

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 6 г. Канска

«Согласованно»
Зам. директора по ВР
 Е.М. Черняева
«30» 08 2024 г

Директ

Приказ № 72/5 - о

от «02» 09 2024 г

даю»
г.Канска
йбезандт



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно - спортивной направленности
по игровому виду спорта «Плавание»

Нормативный срок освоения программы: 2 года
Возраст обучающихся: 8 - 17 лет
Форма обучения: очная
Уровень программы: стартовый

Педагог: Чумичев Сергей Петрович

Раздел №1 «Пояснительная записка»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Заключается в том, что учащиеся 5-9 классов имеют большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях общеобразовательной школы. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. 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. На внеурочном занятии плаванием, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Отличительные особенности программы:

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы; В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия. Для развития специальных физических качеств необходимых для занятия плаванием. Основная форма организации занятий плаванием является внеурочное занятие. Внеурочное занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, уровня физической подготовки учащихся группы.

Адресат программы: учащиеся 11-15 лет

Формы обучения и виды занятий

- индивидуальные;
- групповые;
- работа в парах, в тройках, в четвёрках;
- обсуждение результатов;
- соревнования;
- подведение итогов.

Особенности организации образовательного процесса

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни во взаимодействии обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом при взаимодействии обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде.

Третий уровень результатов — получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия во взаимодействии обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

Цели и задачи программы

Цель: Способствовать овладению жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к внеурочному занятию Нептун (плавание)

Задачи:

1. Укреплять здоровье и закаливать организм учащихся
2. Овладеть жизненно необходимым навыком плавания
3. Обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков
4. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности
5. Способствовать формированию у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.
6. Воспитывать морально-этические и волевые качества.

Учебно-тематический план

№	Раздел	Всего	Количество часов		
			Практ.	Теорет.	Форма аттестации.
1	Кроль на груди, на спине		30	2	соревнование
2	Брасс		25	2	соревнование
3	Развитие гибкости, силы		13		Мониторинг физического развития
4	ИТОГО	72			

Содержание учебно-тематического плана

Кроль на груди
Техника плавания кролем на груди.

Кроль- самый быстроходный способ плавания. Техника движений кролем очень близка другим кролевидным способам плавания- кролю на спине и дельфину. Поэтому кроль широко применяется при обучении плаванию особенно детей и подростков.

Положение тела и головы.

При плавании кролем тело пловца почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова пловца поворачивается в сторону.

Движение ног.

Ноги пловца, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу-вверх и сверху-вниз навстречу друг другу. Эти движения производятся от бедра с одинаковым размахом ног, не превышая 30-40 см. При правильном движении ног на поверхности воды появляются только пятки, оставляя за собой брызги и пенный след.

Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Пловец продвигается вперед в основном за счет гребков руками, поэтому рабочую – подводную часть гребка нужно стараться удлинять, продолжая гребок от бедра.

Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постепенным ускорением движется назад. Гребковые движения руками должны проходить под грудью и животом кролиста. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, опираясь и отталкиваясь ладонью о плотный предмет.

Дыхание.

При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову направо или налево. Дыхание пловца обычно согласуется с работой одной из рук. Вдох делается через рот во время конца гребка, когда рука вынимается из воды. Выдох продолжается до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение окончания гребка. Выдох в воду начинается сразу после вдоха и делается непрерывно через слегка приоткрытый рот.

Согласование движений.

Кролист продвигается вперед за счет непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками приходится часть ударов ногами. Кролист делает вдох в конце каждого гребка руки, под которую он дышит, т.е. на шесть ударов ногами и два гребка руками приходится один вдох.

Кроль на спине

Техника плавания кролем на спине.

Техника плавания кролем на спине очень похожа на плавание кролем на груди. Одна и та же координация движений, схожая работа ног и рук и более легкая техника дыхания- не нужно поворачивать голову и делать выдох в воду—позволяет новичкам быстрее осваивать кроль на спине по сравнению с кролем на груди.

Положение тела и головы.

При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок в воде, над водой находится только его лицо.

Движение ног.

Ноги работают так же, как в кроле на груди. Однако при плавании на спине колени сгибаются несколько больше, чем в кроле на груди, после чего идет активное разгибание колен, продвигающее пловца вперед. При правильной работе ног на поверхности воды появляется фонтанчик от стоп.

Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой. Когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Во время гребка рука слегка сгибается в локте, но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок проводится по направлению к бедру.

Дыхание.

Так как лицо пловца при плавании на спине находится над водой, то техника дыхания очень проста. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выноса рук из воды, выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение у бедра.

Согласование движений.

Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится шесть ударов ногами.

За это время пловец успевает сделать вдох и выдох.

Брасс

Техника плавания брассом.

Брасс наиболее тихходный среди других спортивных способов, однако велико его прикладное значение. Бесшумность передвижения, хороший обзор, мощные движения ногами, возможность преодолевать большие расстояния позволяют пловцу применять все это при спасении транспортировке пострадавшего и т.д.

Положение тела и головы.

При плавании способом брасс пловец лежит почти горизонтально у поверхности воды, руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо опущено в воду, ноги прямые, не напряжены, пятки у поверхности воды, стопы повернуты немного внутрь. При этом таз не опускать, в пояснице не прогибаться, мышцы спины не расслаблять.

Из этого исходного положения выполняют гребок руками в стороны-вниз-назад, затем медленно подтягивают пятки к ягодицам. Голову приподнимают так, чтобы рот был над поверхностью воды, и можно было сделать вдох. Когда ноги подтянуты и голени разведены в стороны, надо быстро убрать локти под грудь и вывести руки вперед к поверхности воды. Одновременно с выведением рук выполняется сильный толчок ногами. На одно движение руками и толчок ногами делается вдох и выдох.

Движение ног.

После скольжения, когда прямые ноги соединены, носки оттянуты, а пятки находятся у поверхности воды, ноги свободно, не напрягаясь, одновременно и симметрично сгибают в коленных и тазобедренных суставах, колени разводят в стороны, примерно на ширину плеч. Стопы начинают приближать к ягодицам, пятки у поверхности воды. К концу подтягивания для уменьшения сопротивления голени и стопы скрыты за бедрами и подтягиваются не быстро.

Движение рук.

После скольжения- руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо в воде, тело лежит свободно и ровно. Из этого положения руками делают рабочее движение- гребок. Развернув ладони в сторону-наружу (большими пальцами вниз), движения руками в стороны-вниз-назад одновременно и симметрично.

Дыхание.

Дыхание зависит от движений руками и согласуется с движениями ногами. Вдох выполняют через рот во второй половине гребка, когда плечи пловца принимают наиболее высокое положение. В этот момент пловец приподнимает голову и , когда рот окажется над поверхностью воды, делает вдох. Затем опускает голову и выполняет выдох (через рот и нос) в воду, который продолжается до следующего вдоха. Вдох надо выполнять быстро, но глубоко. Тело при этом не поднимать, достаточно движения головой вверх-назад. Выдох делать непрерывно, когда руки выводятся вперед.

Согласование движений.

Руки обеспечивают первоначальное продвижение пловца вперед. С работой рук согласуется выполнение вдоха. Когда руки разводят в стороны-назад, голова пловца приподнимается и , как только рот оказывается над водой, следует вдох.

В момент окончания гребка начинается подтягивание ног. Одновременно с выведением рук вперед пловец выполняет толчок ногами и скользит в воде.

Планируемые результаты

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны знать/ понимать:
 - правила безопасного поведения;
 - правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
 - смысл спортивной терминологии;
2. Учащиеся должны уметь:
 - контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
 - составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
 - осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
 - соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
 - использовать современный спортивный инвентарь и оборудование
3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:
 - для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
 - для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в спортивных соревнованиях по плаванию, улучшить физические показатели. Педагог создает мониторинг достижений обучающихся, где можно проследить рост учащихся. Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием обучающихся. Обучающиеся не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге. При выполнении упражнений необходимо рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов, слова, средств наглядного воздействия на детей. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Планируемые результаты изучения раздела (темы)

Содержание раздела (темы)	Планируемые результаты изучения раздела (темы)
1	2
Раздел Кроль на груди, на спине	
Кроль на груди, на спине. Развитие скоростно-силовых качеств Техника плавания кролем.	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног кролем по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди. Использовать понятия способа плавания кролем. Показывать примеры правильного выполнения задания. Тренировать выполнение упражнения на дыхание.

	Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.
Раздел «Брасс»	
Техника плавания брассом в координации. Скоростное плавание.	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног брассом по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании брассом на груди. Использовать понятия способа плавания брассом. Показывать примеры правильного выполнения задания. Тренировать выполнение упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростно-силовые качества. Соревнование проверить свои результаты при сдаче нормативов.
Раздел «Развитие гибкости, силы»	
Скольжения. Техника прыжка. Техника ныряния. Старт. Ныряние на дальность. Проплывание под водой. Повороты.	Выполнять различные способы прыжков. Тренироваться в выполнении ныряния с бортика и из воды. Научить задерживать дыхание под водой и проплывать определенное расстояние. Формировать навык выполнения команды «На старт!». Развивать гибкость, силовые качества.
Раздел «Теория»	
Правила поведения в бассейне, гигиена. Техника безопасности.	Разучить правила поведения в бассейне, гигиенические требования, технику безопасности на занятиях плаванием.

Раздел №2«Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы»

Формы аттестации

Входящий контроль включает в себя тестирование(мониторинг), позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребёнка

Промежуточный контроль (соревнование) проводится в середине года, позволяет отследить уровень физической подготовки за пол года.

Итоговый контроль(соревнование, мониторинг физического развития).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 1 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

Оценочные материалы

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей: соревнования, мониторинг физического развития учащихся.

Универсальные учебные действия взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Методические материалы

При обучении плаванию применяются три основных группы методов — *словесные, наглядные, практические*). Используя объяснение, рассказ давая указания, оценку действию и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. инструктор проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...» Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения. Все задания на уроке выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения — для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-три, раз-два-три» и т. д. —: при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох и длинным «выдох» — при освоении выдоха в воду. Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае; если занимающиеся примут положение лежа, а не сид. Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться нужных движений' при начальном обучении плаванию, инструктору приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений — наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны; быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет; избежать типичной ошибки для всех начинающих — излишнего сгибания ног и рук. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно в выраженной склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2—3 раза напрягать мышцы руки по 3—5 с.

Однако выполнением техники плавания по частям увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде — занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе: 1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки; 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у занимающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Список литературы

- 1) Плавание . Н.Ж.Булгакова Москва »Физкультура и Спорт» 2001г
- 2) Плавайте на здоровье, Л.П.Макаренко 1988г

Календарно-тематическое планирование

№	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	14:15-15:55	беседа	1	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне	Спортивный комплекс « Дельфин»	
2	14:55-15:55	плавание	1	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств		наблюдение
3	14:55-15:55	плавание	1	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств		наблюдение
4	14:55-15:55	плавание	1	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств		наблюдение
5	14:15-15:55	плавание	1	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств		наблюдение
6	14:15-15:55	плавание	1	Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение.		наблюдение
7	14:15-15:55	плавание	1	Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение.		наблюдение
8	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.		наблюдение
9	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.		наблюдение
10	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.		наблюдение
11	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..		наблюдение
12	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..		наблюдение
13	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..		наблюдение

14	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, 8х25м.в/ст., 8х25м.н/н кролем н/гр..	наблюдение
15	14:15-15:55	плавание	1	Правила соревнований и определение победителя, комплексное плавание.	соревнование
16	14:15-15:55	плавание	1	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	наблюдение
17	14:05-15:55	плавание	1	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований Инструктаж по ТБ	наблюдение
18	14:15-15:55	плавание	1	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	наблюдение
19	14:15-15:55	плавание	1	Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде.	наблюдение
20	14:15-15:55	плавание	1	Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде.	наблюдение
21	14:15-15:55	плавание	1	Развитие скоростных качеств 8х25м.в/ст., 4х50м.в/ст..	наблюдение
22	14:15-15:55	плавание	1	Развитие скоростных качеств 8х25м.в/ст., 4х50м.в/ст..	наблюдение
23	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	наблюдение
24	14:15-15:55	плавание	1	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	наблюдение
25	14:15-15:55	плавание	1	Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде.	наблюдение
26	14:15-15:55	плавание	1	Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде.	наблюдение
27	14:15-15:55	плавание	1	Развитие выносливости 600м.	наблюдение

				в/ст., игры и развлечения на воде.	
30	14:15-15:55	плавание	1	Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде.	наблюдение
31	14:15-15:55	плавание	1	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	наблюдение
32	14:15-15:55	плавание	1	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	наблюдение
33	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..	наблюдение
34	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..	наблюдение
35	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..	наблюдение
36	14:15-15:55	плавание	1	Правила соревнований и определение победителя, комплексное плавание	Соревнования
37	14:15-15:55	плавание	1	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований Инструктаж по ТБ	наблюдение
38	14:15-15:55	плавание	1	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	наблюдение
39	14:15-15:55	плавание	1	Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде.	наблюдение
40	14:15-15:55	плавание	1	Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде.	наблюдение
41	14:15-15:55	плавание	1	Развитие скоростных качеств 8х25м.в/ст., 4х50м.в/ст..	наблюдение
42	14:15-15:55	плавание	1	Развитие скоростных качеств 8х25м.в/ст.,	наблюдение

				4x50м.в/ст..		
43	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.		наблюдение
44	14:15-15:55	плавание	1	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.		наблюдение
45	14:15-15:55	плавание	1	Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде.		наблюдение
46	14:15-15:55	плавание	1	Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде.		наблюдение
47	14:05-15:55	плавание	1	Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде.		наблюдение
48	14:15-15:55	плавание	1	Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде.		наблюдение
49	14:15-15:55	плавание	1	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.		наблюдение
50	14:15-15:55	плавание	1	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.		наблюдение
51	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..		наблюдение
52	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..		наблюдение
53	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..		наблюдение
54	14:15-15:55	плавание	1	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств		наблюдение
55	14:15-15:55	плавание	1	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств		наблюдение

56	14:15-15:55	плавание	1	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств		наблюдение
57	14:15-15:55	плавание	1	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств		наблюдение
58	14:15-15:55	плавание	1	Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение.		наблюдение
59	14:15-15:55	плавание	1	Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение.		наблюдение
60	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.		наблюдение
61	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.		наблюдение
62	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.		наблюдение
63	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..		наблюдение
64	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..		наблюдение
65	14:15-15:55	плавание	1	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.		наблюдение
66	14:15-15:55	плавание	1	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.		наблюдение
67	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..		наблюдение
68	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..		наблюдение
69	14:15-15:55	плавание	1	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..		наблюдение
70	14:15-15:55	плавание	1	Упражнения на совершенствование техники движений рук,		наблюдение

				ног, туловища.		
71	14:15-15:55	плавание	1	Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде.		наблюдение
72	14:15-15:55	плавание	1	Правила соревнований и определение победителя, комплексное плавание		Соревнования