине кролем. Игры	2		2	Наблюдение педагога
23.	Скольжение кролем в согласовании с дыханием. Наглядный показ тренера.	3	1	2	Наблюдение педагога

24.	Скольжение на груди кролем с поворотом головы.	3		3	Наблюдение педагога
25.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.	3		3	Наблюдение педагога
26.	Разминка. Гребковые движения кролем на груди с умением дышать одновременно. Наглядный показ тренера. Игры на воде.	3	1	2	Наблюдение педагога
27.	Разминка. Гребковые движения кролем на спине с умением дышать одновременно. Наглядный показ тренера. Игры на воде.	3	1	2	Наблюдение педагога
28.	Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры	2		2	Наблюдение педагога
29.	Заплыв с поворотами и изменением направления. Игры в воде. “Волны на море”	3		3	Наблюдение педагога
30.	Скольжение на груди с различным положением. Скольжение на спине с различным положением рук Игры в воде.	2		2	Наблюдение педагога, соревнования
31.	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.	2		2	Наблюдение педагога
32.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед.	2		2	Наблюдение педагога
33.	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».	2		2	Наблюдение педагога, соревнования
34.	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе.	3		3	Наблюдение педагога

	Игры.				
35.	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.	2		2	Наблюдение педагога
36.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием. Закрепление материала. Свободное плавание.	2		2	Наблюдение педагога, самоконтроль
37.	Плавание при помощи движений ног на спине. Игры	2		2	Наблюдение педагога
38.	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	3		3	Наблюдение педагога
39.	Разминка. Игры в воде.	1		1	Игры
40.	Разминка. Круговые движения на спине и груди, руками и ногами. Игры.	2		2	Наблюдение педагога
41.	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	3		3	Наблюдение педагога
42.	Плавание кролем с полной координацией движений.	3		3	Наблюдение педагога
43.	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	1		1	Наблюдение педагога
44.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук. Игры.	3		3	Наблюдение педагога
45.	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	3		3	Наблюдение педагога
46.	Кроль на груди и спине, скольжение. Эстафета с доской.	2		2	Соревнование
47.	Плавание при помощи движений рук кролем на груди с доской между ногами.	2		2	Наблюдение педагога
48.	Плавание при помощи движений рук кролем на спине	2		2	Наблюдение

	с доской между ногами.				педагога
49.	Старт, стартовый прыжок и скольжение. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на груди.	2		2	Наблюдение педагога
50.	Старт, стартовый прыжок и скольжение. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на спине.	2		2	Наблюдение педагога
51.	Контрольные нормативы.	2		2	Зачет
	Итого:	108	7	101	

Учебный план
2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне.	1	1		
2	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, дозирование нагрузки, специальные упражнения. Игры и развлечения на воде с мячами.	1	1		
	Скольжение на груди, спине, «поплавок» и др. Старты. Плавание отрезков по25- 50 м по 2-6 раз. Повороты. Плавание отрезков по 50 м 3-5 раз. Прыжки с тумбочки и бортиков.	4		4	Наблюдение педагога
	Старты. Движение ног и рук при плавании способами	4		4	Наблюдение педагога

	кроль на груди, кроль на спине или брасс. Техника поворотов. Прыжки с бортиков и тумбочки. Плавание отрезков по15-25 м на спине. Плавание отрезков по 25 м по 2-4 раза различными способами.				
	Повторное плавание отрезков 10-25 м (2-6 раз). Дыхательная гимнастика в воде. Совершенствование техники прыжков с тумбочки. Старты. Техника поворотов. Игры и развлечения («Мяч капитану», «Вышибалы», «Водное поло» и др.) на воде.	4		4	Наблюдение педагога
	Старты, плавание кролем на груди с помощью работы ног кролем и различным положением рук. Плавание кролем на груди с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	4		4	Наблюдение педагога
	Плавание кролем на груди 25м х 3-4 раза. Плавание кролем на груди с полной координацией. Прыжки в воду с тумбочки.	4		4	Наблюдение педагога
	Плавание кролем на спине. 25 м х 2-6 раз. Плавание кролем на спине с полной координацией. Эстафеты и игры с учетом времени.	4		4	Наблюдение педагога
	Изучение движения ногами брассом, держась руками за бортик. Плавание при помощи движений ногами брассом. Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Плавание отрезков по 50 м 5-6 раз. Прыжки (стартовые) в воду по команде.	4		4	Наблюдение педагога
	Плавание брассом при помощи ног, руки сначала вытянуты вперёд, затем выполнение небольших	4		4	Наблюдение педагога

	поддерживающих движений. Плавание брассом в полной координации.				
	Плавание брассом при помощи ног, руки сначала вытянуты вперёд, затем выполнение небольших поддерживающих движений. Скольжение с гребковыми движениями рук брассом. Плавание брассом.	3		3	Наблюдение педагога
	Плавание 50 м на время. Игры на воде («Водное поло», «Охотники и утки» и др.) Движение рук брассом с выдохом в воду.	3		3	Наблюдение педагога
	Плавание брассом в полной координации. Плавание брассом отрезков 50 м 5-6 раз. Эстафеты.	4		4	Наблюдение педагога, соревнование
	Свободное плавание ранее изученными стилями. Эстафеты. Старты. Соревнование. Плавание 50 м на время вольным стилем.	2		2	Наблюдение педагога, соревнование
	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.	3		3	Наблюдение педагога
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием.	3		3	Наблюдение педагога
	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	3		3	Наблюдение педагога
	Разминка. Игры в воде.	2		2	Наблюдение педагога, игры
	Плавание при помощи движений рук кролем на груди с доской между ногами.	3		3	Наблюдение педагога
	Плавание при помощи движений рук кролем на спине с доской между ногами.	3		3	Наблюдение педагога
	Плавание на руках кроль на	3		3	Наблюдение

	груди в лопатках.				педагога
	Плавание на руках кроль на спине в лопатках.	3		3	Наблюдение педагога
	Эстафета кроль на груди 4*25 м.	1		1	Соревнование
	Стартовый прыжок, скольжение. Обучение сложнокоординационным упражнениям	2		2	Наблюдение педагога
	Развитие координации. Сдача контрольного норматива: 25 м. кроль на груди. Кроль на груди 100 м.	2		2	Наблюдение педагога
	Кроль на груди (на время) 25 м Упражнение без доски: правой - левой рукой по 25 метров, правой-левой рукой попеременно; правой - левой рукой с дыханием в противоположную сторону.	2		2	Наблюдение педагога
	Совершенствование техники рук в кроле на груди Разучивание сложно координационных упражнений в воде: с доской в руках : плавание одной правой или левой рукой; плавание гребок выполняется правой - левой рукой попеременно на шесть ударов ногами.	2		2	Наблюдение педагога
	Совершенствование техники рук в кроле на груди, плавание правой-левой рукой из положения «стрелочка» попеременно.	2		2	Наблюдение педагога
	Совершенствование техники ног в кроле на груди плавание смена положения рук через шесть ударов ногами; раздельный кроль; плавание с высоко поднятой головой.	2		2	Наблюдение педагога
	Совершенствование техники ног в кроле на груди. Плавание кроль на груди с помощью рук с колобашкой между ногами.	3		3	Наблюдение педагога

	Согласованность действий рук и ног в кроле, плавание кроль на груди с помощью рук с лопаточками для плавания. Развитие силовых качеств.	3		3	Наблюдение педагога
	Согласованность действий рук и ног в кроле. Сдача контрольного норматива: 50 м. способом брасс.	2		2	Наблюдение педагога, соревнования
	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 100 м.	3		3	Наблюдение педагога
	Развитие скоростно-силовых качеств, комбинированная эстафета 2х25 м.	2		2	Наблюдение педагога, соревнования
	Подвижные игры на воде.	2		2	Наблюдение педагога
	Самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха. Подвижные игры на воде.	2	1	1	Наблюдение педагога, самоконтроль
	Совершенствование техники ног в кроле на груди Развитие двигательных качеств. Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Скоростносиловая подготовка.	2		2	Наблюдение педагога
	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 100 м Психология спортсмена-пловца. Идиомоторная тренировка, беседа «Умение терпеть».	4	1	3	Наблюдение педагога
	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 100 м Согласование работы ног и рук с дыханием 3-3; 5-5; 7-7 при плавании кролем на груди.	2		2	Наблюдение педагога
	Проведение праздника на воде «День соревнований»	1		1	Зачет
	Итого:	**108**	**4**	**104**	

Учебный план
3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне.	1	1		
2.	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, дозирование нагрузки, специальные упражнения. Игры и развлечения на воде с мячами.	1	1		
3.	Скольжение на груди, спине, «поплавок» и др. Старты. Плавание отрезков по 50 м по 4-6 раз. Повороты. Плавание отрезков по 50 м 5-8 раз. Прыжки с тумбочки и бортиков.	2		2	Наблюдение педагога
4.	Старты. Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Техника поворотов. Прыжки с бортиков и тумбочки. Плавание отрезков по 50 м на спине. Плавание отрезков по 50 м по 6-8 раз различными способами.	3		3	Наблюдение педагога
5.	Повторное плавание отрезков 50 м (6-8 раз). Дыхательная гимнастика в воде. Совершенствование техники прыжков с тумбочки. Старты. Техника поворотов. Игры и развлечения («Мяч капитану», «Вышибалы», «Водное поло» и др.) на воде.	3		3	Наблюдение педагога
6.	Плавание кролем на груди 50м х 6-8 раз. Плавание кролем на груди с полной координацией. Прыжки в воду с тумбочки.	4		4	Наблюдение педагога

7.	Плавание кролем на спине. 50 м х 6-8 раз. Плавание кролем на спине с полной координацией. Эстафеты и игры с учетом времени.	4		4	Наблюдение педагога
8.	Плавание 100 м на время. Игры на воде («Водное поло», «Охотники и утки» и др.) Движение рук брассом с выдохом в воду.	3		3	Наблюдение педагога
9.	Плавание брассом в полной координации. Плавание брассом отрезков 50 м 6-8 раз. Эстафеты.	4		4	Наблюдение педагога, соревнование
10.	Свободное плавание ранее изученными стилями. Эстафеты. Старты. Соревнование. Плавание 100 м на время вольным стилем.	3		3	Наблюдение педагога, соревнование
11.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.	4		4	Наблюдение педагога
12.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием.	4		4	Наблюдение педагога
13.	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	3		3	Наблюдение педагога
14.	Разминка. Игры в воде.	2		2	Наблюдение педагога, игры
15.	Плавание при помощи движений рук кролем на груди с доской между ногами.	4		4	Наблюдение педагога
16.	Плавание при помощи движений рук кролем на спине с доской между ногами.	4		4	Наблюдение педагога
17.	Плавание на руках кроль на груди в лопатках.	4		4	Наблюдение педагога
18.	Плавание на руках кроль на спине в лопатках.	4		4	Наблюдение педагога
19.	Эстафета кроль на груди 4*50 м.	1		1	Соревнование

20.	Стартовый прыжок, скольжение. Повторение сложнокоординационных упражнений.	2		2	Наблюдение педагога
21.	Развитие координации. Сдача контрольного норматива: 50 м. кроль на груди. Кроль на груди 100 м.	2		2	Наблюдение педагога
22.	Кроль на груди (на время) 50 м Упражнение без доски: правой - левой рукой по 50 метров, правой-левой рукой попеременно; правой - левой рукой с дыханием в противоположную сторону.	4		4	Наблюдение педагога
23.	Совершенствование техники рук в кроле на груди Повторение сложно координационных упражнений в воде: с доской в руках : плавание одной правой или левой рукой; плавание гребок выполняется правой - левой рукой попеременно на шесть ударов ногами.	4		4	Наблюдение педагога
24.	Совершенствование техники рук в кроле на груди, плавание правой-левой рукой из положения «стрелочка» попеременно.	4		4	Наблюдение педагога
25.	Совершенствование техники ног в кроле на груди плавание смена положения рук через шесть ударов ногами; раздельный кроль; плавание с высоко поднятой головой.	3		3	Наблюдение педагога
26.	Совершенствование техники ног в кроле на груди. Плавание кроль на груди с помощью рук с колобашкой между ногами.	3		3	Наблюдение педагога
27.	Согласованность действий рук и ног в кроле, плавание кроль на груди с помощью рук с лопаточками для плавания. Развитие силовых качеств.	4		4	Наблюдение педагога
28.	Согласованность действий рук и ног в кроле. Сдача контрольного норматива: 100 м. способом брасс.	2		2	Наблюдение педагога, соревнования

29.	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 200 м.	3		3	Наблюдение педагога
30.	Развитие скоростно-силовых качеств, комбинированная эстафета 4х50 м.	2		2	Наблюдение педагога, соревнования
31.	Подвижные игры на воде.	2		2	Наблюдение педагога
32.	Самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха. Подвижные игры на воде.	2	1	1	Наблюдение педагога, самоконтроль
33.	Совершенствование техники ног в кроле на груди. Развитие двигательных качеств. Скоростносиловая подготовка.	3		3	Наблюдение педагога
34.	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 200 м	4	1	3	Наблюдение педагога
35.	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 200 м. Согласование работы ног и рук с дыханием 3-3; 5-5; 7-7 при плавании кролем на груди.	2		2	Наблюдение педагога
36.	Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине). Стартовый прыжок, скольжение. Правила соревнований.	3	1	2	Наблюдение педагога
37.	Проведение праздника на воде «День соревнований». Сдача нормативов.	1		1	Зачет
	Итого:	**108**	**5**	**103**	

Календарный учебный график
1 год обучения

№	Дата	Время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
41.			Беседа	1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в бассейне и мойках.	МАОУ «СОШ № 2»	
42.			Беседа, отработка навыков	1	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения. Наглядный показ тренера стилей плавания. Влияние плавания на состояние здоровья.	МАОУ «СОШ № 2»	
43.			Беседа, отработка навыков	1	Скольжение, движения для ног. Ходьба по дну бассейна, держась за руки, без поддержки, с движениями рук.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
44.			Беседа, отработка навыков	2	Специальные упражнения для освоения в водной среде. Погружение с открытыми глазами. Задержка дыхания под водой.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
45.			Беседа, отработка навыков	2	Всплывание «Поплавком», «Звездочкой» на груди и на спине Дыхание и сочетание движений при плавании Значимость спорта на воспитание характера.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
46.			Отработка навыков	2	Работа рук ног в воде. Игры в воде. “Караси и щуки”, “Цапля и лягушки”.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
47.			Отработка навыков	2	Отталкивание от бортика. Игры в воде. “Волны на море”	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога

48.			Отработка навыков	2	Прыжки, отталкивание от борта. Игры в воде. “Насос”	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
49.			Отработка навыков	1	Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
50.			Отработка навыков	1	Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра “Пятнашки с поплавками”	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
51.			Отработка навыков	2	Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
52.			Отработка навыков	2	Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду»,	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога, соревнование
53.			Отработка навыков	2	Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
54.			Отработка навыков	2	Отталкивание, скольжение на груди. Игры	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
55.			Отработка навыков	2	Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
56.			Отработка навыков	2	Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
57.			Беседа, отработка навыков	3	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
58.			Беседа, отработка навыков	2	Скольжение на груди с различным положением рук .	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога

59.			Беседа, отработка навыков	1	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
60.			Беседа, отработка навыков	3	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Наглядный показ тренера.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
61.			отработка навыков	2	Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
62.			отработка навыков	2	Скольжение на груди и спине кролем. Игры	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
63.			Беседа, отработка навыков	3	Скольжение кролем в согласовании с дыханием. Наглядный показ тренера.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
64.			Беседа, отработка навыков	3	Скольжение на груди кролем с поворотом головы.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
65.			Беседа, отработка навыков	3	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
66.			Отработка навыков	3	Разминка. Гребковые движения кролем на груди с умением дышать одновременно. Наглядный показ тренера. Игры на	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога

					воде.		
67.			Беседа, отработка навыков	3	Разминка. Гребковые движения кролем на спине с умением дышать одновременно. Наглядный показ тренера. Игры на воде.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
68.			Беседа, отработка навыков	2	Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
69.			Беседа, отработка навыков	3	Заплыв с поворотами и изменением направления. Игры в воде. “Волны на море”	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
70.			Беседа, отработка навыков	2	Скольжение на груди с различным положением. Скольжение на спине с различным положением рук Игры в воде.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога, соревнования
71.			Беседа, отработка навыков	2	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
72.			Беседа, отработка навыков	2	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
73.			Отработка навыков	2	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога, соревнования

74.			отработка навыков	3	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе. Игры.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
75.			Беседа, отработка навыков	2	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
76.			Беседа, отработка навыков	2	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием. Закрепление материала. Свободное плавание.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога, самоконтроль
77.			Отработка навыков	2	Плавание при помощи движений ног на спине. Игры	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
78.			Отработка навыков	3	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
79.			Отработка навыков	1	Разминка. Игры в воде.	МАОУ «СОШ № 2»	Игры
80.			Отработка навыков	2	Разминка. Круговые движения на спине и груди, руками и ногами. Игры.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
81.			Беседа, отработка навыков	3	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
82.			Беседа, отработка навыков	3	Плавание кролем с полной координацией движений.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
83.			Беседа, отработка навыков	1	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога

84.			Отработка навыков	3	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук. Игры.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
85.			Беседа, отработка навыков	3	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
86.			Отработка навыков	2	Кроль на груди и спине, скольжение. Эстафета с доской.	МАОУ «СОШ № 2»	Соревнование
87.			Беседа, отработка навыков	2	Плавание при помощи движений рук кролем на груди с доской между ногами.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
88.			Беседа, отработка навыков	2	Плавание при помощи движений рук кролем на спине с доской между ногами.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
89.			Беседа, отработка навыков	2	Старт, стартовый прыжок и скольжение. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на груди.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
90.			Беседа, отработка навыков	2	Старт, стартовый прыжок и скольжение. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на спине.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
91.			Зачет	2	Контрольные нормативы.	МАОУ «СОШ № 2»	Зачет

Календарный учебный график
2 год обучения

№	Дата	Время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			Беседа, отработка навыков	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне.	МАОУ «СОШ № 2»	
92.			Беседа, отработка навыков	1	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, дозирование нагрузки, специальные упражнения. Игры и развлечения на воде с мячами.	МАОУ «СОШ № 2»	
93.			Беседа, отработка навыков	4	Скольжение на груди, спине, «поплавок» и др. Старты. Плавание отрезков по25- 50 м по 2-6 раз. Повороты. Плавание отрезков по 50 м 3-5 раз. Прыжки с тумбочки и бортиков.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
94.			Беседа, отработка навыков	4	Старты. Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Техника поворотов. Прыжки с бортиков и тумбочки. Плавание отрезков по15-25 м на спине. Плавание отрезков по 25 м по 2-4 раза различными способами.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
95.			Отработка навыков	4	Повторное плавание отрезков 10-25 м (2-6 раз). Дыхательная	МАОУ «СОШ	Наблюдение педагога

					гимнастика в воде. Совершенствование техники прыжков с тумбочки. Старты. Техника поворотов. Игры и развлечения («Мяч капитану», «Вышибалы», «Водное поло» и др.) на воде.	№ 2»	
96.			Беседа, отработка навыков	4	Старты, плавание кролем на груди с помощью работы ног кролем и различным положением рук. Плавание кролем на груди с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
97.			Беседа, отработка навыков	4	Плавание кролем на груди 25м х3-4 раза. Плавание кролем на груди с полной координацией. Прыжки в воду с тумбочки.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
98.			Отработка навыков	4	Плавание кролем на спине. 25 м х 2-6 раз. Плавание кролем на спине с полной координацией. Эстафеты и игры с учетом времени.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
99.			Беседа, отработка навыков	4	Изучение движения ногами брассом, держась руками за бортик. Плавание при помощи движений ногами брассом. Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Плавание отрезков по 50 м 5-6 раз. Прыжки (стартовые) в воду по команде.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога

100.			Беседа, отработка навыков	4	Плавание брассом при помощи ног, руки сначала вытянуты вперёд, затем выполнение небольших поддерживающих движений. Плавание брассом в полной координации.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
101.			Беседа, отработка навыков	3	Плавание брассом при помощи ног, руки сначала вытянуты вперёд, затем выполнение небольших поддерживающих движений. Скольжение с гребковыми движениями рук брассом. Плавание брассом.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
102.			Отработка навыков	3	Плавание 50 м на время. Игры на воде («Водное поло», «Охотники и утки» и др.) Движение рук брассом с выдохом в воду.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
103.			Отработка навыков	4	Плавание брассом в полной координации. Плавание брассом отрезков 50 м 5-6 раз. Эстафеты.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога, соревнование
104.			Беседа, отработка навыков	2	Свободное плавание ранее изученными стилями. Эстафеты. Старты. Соревнование. Плавание 50 м на время вольным стилем.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога, соревнование
105.			Беседа, отработка навыков	3	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога

					дыханием.		
106.			Беседа, отработка навыков	3	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
107.			Беседа, отработка навыков	3	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
108.			Отработка навыков	2	Разминка. Игры в воде.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога, игры
109.			Беседа, отработка навыков	3	Плавание при помощи движений рук кролем на груди с доской между ногами.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
110.			Беседа, отработка навыков	3	Плавание при помощи движений рук кролем на спине с доской между ногами.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
111.			Беседа, отработка навыков	3	Плавание на руках кроль на груди в лопатках.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
112.			Беседа, отработка навыков	3	Плавание на руках кроль на спине в лопатках.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
113.			Беседа, отработка навыков	1	Эстафета кроль на груди 4*25 м.	МАОУ «СОШ № 2»	Соревнование
114.			Беседа, отработка навыков	2	Стартовый прыжок, скольжение. Обучение сложнокоординационным упражнениям	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
115.			Беседа, отработка навыков	2	Развитие координации. Сдача контрольного норматива: 25 м. кроль на груди. Кроль на груди 100 м.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога

116.			Беседа, отработка навыков	2	Кроль на груди (на время) 25 м Упражнение без доски: правой - левой рукой по 25 метров, правой-левой рукой попеременно; правой - левой рукой с дыханием в противоположную сторону.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
117.			Беседа, отработка навыков	2	Совершенствование техники рук в кроле на груди Разучивание сложно координационных упражнений в воде: с доской в руках : плавание одной правой или левой рукой; плавание гребок выполняется правой - левой рукой попеременно на шесть ударов ногами.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
118.			Беседа, отработка навыков	2	Совершенствование техники рук в кроле на груди, плавание правой-левой рукой из положения «стрелочка» попеременно.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
119.			Беседа, отработка навыков	2	Совершенствование техники ног в кроле на груди плавание смена положения рук через шесть ударов ногами; раздельный кроль; плавание с высоко поднятой головой.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
120.			Беседа, отработка навыков	3	Совершенствование техники ног в кроле на груди. Плавание кроль на груди с помощью рук с колобашкой между ногами.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога

121.			Беседа, отработка навыков	3	Согласованность действий рук и ног в кроле, плавание кроль на груди с помощью рук с лопаточками для плавания. Развитие силовых качеств.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
122.			Беседа, отработка навыков	2	Согласованность действий рук и ног в кроле. Сдача контрольного норматива: 50 м. способом брасс.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога, соревновани я
123.			Беседа, отработка навыков	3	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 100 м.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
124.			Отработк а навыков	2	Развитие скоростно-силовых качеств, комбинированная эстафета 2х25 м.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога, соревновани я
125.			Отработк а навыков	2	Подвижные игры на воде.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
126.			Отработк а навыков	2	Самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха. Подвижные игры на воде.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога, самоконтрол ь
127.			Беседа, отработка навыков	2	Совершенствование техники ног в кроле на груди Развитие двигательных качеств. Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Скоростносиловая подготовка.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
128.			Беседа, отработка навыков	4	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 100 м Психология спортсмена-пловца.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога

					Идиомоторная тренировка, беседа «Умение терпеть».		
129.			Беседа, отработка навыков	2	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 100 м Согласование работы ног и рук с дыханием 3-3; 5-5; 7-7 при плавании кролем на груди.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
130.			Зачет	1	Проведение праздника на воде «День соревнований».	МАОУ «СОШ № 2»	Зачет

Календарный учебный график
3 год обучения

№	Дата	Время	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			Беседа, отработка навыков	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне.	МАОУ «СОШ № 2»	
131.			Беседа, отработка навыков	1	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, дозирование нагрузки, специальные упражнения. Игры и развлечения на воде с мячами.	МАОУ «СОШ № 2»	
132.			Беседа, отработка навыков	2	Скольжение на груди, спине, «поплавок» и др. Старты. Плавание отрезков по 50 м по 4-6 раз. Повороты. Плавание отрезков по 50 м 5-8 раз. Прыжки	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога

					с тумбочки и бортиков.		
133.			Беседа, отработка навыков	3	Старты. Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Техника поворотов. Прыжки с бортиков и тумбочки. Плавание отрезков по 50 м на спине. Плавание отрезков по 50 м по 6-8 раз различными способами.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
134.			отработка навыков	3	Повторное плавание отрезков 50 м (6-8 раз). Дыхательная гимнастика в воде. Совершенствование техники прыжков с тумбочки. Старты. Техника поворотов. Игры и развлечения («Мяч капитану», «Вышибалы», «Водное поло» и др.) на воде.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
135.			Беседа, отработка навыков	4	Плавание кролем на груди 50м х 6-8 раз. Плавание кролем на груди с полной координацией. Прыжки в воду с тумбочки.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
136.			отработка навыков	4	Плавание кролем на спине. 50 м х 6-8 раз. Плавание кролем на спине с полной координацией. Эстафеты и игры с учетом времени.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
137.			отработка навыков	3	Плавание 100 м на время. Игры на воде («Водное поло», «Охотники и утки» и др.) Движение рук	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога

					брассом с выдохом в воду.		
138.			отработка навыков	4	Плавание брассом в полной координации. Плавание брассом отрезков 50 м 6-8 раз. Эстафеты.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога, соревнование
139.			отработка навыков	3	Свободное плавание ранее изученными стилями. Эстафеты. Старты. Соревнование. Плавание 100 м на время вольным стилем.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога, соревнование
140.			Беседа, отработка навыков	4	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
141.			Беседа, отработка навыков	4	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
142.			Беседа, отработка навыков	3	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
143.			отработка навыков	2	Разминка. Игры в воде.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога, игры
144.			Беседа, отработка навыков	4	Плавание при помощи движений рук кролем на груди с доской между ногами.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
145.			Беседа, отработка навыков	4	Плавание при помощи движений рук кролем на спине с доской между ногами.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
146.			Беседа, отработка навыков	4	Плавание на руках кроль на груди в лопатках.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога

147.			отработка навыков	4	Плавание на руках кроль на спине в лопатках.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
148.			отработка навыков	1	Эстафета кроль на груди 4*50 м.	МАОУ «СОШ № 2»	Соревнование
149.			отработка навыков	2	Стартовый прыжок, скольжение. Повторение сложнокоординационных упражнений.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
150.			отработка навыков	2	Развитие координации. Сдача контрольного норматива: 50 м. кроль на груди. Кроль на груди 100 м.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
151.			отработка навыков	4	Кроль на груди (на время) 50 м Упражнение без доски: правой - левой рукой по 50 метров, правой-левой рукой попеременно; правой - левой рукой с дыханием в противоположную сторону.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
152.			отработка навыков	4	Совершенствование техники рук в кроле на груди Повторение сложно координационных упражнений в воде: с доской в руках : плавание одной правой или левой рукой; плавание гребок выполняется правой - левой рукой попеременно на шесть ударов ногами.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога

153.			Беседа, отработка навыков	4	Совершенствование техники рук в кроле на груди, плавание правой-левой рукой из положения «стрелочка» попеременно.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
154.			Беседа, отработка навыков	3	Совершенствование техники ног в кроле на груди плавание смена положения рук через шесть ударов ногами; раздельный кроль; плавание с высоко поднятой головой.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
155.			Беседа, отработка навыков	3	Совершенствование техники ног в кроле на груди. Плавание кроль на груди с помощью рук с колобашкой между ногами.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
156.			Беседа, отработка навыков	4	Согласованность действий рук и ног в кроле, плавание кроль на груди с помощью рук с лопаточками для плавания. Развитие силовых качеств.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
157.			Зачет	2	Согласованность действий рук и ног в кроле. Сдача контрольного норматива: 100 м. способом брасс.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога, соревнования
158.			Беседа, отработка навыков	3	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 200 м.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
159.			отработка навыков	2	Развитие скоростно-силовых качеств, комбинированная эстафета 4х50 м.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога, соревнования
160.			отработка навыков	2	Подвижные игры на воде.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога

161.			отработка навыков	2	Самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха. Подвижные игры на воде.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога, самоконтроль
162.			отработка навыков	3	Совершенствование техники ног в кроле на груди. Развитие двигательных качеств. Скоростносиловая подготовка.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
163.			отработка навыков	4	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 200 м	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
164.			Беседа, отработка навыков	2	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 200 м. Согласование работы ног и рук с дыханием 3-3; 5-5; 7-7 при плавании кролем на груди.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
165.			Беседа, отработка навыков	3	Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине). Стартовый прыжок, скольжение. Правила соревнований.	МАОУ «СОШ № 2»	Наблюдение педагога
166.			Зачет	1	Проведение праздника на воде «День соревнований». Сдача нормативов.	МАОУ «СОШ № 2»	Зачет

Планируемые результаты освоения программы

Показатели подготовленности в плавание

Учащиеся должны достигнуть следующего уровня подготовленности в плавание:

Значение плавания для человека, влияние плавания на состояние здоровья, факторы закаливания. Правила поведения в бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Гигиена занятий плавания в бассейне и во время купания в летний период, значимость ухода за кожей, гигиена ухода за кожей. Причины и последствия различных травм и заболеваний кожного покрова.

Приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при плавании; развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий плаванием; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. Ученик научится: выполнять дыхательные упражнения при выполнении упражнений по плаванию; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по плаванию.

Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине», «Кроль на груди» определенных программным материалом, описанным выше: техника движений ног и рук, положение тела, головы и дыхание, общая координация движений.

Знания и умения в выполнение требований преподавателей и медицинского персонала бассейна.

Уметь выполнять упражнения и плавательные движения на суше и в воде, определенных программным материалом. Не бояться специфических свойств водной среды и безопорного положения в воде. Знать и уметь выполнять игровые ситуации в подвижных играх. Самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время свободного плавания и самостоятельных действиях в воде.

По прохождению курса за 3 года обучения учащиеся должны научиться хорошо: плавать основными способами плавания, развивать навыки плавания, развивать координационные способности, вырабатывать выносливость, уметь организовать со сверстниками водные игры и гарантировать их безопасность.

К концу 1 года обучения дети должны четко знать меры безопасности на воде, иметь представление об основных техниках плавания, держаться на воде, организовывать игры на воде.

К концу 2 года обучения дети должны более ярко выражено увеличить силовую выносливость, наработать скоростную выносливость при основных методах плавания. Изучить технику ныряния, стартов, показать результаты на соревнованиях.

К концу 3 года обучения и речи быть не может о неуверенности на воде. Ребенок должен уже великолепно чувствовать себя на разной глубине, уверенно плавать основными методами плавания.

Должны овладеть прикладным плаванием, быть уверенными в своих силах при спасении на водах. При участии в соревнованиях занимать призовые места и личные первенства.

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет), в основу критерия оценки входят следующие показатели:

- посещение уроков плавания с работой на них; *(Более 50 % посещённых занятий).*
- выполнение упражнений, указанных в программном материале разделе «Практические знания».

(выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет)

- проплывание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди» (Дистанции б м., 12 м., 25 м., выбранную по желанию учащегося, проплывания выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплывания с незначительными отклонениями, проплывания с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплывания дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет).

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов установленных преподавателем.

Образовательные и учебные форматы

При обучении плаванию используются три основные группы методов: словесные, наглядные и практические.

Словесные: объяснение, рассказ, беседа, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчет.

Учебные методы: рисунки, плакаты, кинограммы.

Выполнение упражнений в парах с поддержкой партнером. Необходимо предварительно объяснить и показать детям способ поддержки, установить очередность его выполнения, определить задачи выполняющего и поддерживающего. Используя этот прием, следует приучать детей (особенно поддерживающих) контролировать качество выполнения движений партнером, помогать в устранении замеченных ошибок. Как правило, этот прием применяется в работе с детьми старшего дошкольного возраста.

Контрастные упражнения.

Вариативность при изучении движений. Для того чтобы дети научились технически грамотно плавать, они должны опробовать множество вариантов движений, а из их многообразия выбрать «свой», соответствующий индивидуальным особенностям каждого. Для этого предусматривается изучение различных движений — прямыми и согнутыми руками по кругу, ромбом, «лепестком», в форме песочных часов, дугой и т. д.

Выполнение движений в соревновательной или игровой форме. В процессе изучения движений в различных положениях проводятся игры, обязательно содержащие эти движения. В игре деятельность ребенка направлена на достижение личной или командной победы — все изучаемые ранее движения выполняются отвлеченно, поэтому здесь наиболее ярко проявляется степень их освоения. Педагог контролирует действия занимающихся и по окончании игры в доступной форме указывает на допущенные ошибки.

Материально-техническое обеспечение программы

Вспомогательные средства:

Поддерживающие устройства:

-нарукавники

-надувные круги

Игровой материал:

-мячи резиновые различных размеров

-мячи надувные различных размеров

Специальное оборудование и инвентарь:

-доски пенопластовые

-резиновые шапочки

-очки плавательные

-судейский свисток

-секундомер

-термометр комнатный

-термометр для воды

Перечень информационно-методических материалов, литературы

Для педагога:

1. Никулин А., Никулина Е. Типовая сквозная программа “Юный пловец” М.: Физкультура и спорт, 2006
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец. М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Петровский Б.В. Популярная медицинская энциклопедия. Москва, 1999.
5. Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение», 2007.
7. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии. М.: ВАКО, 2004.
8. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. СПб., 2003.
9. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. «Физкультура и спорт», Москва, 1995.

Для обучающихся:

1. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 2006.
2. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие / Под общей редакцией Тригорлова В.В. 2007.
3. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 2003.
4. Эйнгорн А.Н.. 500 упражнений. Москва. «Физкультура и спорт», 2007
5. Дидактические задания, разработанные автором программы.
6. Электронная библиотека. Кирилл и Мефодий, 2003.