

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МБОУ КУБИНСКАЯ СОШ №1

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета
"29" августа 2024г.

протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы



О. Н. Пашенко

29.08.2024



Дополнительная общеразвивающая модульная программа
спортивной направленности по плаванию
« ВОДОЛЕЙ »
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Ресенчук Ирина Леонидовна

педагог дополнительного образования

г. Кубинка 2024г.

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеразвивающая модульная программа спортивной направленности по плаванию «ВОДОЛЕЙ» - направленность: <i>спортивная</i> - уровень: <i>стартовый</i> ; - возраст детей: <i>12– 17 лет</i>
Автор программы	<i>Педагог дополнительного образования</i> <i>Ресенчук Ирина Леонидовна</i>
Цель программы	<i>содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности ребенка, его самоопределения.</i>
Задачи программы	<u><i>Личностные задачи:</i></u> - формировать у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе; - проявлять доброжелательные отношения друг другу; - уметь слушать и слышать другого; - проявлять такт и уважение к окружающим; - формировать общую культуру учащихся. <u><i>Предметные задачи:</i></u> - обучить технике плавания и привитие безбоязненного отношения к воде, - обучить совершенствованию техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, - достигнуть высокого качества подготовки по прикладному плаванию <u><i>Метапредметные задачи:</i></u> - развивать общий кругозор; - воспитание чувства долга, ответственности, организованности, выработка таких личных качеств как гибкость, ловкость, пластичность, благоприятно влияющих на формирование красивой фигуры и правильной осанки; - формирование интереса к занятиям спортом; - выявление спортивно - одарённых детей для дальнейшего занятия

	плаванием в учебно-тренировочных группах.
Сроки реализации	2023-2024 учебный год
Механизмы реализации программы	<i>Программа по плаванию «ВОДОЛЕЙ» рассчитана на 72 часа (2 раза в неделю по 1 академическому часу)</i>
Ожидаемые результаты реализации программы	<u>Личностные:</u> • умение работать в группе, выполнять общие задачи, быть терпимыми к чужому мнению, позиции, проявляют доброжелательные отношения друг другу, умеют слушать и слышать другого, проявляют такт и уважение к окружающим. • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей. <u>Предметные</u> • Учащиеся умеют правильно организовывать своё рабочее место. • Умение доводить начатое дело до конца. • Умение характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; • планирование и корректировка режима дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. <u>Метапредметные:</u> • выявление ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения.
Система контроля над исполнением программы	<i>Итоговые занятия, сдача нормативов.</i>

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая модульная Программа по плаванию **«ВОДОЛЕЙ»** имеет спортивную направленность, профиль — плавание. Разработана на основе требований:

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-фз от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- ПРИКАЗ от 9 ноября 2018 г. № 196 МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ПРИКАЗ от 30.09.2020 № 533 о внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196
- Письмо МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ от 18 августа 2017 г. N 09-1672;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Целевая модель развития системы дополнительного образования детей в Московской области
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области № 01-06-695 от 24.03.2016;
- Постановление «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области» от 30.07.2019 № 460/25;

НОВИЗНА программы состоит в том, что она модульная: она включает в себя два вида (модуля) «Кроль», «Брасс».

Программа мобильна – начать обучение по программе можно в любом возрасте. Дети приходят в объединение без специального отбора и подготовки. Главное, чтобы у ребенка был интерес и желание заниматься плаванием. Модульная система программы направлена не только на укрепление здоровья, развитие физических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ дополнительного образования обусловлена тем, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе. Программа направлена на всестороннее развитие растущего организма.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ программы объясняется тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека. Оказывая прямую связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка. В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ. Программа рассчитана на обучение детей 12- 17 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ. Программа по плаванию «ВОДОЛЕЙ» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Итого 72 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности ребенка, его самоопределения.

ЗАДАЧИ:

Личностные задачи:

- формировать у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе;
- проявлять доброжелательные отношения друг другу;
- уметь слушать и слышать другого;
- проявлять такт и уважение к окружающим;
- формировать общую культуру учащихся.

Предметные задачи:

- обучить технике плавания и привитие безбоязненного отношения к воде,
- обучить совершенствованию техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс,
- достигнуть высокого качества подготовки по прикладному плаванию

Метапредметные задачи:

- развивать общий кругозор;

- воспитание чувства долга, ответственности, организованности, выработка таких личных качеств как гибкость, ловкость, пластичность, благоприятно влияющих на формирование красивой фигуры и правильной осанки;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- выявление спортивно - одарённых детей для дальнейшего занятия плаванием в учебно-тренировочных группах.

ФОРМА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ программы –итоговое занятие в конце года. Так же, участие обучающихся в зачетных занятиях и сдачах контрольных нормативов в течение учебного года, участие в соревнованиях.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «Водолей» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа кружка «Водолей» рассчитана на 72 часа (1 раз в неделю по 1 академическому часу) и состоит из 2 модулей: «Кроль» - 40 часов, «Брасс» - 32 часа.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	Всего	
МОДУЛЬ № 1. «КРОЛЬ» - 40 часов					
1.	Вводное занятие. Основы знаний Инструктаж о правилах безопасности и поведения.	1	-	1	Текущий
2.	Общая физическая и специальная подготовка.	-	10	10	Текущий
3.	Кроль. Плавание в полной координации.	-	24	24	Текущий
4.	Эстафетное и игровое плавание.	-	5	5	Текущий
МОДУЛЬ № 2. «БРАСС» - 32 часа					
1.	Вводное занятие. Общая физическая и специальная подготовка.	1	-	1	Текущий
2.	Брасс	-	24	24	Текущий
3.	Плавание в полной координации. Эстафетное и игровое плавание.	-	5	5	Текущий
4.	Комплексное плавание.	-	2	2	Итоговый

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

МОДУЛЬ 1. «Кроль»

Кроль – самый быстрый способ плавания, поскольку из-за техники его исполнения сопротивление воды ощущается пловцом минимально, а равномерная работа правой и левой стороны тела позволяет максимально быстро нарастить скорость.

Техника плавания кролем несложная и знакома всем с детства: можно плыть как на животе, так и на спине, совершая руками вращательные движения, похожие на ход колеса или крылья мельницы. Ноги следует держать ровными и работать ими как ножницами. Если правильно плыть, то легко можно менять скорость движения, независимо от позиции, в которой находишься.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в плавательном бассейне и в помещении раздевалок. Гигиенические правила, закаливание организма. Плавание - как жизненно важный навык

Практика. Кроль на груди: движения ногами, руками, согласование движений руками и дыхания, скольжения на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания; повороты. Работа с доской. Работа ног у бортика. Упражнения «стрела», «поплавок». Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловища, с подключением работы ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой рукой; с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой; согласование движений рук, ног и дыхания. Проплывание определенных участков, проплывание дистанции кролем на груди, проплывание кролем на спине.

МОДУЛЬ 2. «Брасс»

Брасс в простонародье называется плавание «по-лягушачьи», когда одновременно симметрично работают и руки, и ноги. Руками пловец как бы перемешивает воду вокруг себя, а ногами, согнутыми в коленях, отталкивается от воды. Так плыть можно только на животе на небольших скоростях. Этот стиль *не требует чрезмерных физических усилий* и позволяет плыть достаточно долго, но как обычно существуют нюансы: все движения совершаются практически полностью под водой и только периодически голова оказывается на поверхности для вдоха.

Теория. Плавание - как жизненно важный навык

Практика. Общеразвивающие и специальные физические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, подвижности суставов. Общеразвивающие упражнения укрепляют мышцы корпуса, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца. Специальные физические упражнения укрепляют группу мышц, выполняющих основную работу при плавании. Положение тела. Движение ног брассом. Движение рук брассом. Движение рук и дыхания. Согласование движений брассом. Проверка усвоенного на определенном этапе задания. Проплывание определенных участков, проплывание дистанций брассом. Плавание на выносливость. Игры на ознакомление с водой, с погружением, с прыжками в воду, с мячом, эстафеты с досками и мячами, ныряние под воду, достать предмет.

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- умение работать в группе, выполнять общие задачи, быть терпимыми к чужому мнению, позиции, проявляют доброжелательные отношения друг другу, умеют слушать и слышать другого, проявляют такт и уважение к окружающим.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей.

Предметные:

- Учащиеся умеют правильно организовывать своё рабочее место.
- Умение доводить начатое дело до конца.
- Умение характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планирование и корректировка режима дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные:

- выявление ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения.

Формы аттестации. программы – итоговое занятие в конце года. Так же, участие обучающихся в зачетных занятиях и сдачах контрольных нормативов в течение учебного года, участие в соревнованиях.

VI. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ Кадровое обеспечение программы «Водолей» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

VII. МОНИТОРИНГ

Данная программа предполагает мониторинг образовательной деятельности детей, включающий в себя упражнения, направленным на развитие физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости).

VIII. ФОРМА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: текущий и итоговый: Текущий контроль включает в себя зачетные занятия и сдачу контрольных нормативов.

Итоговый контроль осуществляется в форме участие в соревнованиях различного уровня.

.

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации Программы используются различные формы проведения занятий: традиционные, комбинированные, практические. Все задания соответствуют по сложности возрасту обучающихся. На занятиях используются

1. Плавательные доски.
2. Нарукавники, жилеты.
3. Поролоновые палки (нудлсы).
4. Мячи разных размеров.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для родителей:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2015.

2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2018.
3. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпред, 2015.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 2017.

Для педагога:

6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб и доп. - Минск, Высшая школа, 2015.
7. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровье, 2016.
8. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловцов на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
9. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2018.
10. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2016.
12. www.russwimming.ru – сайт Всероссийской федерации плавания.
13. www.swim-mo.ru - сайт Федерации плавания МО.
14. www.swimming.ru – Сайт о спортивном плавании в России, новости, протоколы соревнований, статьи.
15. www.ussr-swimming.ru – Все о спортивном плавании в СССР. Спортивные биографии, фото, видео.
16. www.swim-video.ru – видео по технике плавания с известными спортсменами, записи соревнований.
17. www.virtual-swim.com - техника плавания в виде анимации.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

О. Н. Пащенко

29.08.2024г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА по плаванию «ВОДОЛЕЙ» (стартовый уровень)

Год обучения: 1

Группа: 1

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<i>Модуль 1. «Кроль» - 40 часов</i>								
1	сентябрь	4	15:15-16:00	Групповая	1	Т.Б. при проведении занятий по плаванию. Введение в предмет.	спортзал	текущий
2	сентябрь	6	15:15-16:00	Групповая	1	Т.Б. в спортзале. Комплекс ОРУ.	спортзал	текущий
3	сентябрь	11	15:15-16:00	Групповая	1	ОРУ, спец. упражнения, подвижные игры.	спортзал	текущий
4	сентябрь	13	15:15-16:00	Групповая	1	ОРУ, упражнения для мышц пресса, подвижные игры.	спортзал	текущий
5	сентябрь	18	15:15-16:00	Групповая	1	ОРУ, силовые упражнения, подвижные игры.	спортзал	текущий
6	сентябрь	20	15:15-16:00	Групповая	1	ОРУ, упражнения на выносливость, подвижные игры.	спортзал	текущий
7	сентябрь	25	15:15-16:00	Групповая	1	Подвижные игры.	спортзал	текущий
8	сентябрь	27	15:15-16:00	Групповая	1	Т.Б. в бассейне, краткие теоретические сведения, личная гигиена.	спортзал	текущий

9	октябрь	2	15:15-16:00	Групповая	1	ОРУ, спец. упражнения, подвижные игры.	спортзал	текущий
10	октябрь	4	15:15-16:00	Групповая	1	ОРУ, упражнения для мышц пресса, подвижные игры.	спортзал	текущий
11	октябрь	9	15:15-16:00	Групповая	1	ОРУ, упражнения на выносливость, подвижные игры.	спортзал	текущий
12	октябрь	11	15:15-16:00	Групповая	1	Т.Б. в бассейне, краткие теоретические сведения, личная гигиена.	бассейн	текущий
13	октябрь	16	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем на груди.	бассейн	текущий
14	октябрь	18	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем на груди.	бассейн	текущий
15	октябрь	23	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем на спине.	бассейн	текущий
16	октябрь	25	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем на спине.	бассейн	текущий
17	ноябрь	1	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем на спине.	бассейн	текущий
18	ноябрь	6	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем на спине.	бассейн	текущий
19	ноябрь	8	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем на спине.	бассейн	текущий
20	ноябрь	13	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем на груди.	бассейн	текущий
21	ноябрь	15	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем на груди.	бассейн	текущий
22	ноябрь	20	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем на груди.	бассейн	текущий
23	ноябрь	22	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем на груди.	бассейн	текущий
24	ноябрь	27	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем.	бассейн	текущий
25	декабрь	4	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем.	бассейн	текущий
26	декабрь	6	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем.	бассейн	текущий
27	декабрь	10	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем.	бассейн	текущий
28	декабрь	12	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем.	бассейн	текущий
29	декабрь	17	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем.	бассейн	текущий

30	декабрь	19	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем.	бассейн	текущий
31	декабрь	24	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем.	бассейн	текущий
32	декабрь	26	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем.	бассейн	текущий
33	январь	8	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем.	бассейн	текущий
34	январь	11	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем.	бассейн	текущий
35	январь	15	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем.	бассейн	текущий
36	январь	17	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание кролем.	бассейн	текущий
37	январь	22	15:15-16:00	Групповая	1	Эстафеты. Игровое занятие	бассейн	текущий
38	январь	24	15:15-16:00	Групповая	1	Эстафеты. Игровое занятие	бассейн	текущий
39	январь	29	15:15-16:00	Групповая	1	Эстафеты. Игровое занятие	бассейн	итоговый
40	январь	31	15:15-16:00	Групповая	1	Эстафеты. Игровое занятие	бассейн	итоговый
Модуль 2. «Брасс» - 32 часа								
41	февраль	5	15:15-16:00	Групповая	1	Работа ног брассом.	бассейн	текущий
42	февраль	7	15:15-16:00	Групповая	1	Совершенствование техники брассом	бассейн	текущий
43	февраль	12	15:15-16:00	Групповая	1	Согласование рук и дыхания брассом	бассейн	текущий
44	февраль	14	15:15-16:00	Групповая	1	Совершенствование работы рук и ног брассом.	бассейн	текущий
45	февраль	19	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание брассом в полной координации.	бассейн	текущий
46	февраль	21	15:15-16:00	Групповая	1	Совершенствование работы рук и ног брассом.	бассейн	текущий
47	февраль	26	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание брассом в полной координации.	бассейн	текущий
48	февраль	28	15:15-16:00	Групповая	1	Игровое плавание.	бассейн	текущий
49	март	4	15:15-16:00	Групповая	1	Совершенствование техники брассом.	бассейн	текущий

50	март	6	15:15-16:00	Групповая	1	Брасс в полной координации.	бассейн	текущий
51	март	11	15:15-16:00	Групповая	1	Проплывание отрезков брассом 100, 200 м.	бассейн	текущий
52	март	13	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание в полной координации.	бассейн	текущий
53	март	18	15:15-16:00	Групповая	1	Совершенствование техники брассом.	бассейн	текущий
54	март	20	15:15-16:00	Групповая	1	Игры с нырянием.	бассейн	текущий
55	март	25	15:15-16:00	Групповая	1	Проплывание отрезков 4x50	бассейн	текущий
56	март	27	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание брассом в полной координации.	бассейн	текущий
57	апрель	3	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание брассом в полной координации.	бассейн	текущий
58	апрель	8	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание брассом в полной координации.	бассейн	текущий
59	апрель	10	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание брассом в полной координации.	бассейн	текущий
60	апрель	15	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание брассом в полной координации.	бассейн	текущий
61	апрель	17	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание брассом в полной координации.	бассейн	текущий
62	апрель	22	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание брассом в полной координации.	бассейн	текущий
63	апрель	24	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание брассом в полной координации.	бассейн	текущий
64	апрель	29	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание брассом в полной координации.	бассейн	текущий
65	май	6	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание брассом в полной координации.	бассейн	текущий
66	май	8	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание брассом в полной координации.	бассейн	текущий
67	май	13	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание брассом в полной координации.	бассейн	текущий
68	май	15	15:15-16:00	Групповая	1	Плавание брассом в полной	бассейн	текущий

						координации.		
69	май	20	15:15-16:00	Групповая	1	Игровое занятие	бассейн	текущий
70	май	22	15:15-16:00	Групповая	1	Игровое занятие	бассейн	текущий
71	май	27	15:15-16:00	Групповая	1	Игровое занятие	бассейн	Итоговый
72	май	29	15:15-16:00	Групповая	1	Игровое занятие	бассейн	Итоговый
<i>ИТОГО: 72 часа</i>								