

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
протокол № 1
от «02» сентября 2019 г

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ «Детский сад № 18»
Волкова
от 02 сентября 2019 г. *Волкова*



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

по основной образовательной программе дошкольного образования
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №18 «Родничок» городского округа город Шарья Костромской области
на 2019-2020 учебный год

***ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (ПЛАВАНИЕ)***

Инструктор по
физической культуре

А. В. Смирнова

Шарья

2019

Содержание

Оглавление	Стр.
I Целевой раздел	
1.Пояснительная записка	3
1.1 .Цели и задачи рабочей программы	3
1.2 .Принципы и подходы рабочей программы	4
1.3 .Значимые характеристики, характерные особенности развития детей	5
2. Планируемые результаты освоения программы	7
II Содержательный раздел	
1.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	8
1.1.Образовательная область «Физическая культура»	12
2.Описание вариативных форм, технологий, средств, методов и приемов реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	21
3.Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	24
III Организационный раздел	
1.Календарный учебный график инструктора по плаванию	25
1.1.Циклограмма деятельности инструктора по плаванию	26
2.Материально – техническое обеспечение программы	27
3.Методическое обеспечение	28
Приложения	

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана с точки зрения современного дошкольного образования, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 1 января 2014 года.

Программа основывается на нормативных правовых документах:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) "Об образовании в Российской Федерации"

Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384)

О внесении изменений в ФГОС дошкольного образования от 21.12.2019 № 31

СанПиН 2.4.1.3049-13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. СанПиН 2.1.2.1188-03», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.01.2003 № 4

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 4-7 лет.

1.1.Цели и задачи программы

Ведущая **цель** программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

При обучении плаванию решаются следующие основные **задачи**:

- укрепление здоровья, закаливание организма дошкольника, привитие стойких гигиенических навыков;
- изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- ознакомление с правилами безопасности на воде.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

1.3.Принципы и подходы рабочей программы

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, плакаты игрушки и т.д.);
- *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.

Методы обучения:

- *Словесные*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.
- *Практические*: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры

в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

В нашей детском саду есть бассейн (8х3) глубиной 1 м. Занятия плаванием проводятся со средней группы дошкольного возраста. К концу пребывания в подготовительной группе 90 % детей хорошо держаться на воде и проплывают как минимум 8 м.

Обучение плаванию проводится по подгруппам. Численный состав подгруппы меняется в зависимости от возраста детей и периода обучения. По мере привыкания к воде и приобретения навыков количество детей в подгруппах увеличивается.

Средняя (4-5 лет) – от 6-8 до 8-10 человек.

Старшая (5-6 лет) – от 8 до 10 человек.

Подготовительная к школе (6-7 лет) – от 10 до 12 человек.

Занятия проводятся в первую половину дня, один раз в неделю (всего 28 занятий в год). Продолжительность занятий:

в средней группе – 20-25 минут;

в старшей группе – 25-30 минут;

в подготовительной к школе группе – 30 минут.

Данная программа рассчитана на 3 года.

1.3. Значимые характеристики, характерные особенности развития детей

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.

2019-2020 учебный год

Возрастная группа	Количество детей	Группа здоровья							
		I		II		III		IV	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
«Звёздочка» средняя	18	7	7	1	3	-	-		
«Пчёлка» средняя	25	8	5	4	6	1	1		
«Колокольчик» средняя	22	2	6	5	6	-	2		1
«Сказка» старшая	27	6	7	4	7	-	3		
«Рябинка» старшая	22	3	4	4	9	1	-	1	
«Солнышко» подготовительная	25	3	3	6	12	-	1		
«Ромашка» подготовительная, логопедическая	17	1	3	6	5	1	1		
«Теремок» подготовительная	23	3	-	7	11	1	-	1	

Общее количество детей по группам здоровья (% соотношение)

I		II		III		IV	
Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
33 – 18,4%	35 – 19,6%	37 – 20,7%	59 – 32,9%	4 – 2,2%	8 – 4,5%	2 – 1,2%	1 – 0,5%

Общее количество детей: 179

2.Планируемые результаты освоения программы

- 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 для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление фотовыставок в течение года.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. 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;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

2. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без нее»:

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

3. 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 умения выполнять прыжки в воду;
- 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.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- 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 и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

Содержание программы

Первый год обучения

Средняя группа.

В средней группе начинается период освоения детей в воде. Первый этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения:

- Приучать, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Гигиенические навыки: учить самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду;
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук;
- Бегать вперед и назад;
- Выполнять различные упражнения с работой ног;
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду;
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду;
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед;
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди;
- Пытаться скользить по поверхности воды.

Второй год обучения

Старшая группа.

К старшей группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде без опорного положения. Двигательные навыки, приобретенные в среднем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде в парах. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться;
- Продолжать знакомить со свойствами воды;

- Продолжать обучать передвижениям в воде;
- Учить погружаться в воду;
- Обучать задерживать дыхание при нырянии;
- Учить открывать глаза в воде;
- Учить различным прыжкам в воде;
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде;
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
- Достать предметы со дна;
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре;
- Выполнять лежание на воде и всплытие.

Третий год обучения

Подготовительная к школе группа.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это 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:

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

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде;
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой;

- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост;
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду;
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону;
- Скользить с плавательной доской с работой ног на груди и на спине;
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине «Медуза». Упражнение «Стрелочка» на дальность проплывания под водой.
- Пытаться плавать способом «кроль» на груди и на спине без выноса рук.

1.1.Образовательная область «Физическая культура»

Перспективное планирование занятий в средней группе

Месяц	Неделя	Передвижение в воде (ОРУ) и погружения в воду	Дыхательные упражнения	Скольжение на груди	Движение ногами	Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения
ГЛУБИНА ВОДЫ ДО КОЛЕНА						
Октябрь	1-2	Поточный вход в воду. Передвижение в воде шагом, высоко поднимая колени «Цапля».	«Водичка – умой мое личико»			«Рыбки резвятся» «Кораблики»
	3-4	Спуск в воду. Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, вверх, высоко поднимая колени).	«Остуди горячий чай» - дуть на воду как на чай			«Рыбки резвятся» «Бросай – догоняй!»
Ноябрь	1-2	Поточный вход в воду. Передвижение в воде шагом с заданиями и ползком на четвереньках	«Дудочка» - дуть на воду, губы трубочкой			Ползание по дну, игровые упражнения «Крокодил» и «Крабики» «Бросай – догоняй!»
	3-4	Организованный вход в воду. Передвижение в воде шагом в чередовании с бегом парами («Лошадки») и по одному; ползание по дну	Выдох перед собой в воздух			Ползание по дну, игровые упражнения «Крокодил» и «Крабики» «Волны на море»
ГЛУБИНА ВОДЫ ДО ПОЯСА						
Декабрь	1-2	Поточный вход в воду. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду по шею, наклонятся и собрать предметы.	«Пузыри» - после глубокого вдоха над водой, опустить губы в воду и сделать активный выдох			«Водолазы» - наклонится и собрать со дна бассейна предметы «Волны на море»

	3-4	Спуск в воду с последующим погружением до шеи. Передвижение в воде шагом в чередовании с бегом. Передвижение в воде собирая предметы со дна.	«Пузыри» - выдох через рот до появления пузырей	Лежа на животе держась руками за поручень, сгибать и разгибать руки – «кататься на животике».		«Солнышко и дождик» «Водолазы» - наклонится и собрать со дна бассейна предметы
Январь	1-2	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи. Передвижение в воде бегом со сменой темпа.	«Пузыри» - выдох в воду через рот до появления пузырей, попытаться опустить лицо в воду	Принять положение лежа на животе держась руками за поручень (руки и ноги вытянуты)		«Солнышко и дождик» «Догони меня»
	3-4	Организованный вход в воду. Передвижение в воде шагом и прыжками с продвижением вперед.	«Пузыри» - выдох в воду через рот до появления пузырей, постараться опустить лицо в воду		Попеременно работать ногами (как в стиле «кроль»), лежа на животе у бортика.	«Догони меня» «Мячики»
Февраль	1-2	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи. ОРУ с малыми мячами	«Пузыри», плавательная доска в вытянутых вперед руках	Принять положение лежа на животе, доска в прямых руках перед собой, ноги прямые.	Попеременно работать ногами (как в стиле «кроль»), лежа на животе у бортика.	«Мячики» «Фонтан»
	3-4	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи. ОРУ с малыми мячами	Плавательная доска в вытянутых вперед руках «Пузыри»	Принять положение лежа на животе, доска в прямых руках перед собой, ноги прямые.		«Фонтан» «Маленькие и большие ноги»

Март	1-2	Поточный вход в воду. Передвижение в оде с заданиями Погружение с постепенным увеличением глубины		Скользить на груди с плавательной доской в руках после отталкивания от бортика	Движение ногами, лежа на спине держась за поручень	«Маленькие и большие ноги» «Море волнуется»
	3-4	Организованный вход в воду. Передвижения в воде: шагом, бегом, в полуприседе.		Скользить на груди с плавательной доской в руках после отталкивания от бортика	Движение ногами, лежа на спине держась за поручень	«Маленькие и большие ноги» «Море волнуется»
Апрель	1-2	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи передвижение по дну бассейна в сочетании с движениями рук	Погружение под воду и выдох: «Спрячемся под воду»		Движение ногами при скольжении на груди	«Водолазы» «Переправа»
	3-4	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи передвижение по дну бассейна в	«Водолазы» - в виде эстафет, кто быстрее соберет предметы со дна	Скольжение на груди от бортика к бортику	Движение ногами при скольжении на груди	«Переправа» «Лягушата»

Перспективное планирование в старшей группе

Месяц	Неделя	Передвижение в воде (ОРУ) и погружение в воду	Дыхательные упражнения	Скольжение на груди	Движения ногами	Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения
Октябрь	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями			Попеременное движение ногами в воде с опорой на руки	«Морской бой»
	3-4	Поточный вход в воду Передвижение прыжками и шагом в полуприсяде	Опустить лицо в воду и делать выдох до появления пузырей	Скольжение на груди при помощи плавательной доски		«Водолазы» с плавательными очками»
Ноябрь	1-2	Передвижение бегом в различных направлениях Ходьба загребая воду руками	Задерживать дыхание при погружении под воду	Скольжение на груди при помощи плавательной доски	Движение ногами по типу кроля при скольжении на груди	«Морской бой» «Водолазы» с плавательными очками»
	3-4	Передвижение бегом в различных направлениях Ходьба загребая воду руками	Задерживать дыхание при погружении под воду	Лежание на спине на воде как «листик» держась рукой за поручень		Упражнение в парах «Насос» «Морской бой»
Декабрь	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба загребая воду руками		Лежание на спине на воде как «листик» держась рукой за поручень, попытаться всплыть самим		Упражнение в парах «Насос» Игровое упражнение «Прыжок дельфина» - выпрыгивание из воды и погружение.

	3-4	Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости		Скольжение на груди при помощи плавательной доски	Движение ногами по типу кроля при скольжении на груди	Упражнение в парах «Насос» Игровое упражнение «Прыжок дельфина» - выпрыгивание из воды и погружение.
Январь	1-2	Спуск в воду Передвижение в воде бегом; в колонне по одному Погружение в воду по шее		«Поплавок» - из положения приседа всплыть после отталкивания ногами от дна «Стрелочка» - скользить на груди после отталкивания, руки сцеплены «стрелочкой»	Движение ногами по типу кроля на груди	Упражнение в парах «Насос» «Морской бой»
	3-4	Спуск в воду Передвижение в воде бегом; в колонне по одному ОРУ с мячом		«Поплавок» - из положения приседа всплыть после отталкивания ногами от дна «Стрелочка» - скользить на груди после отталкивания, руки сцеплены «стрелочкой»	Движение ногами по типу кроля на груди с подвижной опорой (мяч)	«Мяч по кругу»
Февраль	1-2	Спуск в воду Передвижение в воде бегом; в колонне по одному ОРУ с мячом	Выдох в воду по появления пузырей	«Звездочка»- задержать дыхание, руки в стороны, ноги врозь, присесть, лечь на воду грудью, лицо в воде, прогнуться в спине и лежать свободно	Движение ногами по типу кроля при скольжении на груди с подвижной опорой (мяч)	«Мяч по кругу»

	3-4	Спуск в воду Передвижение в воде бегом; в колонне по одному ОРУ с мячом	Выдох в воду по появления пузырей	«Звездочка»- взявшись за руки по кругу	Проплывание в тоннель (обручи) после отталкивания от бортика, ноги работают по типу кроля	«Невод»
Март	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями		Упражнение «Поплавок» плавно выпрямить руки и ноги выполнить лежание «Звездочка»	Проплывание в тоннель (обручи) после отталкивания от бортика, ноги работают по типу кроля	«Невод»
	3-4	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями		Упражнение «Поплавок» плавно выпрямить руки и ноги выполнить лежание «Звездочка»	Поплыть под палку, лежащую на воде, Движение ногами по типу кроля	«Невод»
Апрель		Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба загребая воду руками	Задержать дыхание при нырянии за предметами	Скольжение на груди по кругу, друг за другом	Поплыть под палку, лежащую на воде, Движение ногами по типу кроля в виде эстафеты	«Морской бой» в командах «Карусели»
		Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба загребая воду руками	«Водолазы» - в виде эстафет, кто быстрее соберет предметы со дна (с очками для плавания)	Скольжение на груди по кругу, друг за другом	Движение ногами по типу кроля при скольжении на груди	«Морской бой» «Карусели»

Перспективное планирование подготовительная к школе группее

Месяц	Неделя	Передвижение в воде (ОРУ) и погружение в воду	Дыхательные упражнения	Скольжение на груди	Движения ногами	Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения
Октябрь	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями	Опустить лицо в воду и открыть глаза		Попеременное движение ногами в воде с опорой на руки	«Морской бой»
	3-4	Поточный вход в воду Передвижение прыжками и шагом в полуприсяде	Опустить лицо в воду и открыть глаза	Скольжение на груди при помощи плавательной доски по кругу друг за другом	Движение ногами по типу кроля	«Водолазы» с плавательными очками»
Ноябрь	1-2	Передвижение бегом в различных направлениях Ходьба загребая воду руками	Задерживать дыхание при погружении под воду	Скольжение на груди при помощи плавательной доски по кругу друг за другом	Движение ногами по типу кроля у неподвижной опоры	«Морской бой» «Водолазы» с плавательными очками»
	3-4	Передвижение бегом в различных направлениях Ходьба загребая воду руками	Короткий вдох и более продолжительный выдох		Движение ногами по типу кроля у неподвижной опоры на спине	«Поезд идет через тоннель» «Щука»
Декабрь	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба загребая воду руками	Прыжок с бортика ногами вниз	Скольжение на груди при помощи плавательной доски, задержать дыхание	Движение ногами по типу кроля у неподвижной опоры на спине	«Точный прыжок»

				опустив лицо в воду		
	3-4	Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости	Плавательная доска в прямых руках перед собой, делать выдох в воду, повернуть голову для вдоха; Прыжок с бортика ногами вниз	Скольжение на спине, плавательная доска в согнутых руках за головой	Ноги работают по типу кроль на спине	«Поезд идет через тоннель» «Точный прыжок»
Январь	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба загребая воду руками	Плавательная доска в прямых руках перед собой, делать выдох в воду, повернуть голову для вдоха	Скольжение на спине, плавательная доска в согнутых руках за головой	Ноги работают по типу кроль	«Щука» «Брод»
	3-4	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба загребая воду руками	(на месте) Правая рука лежит на воде, делать выдох в воду, гребок правой, поворот головы вправо для вдоха	Скольжение на груди и на спине при помощи доски	Ноги работают по типу кроля	«Брод» «Покажи пятки»
Февраль	1-2	Вход в воду поточно Передвижение по дну шагом с заданиями и бегом Ходьба загребая воду руками	(на месте) правая рука лежит на воде, делать выдох в воду, гребок правой, поворот головы вправо для вдоха	Скольжение на груди и на спине при помощи доски	Ноги работают по типу кроля	«Брод» «Покажи пятки»

	3-4	Вход в воду поточно ОРУ с надувными мячами	(в движении) правая рука лежит на воде, делать выдох в воду, гребок правой, поворот головы вправо для вдоха, зажав доску меж колен	Скольжение на груди с гребковым движением		«Охотники и утки»
Март	1-2	Вход в воду поточно ОРУ с надувными мячами	(в движении) правая рука лежит на воде, делать выдох в воду, гребок правой, поворот головы вправо для вдоха, зажав доску меж колен	Скольжение на груди с гребковым движением		«Охотники и утки»
	3-4	Вход в воду поточно ОРУ с надувными мячами	(в движении) гребковые движения в сочетании с дыханием	Скольжение на груди с гребковым движением	Ноги работают по типу кроля	«Охотники и утки»
Апрель	1-2	Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости	Гребковые движения рук в сочетании с дыханием на месте и в движении	Скольжение на груди и спине	Ноги работают по типу кроля	«Гонка катеров»

	3-4	Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости		Скольжение на груди и на спине в виде эстафеты	Ноги работают по типу кроля	«Гонка катеров» «Охотники и утки»
--	-----	---	--	--	-----------------------------	--------------------------------------

2.Описание вариативных форм, технологий, средств, методов и приемов реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Программой предполагается использование разнообразных форм, методов, приемов, средств и технологий.

Технологии:

- здоровьезберегательная
- личностно-развивающие
- психолого-педагогические
- организационно-педагогические
- медико-гигиенические
- физкультурно-оздоровительные
- технологии, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности
- учебно-воспитательные
- учебно-оздоровительные
- игровые
- развивающего обучения

Формы работы:

- индивидуальная
- групповая
- комплексные занятия
- родительские собрания
- собрания с проведением мастер-классов педагогами, специалистами ДОУ, ДЮСШ,
- досуговые
- познавательные
- наглядно-информационные

Средства:

- физкультурное оборудование
- инвентарь
- нестандартное оборудование
- наглядность

Методы и приемы:

Методы обучения - это такие способы и приемы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи - освоение навыка плавания. При обучении плаванию пользовались тремя основными группами методов: словесными, наглядными и практическими.

Словесные методы. Используя описание, объяснение, рассказ, беседу, разбор, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, подсчет и др., педагог помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этих методов. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и воспитательных задач, показывает отношение педагога к делу, ученикам, стимулирует их активность, уверенность, интерес. В связи со спецификой плавания все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохладиться. Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Рассказ применяется преимущественно при организации игр. Беседа в форме вопросов и ответов повышает

самостоятельность и активность учеников, помогает педагогу лучше узнать их. Разбор игры или подведение итогов урока проводится после выполнения какого-либо задания.

Анализ и обсуждение допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др. Нацеливают воспитанника на корректировку своих действий. Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Методические указания на занятиях плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения. Команды и распоряжения инструктора подавались громко, четко и в повелительном тоне.

Наглядные методы. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, применение жестикуляции.

Практические методы. Эту группу составляют методы практических упражнений, соревновательный и игровой методы. Они подразделяются на две подгруппы: 1) направленные на освоение техники; 2) направленные на развитие двигательных качеств. Эти подгруппы обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма спортсмена. Практическим методом первой подгруппы является освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания, достигается совершенствование двигательных качеств, повышается уровень развития силы, выносливости, гибкости, координации и др. На этапах начальной тренировки ведущее положение занимают методы второй подгруппы.

Метод упражнений. Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др.

Изучение техники плавания проводилось путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания - по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.

Метод разучивания по частям. Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающегося. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе начального обучения плаванию применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Как уже говорилось, в

основе разработки этих упражнений лежит "положительный перенос" двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения.

Широкое использование этих упражнений не только реализует принцип доступности в практике начального обучения, но и постепенно подводит обучаемого к целостному выполнению двигательного действия, уменьшая при этом количество допускаемых ошибок. Разучивание по частям на начальных этапах обучения плаванию психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

Метод разучивания в целом. Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее элементов по частям. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений. Вначале целостное разучивание техники плавания осуществляется в облегченных условиях: плавание поперек бассейна; проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; проплывание коротких отрезков кролем с дыханием через 2-3 гребка; плавание с помощью рук кролем и выдохами в воду с поплавком между ногами и другие упражнения. Затем по мере освоения техники чередуют плавание в облегченных и плавание в обычных условиях, постепенно переходя на плавание с полной координацией движений. Соревновательный и игровой методы. У этих методов есть много общего. Они широко применяются при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры. Однако между этими методами существует принципиальное отличие: в 15 игровом методе всегда есть сюжетное содержание, тогда как в соревновательном его нет.

Соревновательный метод. Его отличают следующие признаки: 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию волн, настойчивости, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.

Игровой метод. Для него характерны: 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры; 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры; 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях; 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых уроков плавания.

Также инструктор оказывал помощь в выполнении упражнений, когда он и обучаемый действуют совместно. Такая ситуация возникала при выполнении упражнения, когда нужно уточнить деталь техники или исправить ошибку ученика. Для этого занимающийся с помощью педагога несколько раз воспроизводил движение, фиксирует нужное положение тела или конечностей, имитирует упражнение.

3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатом работы ДОО на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОО;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДОО, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- участие в составлении планов спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

Проблема вовлечения родителей в единое пространство детского развития в ДОО решается в четырех направлениях:

- работа с коллективом ДОО по организации взаимодействия с семьей, ознакомление педагогов с системой новых форм работы с родителями (законными представителями);
- повышение педагогической культуры родителей (законных представителей);
- вовлечение родителей (законных представителей) в деятельность ДОО, совместная работа по обмену опытом;
- участие в управлении образовательной организации.

В основе взаимодействия педагогического коллектива и семьи лежит сотрудничество. Инициатива в установлении взаимодействия с семьей принадлежит педагогу. Основные направления взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников. Знакомство с семьей.

Важно хорошо узнать семью каждого воспитанника. Знание ее особенностей в воспитании детей, воспитательных возможностей семьи позволяет осуществлять индивидуальную работу с ней с учетом дифференцированного подхода к каждому родителю. Информирование родителей о ходе образовательного процесса.

Детский сад открыт для родителей и других членов семьи. Родители вносят свой вклад в организацию образовательной деятельности.

Месяц	Все возрастные группы
октябрь	Консультация «О пользе воды»
ноябрь	Правила поведения на водоеме
декабрь	Рекомендация «Дышим правильно»
январь	Изготовление нестандартного оборудования
февраль	Как научить ребенка не бояться воды
март	Открытое занятие «Морское путешествие»
апрель	Опрос «Как вам с нами плавалось?»

План проведения физкультурных досугов и развлечений

Месяц	Тема	Группа
Октябрь	«Солнце, воздух и вода»	Все группы
Ноябрь	«Волшебная вода»	Все группы
Декабрь	«Всемирный день воды	Все группы
Январь	«В поисках клада»	Все группы
Февраль	«В гости к Нептуну»	Все группы
Март	«Морское путешествие».	Все группы
Апрель	«Мы - пловцы»	Все группы

План работы на год с педагогами

Месяц	Все возрастные группы
октябрь	Пропаганда ЗОЖ в ДОУ
ноябрь	Картотека упражнений и игр на воде
декабрь	Знакомство с новинками литературы по физической культуре и плаванию
январь	Нестандартное оборудование своими руками
февраль	Праздник на воде
март	Консультация «Плавание для закаливания»
апрель	Закаливание организма посредством игр и упражнений в воде

III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Календарный учебный график

инструктора по физической культуре

Смирновой Алевтины Владимировны

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

Центр развития ребенка – Детский сад №18 «Родничок»

городского округа город Шарья Костромской области

на 2019-2020 учебный год

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре
А. В. Смирнова на 2019-2020 учебный год.
(Плавание)**

День недели	Освоение основной образовательной программы					Дополнительное образование (платные услуги)	
	Часы	Образовательная деятельность	Индивидуальная, подгрупповая работа	Взаимодействие с участниками образовательного процесса (с педагогами, с семьей)	Оснащение РППС	Часы	Расписание
Понедельник	8:00-14:30 (6ч)	9:00-9:50-«Звездочка» 11:30-12:30-«Ромашка»	8:30-8:50 10:50-11:10	13:00-14:30	8:00-8:30	15:30-16:50 (1ч20мин)	15:30-15:55-«Светлячок»(1 подг.) 16:00-16:50- «Рябинка» (2 подг.)
Вторник	8:00-14:30 (6ч)	11.30-12:30-«Теремок»	9:00-9:20 9:30-9:50 10:00-10:20	13:00-14:30	8:00-9:00	15:30-17:00 (1ч30мин)	15.30-15:50-«Радуга» (1 подг.) 16:00-16:25 «Колокольчик» (1 подг.) 16:30-17:00-«Солнышко»(1 подг.)
Среда	8:00-14:30 (6ч)	11:30-12:30-«Солнышко»	9:00-9:20 9:30-9:50 10:30-10:50 11:00-11:20	13:00-14:30	8:00-9:00	15:30-17:25 (1ч55мин)	15:30-15:50-«Вишенка»(1 подг.) 16:00-16:20-«В.Пух»(1 подг.) 16:30-16:50-«Земляничка» (1 подг.) 17:00-17:25-«Звездочка» (1 подг.)
Четверг	8.00-14:30 (6ч)	8:00-8:50-«Пчелка» 9:00-9:50-«Сказка»	11:45-12:05	13:00-14:30	10:00-11:40	15:30-17:10 (1ч40мин)	15:30-16:30-«Теремок» (2 подг.) 16:40-17:10-«Ромашка» (1 подг.)
Пятница	8.00-14.30 (6ч)	8:00-8:50-«Колокольчик» 9:00-9:50-«Рябинка»	11:20-11:40 11:45-12:05	13:00-14:30	10:00-11:20	15:30-16:55 (1ч25мин)	15:30-16:20-«Пчелка» (2 подг.) 16:30-16:55-«Сказка» (1 подг.)

Итого часов в неделю: 30 часов Обед 12:30-13:00

Плавание (передвижение в воде) – циклическое движение, оказывающее всестороннее воздействие на организм ребенка. Плавание и упражнения в воде являются эффективным средством физического воспитания и закаливания организма ребенка.

При обучении плаванию решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков;
- изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- ознакомление с правилами безопасности на воде

2. Материально-техническое обеспечение

Плавательный бассейн (8х3) глубиной 1 м

Раздевалки – 2 штуки

Санузел с раковиной и унитазом

Душевые – 2 штуки

Система вентиляции

Скамейки для раздевания

№	Наименования	Количество (шт.)
1	Надувные игрушки	8
2	Тонущие игрушки	10
3	Подводные обручи со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде	3
4	Обруч плавающий (горизонтальный)	4
5	Доска плавательная	10
6	Доска плавательная (большая)	10
7	Палка-трубка	6
8	Ласты детские	10 пар
9	Нарукавники для плавания	10 пар
10	Круги для плавания	12
11	Очки для плавания	12
12	Свисток	2
13	Шест инструктора	1
14	Лейки детские	10
15	Фен для сушки волос	2
16	Дорожки резиновые	10
17	Коврики резиновые (малые)	10

3. Методическое обеспечение:

1. Викулов А. Д. «Плавание». – М.: Владос-Пресс, 2003.
2. Горбунов В. В. «Вода дарит здоровье». – М.: Советский спорт, 2003.
3. Еремеева Л. Ф. «Научить ребенка плавать». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
4. Кенеман А. В. «Теория и методика физического воспитания». – М.: Просвещение, 1985.
5. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. «Развивающая педагогика оздоровления». – М.: Линка-пресс, 2000.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991
7. Рыбак М. В. «Раз, два, три, плыви»: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений / (Рыбак М. В., Глушкова Г. В., Поташова Г. Н.). – М.: Обруч, 2010.
8. Рыбак М. В. Плавай как мы!: (методика обучения плаванию детей 2-5 лет) - М.: Обруч, 2014.

