

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа – детский сад №44»

Утверждаю
директор МБОУ «Начальная школа –
детский сад №44»
Базавлук Ю.В.
«31» августа 2021 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Плавание»**

(Срок реализации 4 года)
Возраст обучающихся 7-10 лет

Белгород, 2021

Рабочая программа составлена на основе Примерных программ внеурочной деятельности начального и основного образования. М.- «Просвещение» 2013 год.

Автор программы В.А. Горский

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «31» августа 2021 года протокол №1

Председатель _____

Базавлук Ю.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Плавание» разработана на основе Примерных программ внеурочной деятельности начального и основного образования В.А. Горского.

Настоящая программа по плаванию для 1 - 4 классов создана на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05. 03. 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Программа физического воспитания на основе о плавания предназначена для муниципального общеобразовательного учреждения общеобразовательной школы, которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях школы, а именно школьный бассейн.

В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся в условиях школы.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Основная идея программы: реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

Программа преследует следующую **цель:** формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям

физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Программа решает следующие задачи.

Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.

Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.

Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).

Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность

Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.

Развивать и совершенствовать физические качества.

Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

Методика реализации программы

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы.

Занятия проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать, играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений; совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- Положение тела.
- Дыхание.
- Движения ногами.
- Движения руками.
- Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

сознательности и активности;

- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований.

Требования к уровню подготовки учащихся

Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей.

Уметь:

- выполнять 15-26-25 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек.;
- выполнять скольжение на груди 4-5-6 м.;
- при нырянии в длину (3-4 м) доставать со дна игрушки;
- плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами (доска, ласты);
- плавать со сменой способов;
- буксировать предметы на воде 3-4-5 м.;
- проплывать любым способом без остановки.

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей.

Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

В рамках реализации программы и популяризации плавания в течение учебного года проводятся соревнования «Веселые старты» на воде.

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются учителем на контрольных занятиях.

Календарно-тематическое планирование

1 класс

| № | Тема урока | Дата | | |
|-----|--|--------------|------------|----------|
| | | Кол-во часов | Фактически | По плану |
| 1. | Техника безопасности в бассейне, правила поведения на воде. | 1 | | |
| 2. | Личная гигиена, оздоровительное плавание в начальной школе | 1 | | |
| 3. | Комплекс общеразвивающих упражнений и специальных упражнений пловца, упражнения на гибкость. | 1 | | |
| 4. | Комплекс общеразвивающих упражнений, движения рук, ног при плавании кролем на груди, на спине. | 1 | | |
| 5. | Комплекс общеразвивающих упражнений, движение головы при плавании кролем на груди, вдоха, упражнения на гибкость | 1 | | |
| 6. | Комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на силу, гибкость, быстроту, координация движений. | 1 | | |
| 7. | Комплекс общеразвивающих упражнений, координация движения рук, ног на месте, в движении | 1 | | |
| 8. | Комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения для освоения с водой, стартовый прыжок. | 1 | | |
| 9. | Комплекс общеразвивающих упражнений, техника плавания кролем на груди, упражнение на гибкость | 1 | | |
| 10. | Комплекс общеразвивающих упражнений, техника плавания кролем на спине, упражнение на гибкость. | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 11. | Комплекс общеразвивающих упражнений, техника плавания кролем на груди, упражнение на дыхание, упражнения на гибкость. | 1 | | |
| 12. | Комплекс общеразвивающих упражнений, упражнение на гибкость, имитация на суше, работа ног на спине | 1 | | |
| 13. | Комплекс общеразвивающих упражнений, упражнение на гибкость, совершенствование «звездочка», «поплавок», «стрелочка». | 1 | | |
| 14. | Комплекс общеразвивающих упражнений, ныряние, изучение работы ног кролем на груди, игры на воде. | 3 | | |
| 15. | Комплекс общеразвивающих упражнений, понятие о различных способах плавания. | 1 | | |
| 16. | Комплекс общеразвивающих упражнений, понятие о различных способах плавания, кроль на груди, работа ног, дыхания. | 1 | | |
| 17. | Комплекс общеразвивающих упражнений, понятие о различных способах плавания, понятие кроль на груди, работа рук, дыхание, ныряние. | 1 | | |
| 18. | Комплекс общеразвивающих упражнений, понятие о различных способах плавания, понятие кроль на груди, на спине. | 1 | | |
| 19. | Комплекс общеразвивающих упражнений, особенности проведения игр на воде. | 1 | | |
| 20. | Комплекс общеразвивающих упражнений, понятие о стиле брасс, работа ног. | 1 | | |
| 21. | Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру). | 1 | | |
| 22. | Скольжение на груди и на спине под водой, руки | 1 | | |

| | | | | |
|-----|--|---|--|--|
| | вытянуты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. | | | |
| 23 | Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем. | 1 | | |
| 24 | Скольжение на груди и спине кролем. Игры. | 1 | | |
| 25 | Скольжение кролем в согласовании с дыханием. | 1 | | |
| 26 | Скольжение на груди кролем с поворотом головы. | 2 | | |
| 27 | Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием | 2 | | |
| 28. | Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше. | 1 | | |
| 29. | Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры | 1 | | |

**Календарно-тематическое планирование
2 класс**

| № | Тема урока | Дата | | |
|----|--|--------------|------------|----------|
| | | Кол-во часов | Фактически | По плану |
| 1. | Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. | 1 | | |
| 2. | Личная гигиена, оздоровительное плавание в начальной школе, физические упражнения | 1 | | |
| 3. | Комплекс общеразвивающих упражнений и специальных упражнений пловца, упражнения на | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | гибкость. | | | |
| 4. | Комплекс общеразвивающих упражнений, движения рук, ног при плавании кролем на груди, на спине. | 1 | | |
| 5. | Комплекс общеразвивающих упражнений, движение головы на месте при выполнении вдоха | 1 | | |
| 6. | Комплекс общеразвивающих упражнений, упражнение на гибкость, координация движений руками, вдох | 1 | | |
| 7. | Комплекс общеразвивающих упражнений, координация движения ног на месте и в сочетании с ходьбой | 1 | | |
| 8. | Комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения для освоения с водой, стартовые прыжки. | 1 | | |
| 9. | Комплекс общеразвивающих упражнений, техника плаванием кролем на груди, упражнение на гибкость | 1 | | |
| 10 | Комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на гибкость, элементы техники кроль на груди на суше. | 1 | | |
| 11 | Комплекс общеразвивающих упражнений, элементы техники работа рук кроль на груди | 1 | | |
| 12 | Комплекс общеразвивающих упражнений, техника работы ног кроль на груди. | 1 | | |
| 13 | Комплекс общеразвивающих упражнений, совершенствование работы ног кроль на груди, на спине | 1 | | |
| 14 | Комплекс общеразвивающих упражнений, совершенствование работы ног кроль на груди. Игры на воде. Освоение техники прохождения дистанции под водой. | 1 | | |
| | Комплекс общеразвивающих упражнений, работа | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 15 | ног кроль на спине, ныряние, дыхание. Проведение игр на воде. | | | |
| 16 | Комплекс общеразвивающих упражнений работа ног кроль на спине, проведение игр на воде, ныряние. | 1 | | |
| 17 | Комплекс общеразвивающих упражнений, понятие о различных стилях плавания, дыхание. | 1 | | |
| 18 | Комплекс общеразвивающих упражнений, понятие о плавании, кроль на спине, работа ног. | 1 | | |
| 19 | Комплекс общеразвивающих упражнений, понятие кроль на спине, работа рук, дыхание. | 1 | | |
| 20 | Комплекс общеразвивающих упражнений, особенности проведения игр на воде, ныряние. | 1 | | |
| 21 | Комплекс общеразвивающих упражнений, понятие о различных стилях плавания | 1 | | |
| 22 | Комплекс общеразвивающих упражнений на суше, понятие о прыжках в воду, о стиле брасс, дыхание. | 1 | | |
| 23 | Комплекс общеразвивающих упражнений на суше, особенности проведения игр на воде, понятие о прыжках в воду, ныряние, дыхание. | 1 | | |
| 24 | Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. | 2 | | |
| 25 | Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. | 3 | | |
| 26 | Разминка. Игры в воде. | 1 | | |
| 27 | Разминка. Круговые движения на спине и груди, руками и ногами. Игры | 2 | | |
| 28 | Разминка. Свободная игра. | 1 | | |
| 29 | Плавание при помощи движений ног кролем на | 2 | | |

| | спине с доской и произвольным дыханием. Закрепление материала. Свободное плавание. | | | |
|---|--|------------|------------|----------|
| Календарно-тематическое планирование 3 класс | | | | |
| № | Тема урока | Дата | | |
| | | Фактически | Фактически | По плану |
| 1 | Техника безопасности, правила поведения в бассейне, на воде. | 1 | | |
| 2 | Понятие о различных стилях плавания, комплекс общеразвивающих упражнений. | 1 | | |
| 3 | Комплекс общеразвивающих упражнений, личная гигиена, оздоровительное плавание в начальной школе. | 1 | | |
| 4 | Комплекс общеразвивающих упражнений, специальные упражнения пловца, упражнения на гибкость | 1 | | |
| 5 | Комплекс общеразвивающих упражнений, движение рук, ног при плавании кролем на груди | 1 | | |
| 6 | Комплекс общеразвивающих упражнений, движение рук, ног при плавании кролем на груди, брасе | 1 | | |
| 7 | Комплекс общеразвивающих упражнений, движение головы на месте при выполнении вдоха | 1 | | |
| 8 | Комплекс общеразвивающих упражнений, упражнение на гибкость, координация движения руками, вдох | 1 | | |
| 9 | Особенности оказания первой доврачебной помощи, Общеразвивающие упражнения. | 2 | | |
| 10 | Комплекс общеразвивающих упражнений, техника кролем на груди, упражнение на гибкость, дыхание. | 1 | | |
| 11 | Комплекс общеразвивающих упражнений, | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | упражнение на гибкость, техника работы ног на спине | | | |
| 12 | Комплекс общеразвивающих упражнений, упражнение на выносливость, техника работы ног на груди, на спине. | 1 | | |
| 13 | Комплекс общеразвивающих упражнений, особенности проведения игр на воде | 1 | | |
| 14 | Комплекс общеразвивающих упражнений, кроль на груди в полной координации, дыхание. | 1 | | |
| 13 | Комплекс общеразвивающих упражнений, особенности проведения игр на воде, дыхание. | 2 | | |
| 14 | Комплекс общеразвивающих упражнений, техника прыжка в воду, игры на воде. | 1 | | |
| 15 | Комплекс общеразвивающих упражнений, освоение техники прохождения под водой, дыхание. | 2 | | |
| 16 | Комплекс общеразвивающих упражнений, проныривание под водой на дальность, дыхание. | 1 | | |
| 17 | Комплекс общеразвивающих упражнений, особенности проведения игр на воде, ныряние. | 1 | | |
| 18 | Комплекс общеразвивающих упражнений, оказание первой доврачебной помощи утопающим | 1 | | |
| 19 | Комплекс общеразвивающих упражнений, кроль на груди, на спине в полной координации. | 2 | | |
| 20 | Скольжение с движением руками кролем в согласовании с дыханием. | 2 | | |
| 21 | Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. | 1 | | |
| 22 | Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. | 1 | | |
| 23 | Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде. | 2 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 24 | Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией. | 1 | | |
| 25 | Разминка. Варианты дыхания Вдох продолжительный выдох. Скольжение на груди и спине. | 1 | | |
| 26 | Разминка. Свободная игра. | 1 | | |

| № | Тема урока 4 класс | Дата | | |
|----------|---|--------------|------------|----------|
| | | Кол-во часов | Фактически | По плану |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений. | 1 | | |
| 2 | Разминка. Эстафеты, Подвижные игры. | 1 | | |
| 3 | Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Игра | 1 | | |
| 4 | Разминка. Ходьба, бег. Игра «Кто быстрее». | 1 | | |
| 5 | Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра | 1 | | |
| 6 | Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху. | 1 | | |
| 7 | Скольжение на груди с различным положением рук. Игры. | 1 | | |
| 8 9 | Скольжение на спине с различным положением рук . Игры. | 2 | | |
| 10 11 | Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. | 2 | | |
| 12 13 | Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду. | 2 | | |
| 14 15 | Скольжение с движением руками кролем. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием. | 2 | | |
| 16 17 | Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. | 2 | | |
| 18 | Плавание кролем с полной координацией движений. | 1 | | |
| 19 | Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. | 1 | | |
| 20 21 | Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук . Игры. | 2 | | |
| 22 | Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией. | 1 | | |
| 23 | Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде. | 1 | | |

| | | | | |
|----------|--|---|--|--|
| 24 | Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну. | 1 | | |
| 25 26 | Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием. | 2 | | |
| 27 28 | Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду. | 2 | | |
| 29 | Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием. | 1 | | |
| 30 | Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду. | 1 | | |
| 31 32 | Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами Имитация | 2 | | |
| 33 | Разминка. Свободная игра. | 1 | | |

Содержание курса

1. Вводное занятие

Водная стихия и её обитатели (кто и как плавает). Значение плавания в укреплении здоровья человека. Достижения юных пловцов на различных соревнованиях. Меры безопасности на воде.

2. Понятие о различных стилях плавания

Правила подготовки и разминки перед вхождением в воду. Техника и методика дыхания в воде. Освоение способов плавания стилем кроль на груди и на спине. Плавание с помощью движения только ногами. Техника старта, плавания, поворота. Проплывание вольным стилем 50 метров на временной норматив.

Особенности дыхания при освоения плавания стилем брасс. Освоение способов работы ногами при плавании брассом. Плавание стилем брасс 50 метров на временной норматив.

Особенности оказания помощи пострадавшему в воде. Освоение вариантов транспортировки утопающего, ослабевшего человека.

3. Особенности оказания первой доврачебной помощи пострадавшему на воде

Приемы освобождения от захватов. Искусственное дыхание. Оказание первой доврачебной помощи при утоплении.

4. Особенности проведения игр на воде

Организация игр на воде. Классификация спортивных игр на воде. Приемы выпрыгивания из воды и бросания мяча. Ознакомление с техникой игр на воде.

5. Техника прыжков в воду с бортика.

Освоение техники прыжков в воду с бортика бассейна. Правила поведения и дисциплина под водой. Элементарные представления о физике и физиологии плавания под водой.

Средства контроля

Практическая работа: Освоение различных стилей плавания.

Практическая работа: Освоение приемов оказания помощи пострадавшему на воде.

Практическая работа: Освоение игровых приемов на воде.

Практическая работа: Освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания.

Практическая работа: Освоение техники погружения и всплытия.

Практическая работа: Освоение техники прыжков в воду и плавание под водой.

Практическая работа: Особенности проведения спортивных игр и состязаний под водой.

Практическая работа: Показательные выступления детей. Презентация успехов юных пловцов с приглашением родителей обучающихся.

Учебно-методические средства обучения

-Дорожка разделительная.

- Дорожка для плавания.
- Игрушки для ныряния (тонущие игрушки).
- Игрушки для тренировки на поверхности воды.
- Доски для плавания.
- Нудлы.
- Нарукавники надувные.
- Нарукавники малые.
- Круг надувной.
- Набор Слалом-кольца (с грузами).
- Обруч плавающий.
- Фрисби «Животные».
- Поплавки.
- Пояс тормозной.
- Шест спасательный.

Рекомендуемая литература:

Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. – М., 1983 г.
Плавание /под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., 1999 г.