

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Управление образования администрации муниципального образования
Динской район
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение муниципального
образования Динской район «Средняя общеобразовательная школа №1
имени Героя Российской Федерации Туркина Андрея Алексеевича»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей истории и
обществознания

Рева А.О.
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Пруцакова И.В.
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Булатова Л.П.
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4569614)

учебного предмета «Плавание»

для обучающихся 5 – 6 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по плаванию представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Олимпийские виды плавания – спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду являются популярным, зрелищным и захватывающим состязанием. Плавание, как вид спорта или спортивная дисциплина (спортивное плавание), в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. В официальных соревнованиях пловцами используются следующие основные способы/стили плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине), брасс, баттерфляй (дельфин).

Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств, обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и оказывать помощь на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах. Умение плавать особенно нужно тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой - работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов и т. п. Хорошо плавать обязаны и спортсмены, занимающиеся водным туризмом, греблей, парусным и водно-моторным спортом. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил Российской Федерации.

Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и

работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Цель программы - обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачи программы:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

- укрепление **физического, психологического и социального** здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, **обеспечение культуры безопасного поведения** средствами плавания;

- формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;

- формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

- обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;

- популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество программы состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии плавания решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения в водной среде и при занятиях физической культурой и спортом в целом;

- обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма;

- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе плавания;

- являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В содержании программы специфика плавания сочетается, практически, со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в

общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста.

При планировании занятий плаванием изучение теоретических знаний и освоение базовых элементов техники плавания предполагается в объеме 34 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Знания о плавании.

История развития плавания. Мифы и легенды о зарождении плавания. Становление плавания как вида спорта. Основные этапы развития плавания в России (СССР). Плавание на Олимпийских играх. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Советские и российские чемпионы по плаванию.

Основные понятия. Способы физкультурной (двигательной) деятельности.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, координации движений. Основные правила развитие физических качеств. Техника движений при плавании различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс) и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Здоровый образ жизни, роль и значение занятий плаванием в профилактике вредных привычек.

Физическое совершенствование

Изучение техники всех способов плавания, стартового прыжка и поворотов. Упражнения на дыхание, плавание отдельно на руках и ногах, согласование дыхания с работой рук и ног, специальные плавательные упражнения.

6 класс

Знания о плавании

История развития плавания. Мифы и легенды о зарождении плавания. Становление плавания как вида спорта. Основные этапы развития плавания в России (СССР). Плавание на Олимпийских играх. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Советские и российские чемпионы по плаванию.

Основные понятия. Способы физкультурной (двигательной) деятельности

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, координации движений. Основные правила развитие физических качеств. Техника движений при плавании различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс) и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Здоровый образ жизни, роль и значение занятий плаванием в профилактике вредных привычек.

Физическое совершенствование

Изучение техники всех способов плавания, стартового прыжка и поворотов. Упражнения на дыхание, плавание отдельно на руках и ногах, согласование дыхания с работой рук и ног, специальные плавательные упражнения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и (самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях);
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах (проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы).

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий плаванием;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых стилей плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;
- выявлять связь занятий физической культурой с учебной трудовой деятельностью;
- ориентироваться в разнообразии в подготовительных упражнениях;
- учить игровым заданиям и эстафетам;
- научить наблюдать и делать самостоятельные простые выводы;
- воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности;
- прививать детям стойкий интерес к плаванию, поддерживать в них жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух, поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.

Предметные результаты.

5 класс

- Усвоят технику плавания разными стилями (кроль на груди, на спине), брасс, баттерфляй;

-излагать факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;

- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя

- самостоятельно составлять комплекс упражнений для физической зарядки;

- организовывать и проводить подвижные игры;

- научиться сохранять правильную осанку;

- учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами, руками.

6 класс

Усвоят технику плавания разными стилями (кроль на груди, на спине), брасс, баттерфляй;

-излагать факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;

- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя;

- самостоятельно составлять комплекс упражнений для физической зарядки;

- организовывать и проводить подвижные игры;

- научиться сохранять правильную осанку;

- учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами, руками.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы	
Раздел 1. Знания о плавании					
1.1	Знания о плавании	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности					
2.1	Способы физкультурной (двигательной) деятельности	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 3. Физическое совершенствование					
3.1	Физическое совершенствование	30	3		
Итого по разделу		30			
Итого		34			

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы	
Раздел 1. Знания о плавании					
1.1	Знания о плавании	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности					
2.1	Способы физкультурной (двигательной) деятельности	2	1		
Итого по разделу		2			
Раздел 3. Физическое совершенствование					
3.1	Физическое совершенствование	30	2		
Итого по разделу		30			
Итого		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила техники безопасности в бассейне.История развития плавания.	1				
2	Чем полезно плавание. Способы спортивногоплавания.	1				
3	Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первыевнешние признаки утомления.Средства восстановления организма после физической нагрузки.	1				
4	Правила личной гигиены,требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) длязанятий плаванием.	1				
5	Плавание кроль на спине с помощью одновременных и попеременных движенийруками, с помощью движений ногами и одной руки.	1				
6	Контрольные испытания. Скольжение на груди и на спине на дальность, на задержке дыхания.	1	1			
7	Плавание кролем на груди на «сцепление»,плавание с двусторонним дыханием.	1				
8	Плавание кролем на спине с работой рук с колобашкой, плавание с полной координацией движений.	1				
9	Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положениям рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища)	1				
10	Плавание кролем на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед; то же, но одна рука вытянута вперед,другая у бедра; плавание в полной координации движений.	1				
11	Плавание техника упражнений: руки брасс - ноги кроль, плавание с задержкой дыхания и ускорением кролем на груди.	1				
12	Разучивание старта на спине из воды; старт со скольжением на дальность прохождения отрезка.	1				
13	Разучивание старта на груди с тумбочки, плаванием кролем на груди на задержке дыхания.	1				

14	Совершенствование старта на груди с тумбочки, плавание кролем на груди в полной координации движений.	1				
15	Совершенствование старта на спине из воды, плавание на спине в полной координации движений.	1				
16	Плавание кроль на груди с «подменой»	1				
17	Плавание кроль на спине выполняем по три гребка каждой рукой, плавание в полной координации движений.	1				
18	Контрольное упражнение. Старт на скольжение на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10 метров со старта кролем на груди на задержке дыхания.	1	1			
19	Плавание кролем на спине с полной координацией движений, с задержкой дыхания и ускорением. Разучивание обычного открытого поворота на спине.	1				
20	Плавание кролем на груди в полной координации, совершенствование старта с тумбочки.	1				
21	Плавание на спине: техника упражнений, совершенствование обычного открытого поворота на спине.	1				
22	Плавание кролем на груди на «сцепление», работой ног с досочкой	1				
23	Контрольное упражнение: Прохождение контрольного отрезка 25 м на спине на время.	1	1			
24	Плавание кроль на груди техника упражнений разучивание обычного открытого поворота на груди.	1				
25	Плавание кролем на спине, выполняя по три гребка каждой рукой, плавание в полной координации движений	1				
26	Плавание дельфином с помощью движений ногами в положении на боку нижняя рука вперед, верхняя – у бедра.	1				
27	Плавание кролем на спине с помощью движений руками кролем, руками дельфином.	1				
28	Плавание брассом с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами дельфином.	1				
29	Плавание кролем на груди с «подменой», выполняется три гребка левой рукой, три гребка правой.	1				
30	Плавание с помощью движения ногами дельфином, руки вперед, голова	1				

	приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).					
31	Плавание на спине с помощью гребковой рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.	1				
32	Плавание ноги брасс с дощечкой, техника упражнений брасс	1				
33	Кроль на груди: плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча (плавание на локтях), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.	1				
34	Эстафеты, игры с мячами, прикладные способы плавания: плавание на боку, ныряние, брасс на спине.	1				

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила техники безопасности в бассейне. История развития плавания как вида спорта Российской Федерации.	1				
2	Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	1				
3	Виды и способы спортивного плавания. Разминка пловца на суше.	1				
4	Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	1	1			
5	Плавание кроль на спине с помощью одновременных и попеременных движений руками.	1				
6	Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами с дощечкой, плавание упражнение руки брасс - ноги кроль.	1				
7	Плавание на спине на «сцепление», плавание с помощью движений ногами кроль и различным положением рук.	1				
8	Плавание кролем на груди с помощью движений одними руками с колобашкой, плавание в полной координации движений на задержке дыхания.	1				
9	Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед: тоже, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра.	1				
10	Плавание кролем на спине с помощью движений одними ногами, руки	1				

	вытянуты вперед; то же, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра; плавание в полной координации движений.					
11	Плавание техника упражнений: руки брасс - ноги кроль, плавание с задержкой дыхания и ускорением кролем на груди.	1				
12	Разучивание старта на спине из воды; старт со скольжением на дальность прохождения отрезка.	1				
13	Разучивание старта на груди с тумбочки, плаванием кролем на груди на задержке дыхания.	1				
14	Совершенствование старта на груди с тумбочки, плавание кролем на груди в полной координации движений.	1				
15	Совершенствование старта на спине из воды, плавание на спине в полной координации движений.	1				
16	Плавание кроль на груди с «подменой»	1				
17	Плавание кроль на спине выполняем по три гребка каждой рукой, плавание в полной координации движений.	1				
18	Контрольное упражнение. Старт на скольжение на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10 метров со старта кролем на груди на задержке дыхания.	1	1			
19	Плавание кролем на спине с полной координацией движений, с задержкой дыхания и ускорением. Разучивание обычного открытого поворота на спине.	1				
20	Плавание кролем на груди в полной координации, совершенствование старта с тумбочки.	1				
21	Плавание на спине: техника упражнений, совершенствование обычного открытого поворота на спине.	1				
22	Плавание кролем на груди на «сцепление», сработкой ног с дощечкой	1				
23	Контрольное упражнение: Прохождение контрольного отрезка 25 м на спине на время.	1	1			
24	Плавание кроль на груди техника упражнений разучивание обычного открытого поворота на груди.	1				
25	Плавание кролем на спине, выполняя по три гребка каждой рукой, плавание в полной координации движений	1				
26	Плавание дельфином с помощью движений ногами в положении на боку	1				

	нижняя рука вперед, верхняя – у бедра.					
27	Плавание кролем на спине с помощью движений руками кролем, руками дельфином.	1				
28	Плавание брассом с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами дельфином.	1				
29	Плавание кролем на груди с «подменой», выполняется три гребка левой рукой, три гребка правой.	1				
30	Плавание с помощью движения ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).	1				
31	Плавание на спине с помощью гребководной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.	1				
32	Плавание ноги брасс с дощечкой, техника упражнений брасс	1				
33	Кроль на груди: плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча (плавание на локтях), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.	1				
34	Эстафеты, игры с мячами, погружение в воду с продолжительным выдохом (сбор предметов со дна при нырянии в длину).	1				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010.
- Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
- Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. – М., 2016.
- Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006.
- Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
- Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012.
- Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006.
- Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011.
- Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим». Москва, изд-во «Советский спорт», 2004.
- Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
- Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М., 2009.
- Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. – М., 2010.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008.
- Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
- Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
- Макаренко Л.П. «Универсальная программа начального обучения детей плаванию». Москва, изд-во «Астрель», 2003.
- Макаренко, Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ.культ. / Л.П. Макаренко. – М.: ФиС, 1983. – 288 с.
- Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.
- Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с, ил.
- Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
- Протченко Т.А. Прикладное плавание. – М., 2006.
- Протченко Т.А. Учись плавать. – М., 2003.
- Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» – М., Обруч. 2014.
- Учебно-методическое пособие «Методика обучения плаванию» по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / сост. Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2017. – 60 с.
- Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. – М.,2009.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания

www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания

www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания

<http://swim-video.ru/> - видео по плаванию

https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание»

http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - сайт о плавании

<http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье

<http://forumswimming.ru/forum/5-93-1> - форум «Спортивное плавание»

<https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie> - литература о плавании

<http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию

яндекс. коллекция видео уроки плавание для начинающих.