

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №4 города Пензы «Мозаика»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом  
МБДОУ детский сад  
№4 г. Пензы «Мозаика»  
Протокол № 4  
от «29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим  
МБДОУ детский сад №4  
г. Пензы «Мозаика»  
\_\_\_\_\_  
Н.В. Сидорова  
Приказ № 191/5 от «01» 09 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ДЕЛЬФИНЧИК»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 4 - 7 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Здоровьева Екатерина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

## Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфинчик» разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» [14];

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» [17];

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил» СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [20];

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

- Приказ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Устав МБДОУ детского сада № 4 г. Пензы «Мозаика», «Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБДОУ детского сада № 4 г. Пензы «Мозаика».

**Актуальность и новизна:** роль физической культуры, включая плавание, трудно переоценить в формировании здоровья ребенка. Причины болезненности детей сложны и серьезны: это и экологическая обстановка, и социальные условия жизни, и психологический климат в семье. В детском саду созданы условия для двигательной активности детей, способствующие научению ребенка грамотно относиться к своему здоровью.

В процессе физкультурного образования происходит овладение системой научных знаний, познавательных и двигательных умений и навыков, формирование их на основе мировоззрения, нравственных, физических и других качеств личности, развития творческих сил и способностей.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие физических дефектов и болезней» - так трактует определение «здоровье» Всемирная Организация Здравоохранения. 78% болезней взрослых формируется в детстве. Каждый четвертый ребенок в течение года болеет ОРВИ более четырех раз. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Среди отстающих учеников 85-90% отстают не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья.

Новизна программы в том, что, основываясь на собственном опыте, я целесообразно поменяла местами изучение работы ног и рук. Сначала осваивается работа рук брассом, кролем с головой над водой, а потом с погружением головы в воду в движении. Таким образом, многие дети, которые боятся лезть на воду, быстрее начинают уверенно и смело чувствовать себя в воде.

**Цели реализации программы:** укрепление и закаливание детского организма посредством обучения детей дошкольного возраста плаванию, создание основы для

разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

**Задачи программы:**

**Оздоровительные:**

- содействовать закаливанию занимающихся, как фактору противодействия простудным заболеваниям;
- обучать бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма;
- совершенствование ОДА, формирование правильной осанки;

**Образовательные:**

- расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием;
- ознакомить детей с различными способами плавания;
- развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции).

**Воспитательные:**

- воспитывать интерес к активной деятельности в воде;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

**Уровень сложности и направленность:** программа рассчитана на базовый уровень сложности, направленность: физкультурно-спортивная.

**Категория учащихся:** дети от 4 до 7 лет. Специальный отбор не проводится.

**Объём и срок освоения программы:**

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю
1	36	1
2	36	1
3	36	1

**Форма обучения, особенности организации образовательной деятельности:** очная. Основной формой обучения является занятие. Форма занятий: занятие тренировочного типа, сюжетно-игровое, игровое, контрольно-проверочное, в форме бесед (об истории плавания, безопасность на воде), спортивные досуги, развлечения, соревнования.

**Отличительные особенности:** Отличительной особенностью является то, что основной формой обучения плаванию на начальном этапе занимают подвижные игры в воде, которые широко применяются на других занятиях. В зависимости от возраста, индивидуальных особенностей подготовленности определенные группы упражнений осваиваются в разные сроки. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (ходьба, бег, прыжки), большое разнообразие дел позволяет решать в комплексе задачи нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

**Условия реализации программы:** формирование учебных групп кружка осуществляется на добровольной основе. Специальный отбор не проводится. Пол детей, участвующих в освоении программы, не учитывается. Наличие определенной физической подготовки не требуется.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

К концу первого года обучения обучающийся:

Знает: о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значения, о свойствах воды, правила поведения в воде.

Умеет: ориентировать в воде, под водой, доставать со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки, задержка дыхания (на вдохе).

Приобретает навыки: лежание на воде, скольжение на груди/ спине, движения руками и ногами спортивными способами с поддерживающими средствами.

К концу второго обучения обучающийся:

Знает: основные элементы техники плавания на груди и на спине, оздоровительное и прикладное значение плавания, технику поворотов во время скольжения и плавания кролем.

Умеет: переходить из положения «звездочка» в положение «поплавок», выполнять скольжение на груди и на спине на дальность.

Приобретает навыки: скользить, согласовывая работу рук и ног с задержкой дыхания, выдохом в воду, с дыханием в стиле «кроль», дышать с поворотом головы в сторону.

К концу третьего года обучающийся:

Знает: правила безопасности на воде, технику плавания, способы помощи уставшему на воде товарищу, простейшие знания и реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) ЧСС.

Умеет: согласовывать движения рук, ног с различными вариантами дыхания, совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине.

Приобретает навыки: проплывать расстояние не менее 10 м, дышать с поворотом головы вправо и влево, плавать на одних руках с предметом (доской, кругом) и без них, плавать на одних ногах с предметами в руках (доской, игрушкой, мячом) и без них.

### **Раздел 2. Содержание программы**

#### **Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Введение в программу	2	1	1	Беседа; наблюдение
2	Упражнения на дыхание	5	1	4	Наблюдение, контрольные упражнения
3	Погружение в воду	5	1	4	Наблюдение, контрольные упражнения
4	Умение лежать на воде	6	1	5	Наблюдение, контрольные упражнения
5	Скольжение на воде на груди	6	2	4	Наблюдение, контрольные упражнения
6	Скольжение на воде на спине	5	1	4	Наблюдение, контрольные упражнения
7	Техника стиля «кроль»	7	2	5	Наблюдение, контрольные упражнения

	<b>Итого</b>	36	9	27	
--	--------------	----	---	----	--

**Учебный план 2 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации (контроля)</b>
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	
1	Введение: а/правила безопасности в воде; б/упражнения в ходьбе, беге	2	1	1	Беседа; наблюдение
2	Упражнения на дыхание	3	1	2	Наблюдение, контрольные упражнения
3	Погружение в воду	4	1	3	Наблюдение, контрольные упражнения
4	Умение лежать на воде	5	1	4	Наблюдение, контрольные упражнения
5	Скольжение на воде на груди	5	2	3	Наблюдение, контрольные упражнения
6	Скольжение на воде на спине	4	1	3	Наблюдение, контрольные упражнения
7	Работа рук ног в стиле «кроль»	5	2	3	Наблюдение, контрольные упражнения
8	Спады в воду из разных положений	3	1	2	Наблюдение, контрольные упражнения
9	Игры на воде	5	2	3	Наблюдение
	<b>Итого</b>	36	12	24	

**Учебный план 3 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации (контроля)</b>
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	
1	Упражнения на дыхание в стиле кроль	2	1	1	Беседа; наблюдение
2	Погружение в воду	3	1	2	Наблюдение, контрольные упражнения

3	Техника проплывания кролем на груди и на спине	5	1	4	Наблюдение, контрольные упражнения
4	Скольжение на воде на спине	5	1	4	Наблюдение, контрольные упражнения
5	Спады в воду из разных положений	4	1	3	Наблюдение, контрольные упражнения
6	Работа рук в стиле «кроль» на груди	6	2	4	Наблюдение, контрольные упражнения
7	Работа рук и ног в стиле «кроль» на спине	5	2	3	Наблюдение, контрольные упражнения
8	Игры на воде	6	2	4	Наблюдение
	<b>Итого</b>	36	11	25	

### **Содержание дополнительной общеразвивающей программы.**

#### **1 год обучения (4-5лет)**

##### **1. Упражнения на суше.**

Общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и неспортивными способами.

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

##### **2. Упражнения для освоения с водой.**

Вход в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно;

Ходить бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад.

Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».

Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно. Игры, эстафеты, развлечения на воде.

### **3. Упражнения в воде.**

Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, кролем на груди и на спине.

Движения руками брассом, кролем на груди и на спине в скольжении. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, на спине с доской и без нее.

Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.

Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивать расстояние; контрольное плавание на максимально возможно расстояние.

Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на "бортике, спад в воду вниз ногами;

Прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике.

### **2 год обучения (5-6 лет)**

#### **1. Упражнения на суше.**

Общеразвивающие упражнения, т.е. на гибкость, подвижность, упражнения на дыхание; Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.

Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.

Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.

Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

#### **2. Упражнения для освоения с водой.**

Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде; максимально возможной продолжительностью.

Выполнять скольжение на груди на дальность.

Нырание на дальность с доставанием игрушек со дна.

Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

#### **3. Упражнения в воде.**

Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне.

Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами. Плавание при помощи движений рук кролем, выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Движения ногами кролем, с выдохом в воду т.ч. со вспомогательными средствами.

Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду;

Максимальное проплывание расстояний.

### **3 год обучения (6-7 лет)**

#### **1. Упражнения на суше.**

Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание. Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания. Простейшие комплексы упражнений для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

#### **2. Упражнения для освоения с водой.**

Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде; максимально возможной продолжительностью.

Выполнять скольжение на груди на дальность.

Ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна.

Эстафеты, игры, различные развлечения на воде.

#### **3. Упражнения в воде.**

Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне.

Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами. Плавание при помощи движений рук кроле выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.

Движения ногами кролем, брассом с выдохом в воду т.ч. со вспомогательными средствами.

Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду (расстояния до 10 метров).

Игры на воде



### Календарный учебный график (4-5 лет)

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	Сентябрь	15.00-15.25	Групповая		Экскурсия в бассейне ОРУ на суше	Бассейн	
3-4	Сентябрь	15.00-15.25			ОРУ на суше		
5-6	Октябрь	15.00-15.25			Техника безопасности Ознакомление с водой	Бассейн	
7-8	Октябрь	15.00-15.25		2 ч	Разные виды ходьбы в воде		
9-10	Ноябрь	15.00-15.25		6 ч	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнения вдоха и выдоха, овладение навыка правильного дыхания, ориентировку под водой, имитационные движения руками всеми видами плавания		«Поезд в туннель», «Спрячься под воду», «У кого больше пузырей?»
11-12	Ноябрь	15.00-15.25					
13-14	Декабрь	15.00-15.25					
15-16	Декабрь	15.00-15.25		6 ч	Движения руками в воде		«Дельфин», «Спина», «Кроль», «Брасс» при ходьбе
17-18	Январь	15.00-15.25					
19-20	Январь	15.00-15.25			Всплывание и лежание на воде		«Звезда»(с нарукавниками);

21-22	Февраль	15.00-15.25	Групповая	4 ч		Бассейн	«Медуза»
23-24	Февраль	15.00-15.25		12 ч	Скольжение на груди и движение ног кролем		Скольжение с предметами;  Отрывание ног со дна;  Проныривание в обруч
25-26	Март	15.00-15.25					
27-28	Март	15.00-15.25					
29-30	Апрель	15.00-15.25					
31-32	Апрель	15.00-15.25		6 ч	Движения ногами и скольжение на груди и на спине с предметом в руках		Проплывание с доской  Эстафеты
33-34	Май	15.00-15.25					
35-36	Май	15.00-15.25					
ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ							

### Календарный учебный график (5-6 лет)

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	Сентябрь	15.35-16.05		2 ч	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде		Правильное выполнение заданий

3-4	Сентябрь	15.35-16.05	Групповая	4 ч	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнения вдоха и выдоха, овладение навыка правильного дыхания, ориентировку под водой	Бассейн	«Насос», «Сердитая рыбка» «Найди свой домик»
5-6	Октябрь	15.35-16.05					
7-8	Октябрь	15.35-16.05					
9-10	Ноябрь	15.35-16.05		4 ч	Всплывание и лежание на воде		Игра «Море волнуется», «Звезда», «Медуза»,
11-12	Ноябрь	15.35-16.05					
13-14	Декабрь	15.35-16.05		6 ч	Движение рук в технике кроль		Правильность работы рук, выполняя упражнения
15-16	Декабрь	15.35-16.05					
17-18	Январь	15.35-16.05					
19-20	Январь	15.35-16.05		8 ч	Скольжение на груди  Скольжение на спине		«Стрелка» на груди/ на спине
21-22	Февраль	15.35-16.05					
23-24	Февраль	15.35-16.05					
25-26	Март	15.35-16.05	Групповая			Бассейн	

27-28	Март	15.35-16.05		6 ч	Движение ног кролем		Работа ног у бортика «Моторчик»
29-30	Апрель	15.35-16.05					
31-32	Апрель	15.35-16.05		6 ч	Движения ногами и скольжение на груди /на спине с предметом в руках		Проплывание с доской
33-34	Май	15.35-16.05					
35-36	Май	15.35-16.05					
ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ							

### Календарный учебный график (6-7 лет)

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	Сентябрь	16.15-16.50	Групповая	2 ч	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	Бассейн	Правильное выполнение заданий
3-4	Сентябрь	16.15-16.50		3 ч	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнения вдоха и выдоха, овладение навыка правильного дыхания, ориентировку под водой		«Затейники», «Мы - весёлые ребята», Сомбреро», «Невод», «Водный баскетбол»
5-6	Октябрь	16.15-16.50					
		16.15-16.50					

7-8	Октябрь			4 ч	Всплывание и лежание на воде		«Винт», «Поплавок», «Звезда», «Дельфины в цирке»
9-10	Ноябрь	16.15-16.50					
11-12	Ноябрь	16.15-16.50					
13-14	Декабрь	16.15-16.50		6 ч	Скольжение на груди/ на спине		Развлечение «Морская змея», «Стрела» на груди/на спине
15-16	Декабрь	16.15-16.50					
17-18	Январь	16.15-16.50	Групповая	4 ч	Движение рук в технике кроль	Бассейн	Правильность выполнения гребка
19-20	Январь	16.15-16.50					
21-22	Февраль	16.15-16.50		4 ч	Движение ногами в скольжении на груди		«Торпеда»
23-24	Февраль	16.15-16.50					
25-26	Март	16.15-16.50		4 ч	Движение ногами и скольжение на спине		«Стрелка» на спине, «Торпеда» на спине
27-28	Март	16.15-16.50					
29-30	Апрель	16.15-16.50					

31-32	Апрель	16.15-16.50		8 ч	Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди и спине		Проплывание в полной координации кролем на груди/спине
33-34	Май	16.15-16.50					
35-36	Май	16.15-16.50					Соревнования по плаванию
ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ							

### **Раздел 3. Организационно-педагогические условия**

**Кадровые условия:** Программу реализует 1 педагог дополнительного образования, обладающий необходимым уровнем образования и квалификации, в соответствии с требованиями законодательства. Здоровьева Екатерина Сергеевна, образование высшее, окончила Пензенский государственный университет. Общий стаж работы и работы по специальности 10 лет.

**Материально-техническое обеспечение:** помещение для занятий соответствующее нормам СанПиН 2.4.3648-20; используется следующее оборудование: надувные круги, плавательные доски, нарукавники, ласты, надувные игрушки, тонущие игрушки, мячи разного размера, лейки и ведерки, тонущие обручи, кольцеброс, очки для плавания, свисток, нудлс.

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

Учебные пособия: Воронова Е. К. «Обучение плаванию в детском саду», Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду», Чеменева А.А. Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста».

Аудио материал; сборник детских песен.

Натуральные объекты: наглядный материал (иллюстрации).

### **Раздел 4. Оценка качества освоения программы**

#### **Оценка качества освоения образовательной программы**

**Форма контроля:** Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся следующие контроли:

- текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах: контрольные задания, игры, педагогическое наблюдение.

- промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации - открытое занятие для родителей.

- итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме итогового открытого занятия, форма выявления результатов: сдача нормативов.

### **Список литературы:**

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2003
2. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой. З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.
3. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья.- Киев: Здоровье, 1988.
4. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя.- М.: Просвещение, 1988.
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
7. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», -2008.
8. Погадаев Г.И.: Пособие «Физкульт –Ура!».-М.: Школьная пресса, 2003.
9. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998.