

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 29**

СОГЛАСОВАНО:
Методический совет
Протокол № 1
от 18.03.2024

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 29

Подписано электронной подписью

Сертификат:
008C5C9E0A073380DDB4A7CBV479D5B81A
Владелец:
Светлова Марина Борисовна
Действителен: 14.06.2023 с по 06.09.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Учусь плавать»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7 лет
Общее количество часов: 34
Автор-составитель программы: Опалько В.Н.,
педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2024

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Учись плавать» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе типовой программы *с изменением и учетом особенности возраста и уровня подготовки детей.*

Содержание программы расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, и способствует формированию новых компетенций средствами плавания, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

Программа рассчитана на учащихся 7 лет и реализуется в течении 1 года.

Количество часов в год: 34 часа.

Программа состоит из теоретического и практического разделов.

Целью обучения является создание условий для формирования жизненно необходимых навыков плавания и всестороннего физического развития учащихся.

Планируемые результаты на текущий учебный год:

Знать: историю развития вида спорта плавание, правила гигиены, основы режима дня, закаливания, здорового образа жизни, комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений, требования техники безопасности на занятиях плаванием в бассейне.

Уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, уважительно относиться к окружающим, добросовестно выполнять учебные задания.

По окончании реализации программы учащийся должен овладеть основами плавания, научиться нырять, правильно дышать, уверенно проплыть 15м способами кролем на груди и на спине.

Результатом деятельности учащихся на занятиях в секции является успешное участие в городских и школьных соревнованиях, конкурсах.

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 7 лет

Общее количество часов: 34

Паспорт
дополнительной общеобразовательной программы МБОУ СОШ №29

Название программы	«Учусь плавать»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О. автора (разработчика)	Опалько Валерий Николаевич, педагог дополнительного образования
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Методический совет Протокол № 1 от 18.03.2024 года Приказ №Ш29-13-242/4 от 21.05.2024 года
Информация о наличии рецензии	Отсутствует
Цель	Формирование жизненно необходимых навыков плавания и всестороннего физического развития учащихся.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать знания о видах и способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, знаний личной гигиены, спортивной терминологии, правил техники безопасности. 2. Укреплять здоровье, развивать навык правильной осанки, устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 3. Воспитывать ориентацию на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены. 4. Обучить техники спортивного плавания кролем на груди и на спине, комплексам общеразвивающих и специальных физических упражнений. 5. Развивать двигательные умения и навыки, физические качества (силу, ловкость, выносливость, быстроту и др.) и двигательные способности у детей. 6. Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием.
Планируемые результаты освоения программы	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и

	<p>оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений, плавание двумя способами; - умением максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по плаванию. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни; - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания, умения и навыки гигиены; - формирование устойчивого интереса и мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; - развитие физических качеств (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой плавания; - знание требований техники безопасности на занятиях плаванием в бассейне; - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по плаванию. <p>По окончании реализации программы учащийся должен овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, правильно дышать и уверенно плавать двумя способами плавания (кроль на груди и кроль на спине).</p>
Срок реализации программы	1 год; начало реализации 01.09.2024, окончание 25.05.2025 года
Количество часов на реализацию программы	34 часа
Возраст учащихся	7 лет

Формы занятий	Учебно–тренировочные групповые занятия
Методическое обеспечение	1 Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов (Лях В.И., Зданевич А.А.) М: Просвещение, 2019 г. 4-е издание.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Методический кабинет, плавательный бассейн, плавательный инвентарь (доски, колобашки, ласты, лопатки).

Пояснительная записка
Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана
дополнительная общеобразовательная программа «Учусь плавать»
на 2024-2025 учебный год

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998г.№ 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
3. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года, протокол № 3);
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации 05.08.2020г.№882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации дополнительных образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018г. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г.№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» (разд.VI Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организацией воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»).

РЕГИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:

10. Закон ХМАО - Югры от 01.07.2013 N 68-оз (ред. от 24.09.2020) "Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре";
11. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО- Югры от 23.08.2022 №10-П-1765 «О внесении изменений в приказ ДО и МП ХМАО -Югры от 12.08.2022 №10-П-1692 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Ханты-Мансийском округе - Югре»;
12. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 30.10.2020 №10-П-1589 «Об обеспечении персонифицированного учета детей, занимающихся по дополнительным общеобразовательным программам в ХМАО-Югре».

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:

13. Постановление Администрации г. Сургута от 08.10.2021 г. №8793 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в г. Сургуте ХМАО-Югры, об организации предоставления сертификатов дополнительного образования».

ШКОЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:

14. Устав МБОУ СОШ №29;

15. Положение о дополнительном образовании в МБОУСОШ №29.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что плавание имеет огромное оздоровительное и прикладное значение. Секция позволяет планомерно вести внеурочную деятельность по предмету, позволяет доработать учебный материал, вызывающий трудности, способствуют повышению интереса к предмету «Плавание», одаренным детям совершенствовать навык плавания. Умение плавать необходимо каждому человеку. Поэтому каждого ребенка необходимо научить не бояться воды, уметь свободно держаться на ее поверхности и проплыть хотя бы небольшое расстояние. Психологами установлено, что главная опасность на воде – чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь преодолеть это чувство.

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, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На дополнительных занятиях плаванием, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Дети младшего школьного возраста быстро разучивают упражнения. Обучение плаванию проводится в форме групповых занятий. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивных способов плавания, приобретает жизненно-необходимый навык, в условиях общеобразовательной школы.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы

Стартовый

Отличительные особенности программы

Программа позволяет всем желающим углубленно изучать и совершенствовать технику спортивных способов плавания, с помощью занятий в школьной секции. В школе имеются две чаши бассейна и имеется возможность проводить занятия с

детьми младшего школьного возраста в мелком бассейне, а позже переходить в глубокий. Программа успешно решает следующие задачи: укрепление здоровья, закаливание, устранение недостатков в уровне физической подготовленности, привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни, овладению жизненно-необходимых навыков плавания. Осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся, оздоровительная направленность методики занятий в бассейне, простота и доступность для каждого занимающегося.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на работу с детьми 7 лет.

Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности. Для него характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – учение, которое предъявляет ряд серьезных требований к ученику. Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности. В этом возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Наполняемость учебной группы 12 человек.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год

Объем программы

Общее количество учебных занятий в год - 34 ч, в неделю -1 ч.

Режим занятий

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю продолжительностью 40 минут.

Формы обучения и виды занятий

Очная, групповые занятия.

Цель рабочей программы:

Формирование жизненно необходимых навыков плавания и всестороннего физического развития учащихся.

Задачи:

1. Формировать знания о видах и способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, знаний личной гигиены, спортивной терминологии, правил техники безопасности.
2. Укреплять здоровье, развивать навык правильной осанки, устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды.
3. Воспитывать ориентацию на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
4. Обучить основам техники спортивных способов плавания, комплексам общеразвивающих и специальных физических упражнений.
5. Развивать двигательные умения и навыки, физические качества (силу, ловкость, выносливость, быстроту и др.) и двигательные способности у детей.
6. Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием.

7. Воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.

Условия реализации

Набор учащихся производится по заявлению от родителей, возраст 7 лет, 1 класс, имеющих медицинский допуск. Учебные занятия проводятся в бассейне школы.

Содержание программы

Учебный план

№	Тема	Количество часов			
		Всего	Практика	Теория	Формы контроля
Теоретический раздел-1 час					
1	Техника безопасности и правила поведения на воде и на суше	2	0	2	беседа
Практический раздел -34 часа					
2	Изучение работы ног кролем на груди	3	3	0	Предварительный Текущий Тематический
3	Изучение работы ног кролем на спине	3	3	0	Предварительный Текущий тематический
5	Изучение работы рук кролем на груди	3	3	0	Текущий тематический
6	Изучение работы рук кролем на спине	3	3	0	Текущий тематический
7	Изучение техники плавания кролем на груди	8	8	0	текущий
8	Изучение техники плавания кролем на спине	8	8	0	текущий
10	Игровое занятие	2	2	0	текущий
11	Контрольные нормативы.	2	2	0	Промежуточный итоговый
	Всего:	34	32	2	

Содержание программы:

1. Теоретический раздел (2ч.)

Техника безопасности и правила поведения на воде и на суше

Ознакомить занимающихся перед началом занятий с правилами личной гигиены, которые нужно соблюдать и при мытье под душем, и во время пребывания в воде, и после окончания занятий.

Ознакомить с правилами поведения в бассейне, в раздевалке, душевой, формой одежды для плавания, значение водных процедур и плавания для укрепления здоровья, закаливания.

2. Практический раздел (32 ч)

Упражнения для освоения водной среды

Изучить общеразвивающие и специальные упражнения пловца на суше; освоить водную среду и специальные упражнения в воде (передвижения по дну, погружения под воду, скольжения, выдохи в воду).

Изучение техники плавания кроль на груди

Разучивание попеременных движений ногами кролем, элементарных гребковых движений руками, дыхания, согласования движений.

Изучение техники плавания кроль на спине

Разучивание попеременных движений ногами кролем, элементарных гребковых движений руками, дыхания, согласования движений.

Игровое занятие

В плавании игры и игровые упражнения являются частью занятия, особенно в младших и средних классах. Они улучшают эмоциональное состояние ребенка, помогают ему преодолеть страх перед водой, неуверенность в себе. В играх осуществляются: усвоение и закрепление элементов техники плавания и ныряния, укрепление и закаливание организма, эмоциональная разгрузка.

Элементы прикладного плавания

На своих занятиях использую элементы прикладного плавания в игровой форме - это ныряние в длину и глубину, погружения вниз ногами и вниз головой. Плавание под водой – важный прикладной навык.

Контрольные нормативы

На этапе начального обучения плаванию в 1 классах оценивается техника плавания с помощью работы ног, плавание кролем на груди и на спине.

Планируемые результаты: учащиеся овладеют знаниями требований к технике безопасности на занятиях плаванием в бассейне, овладеют основами плавания в глубокой воде, научатся нырять, правильно дышать и уверенно проплыть 15 метров двумя способами плавания, кроль на груди и кроль на спине, приобретут опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по плаванию.

Отражение в УТП особенностей текущего учебного года:

крупные мероприятия учреждения:

Соревнования «Умею плавать» май 2025 года

Виды контроля и самоконтроля:

Предварительный – выявляет исходный уровень подготовки воспитанников по определенному направлению.

Текущий – выявляет степень усвоения учебного материала, уровень подготовки занятиям, заинтересованности.

Тематический – осуществляется периодически, по мере прохождения новой темы, раздела и имеет целью систематизацию знаний воспитанников.

Промежуточный – проводится в течение года обучения в форме промежуточной аттестации.

Итоговый – выявляет степень достижения целей и задач программы каждым воспитанником.

Планируемые результаты на текущий учебный год:

Знать: правила гигиены, основы режима дня, здорового образа жизни, комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений, требования техники безопасности на занятиях плаванием в бассейне.

Уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, уважительно относиться к окружающим, добросовестно выполнять учебные задания.

По окончании реализации программы учащийся должен овладеть основами плавания научиться нырять, правильно дышать: уверенно плавать способами плавания кролем на груди и на спине.

Результатом деятельности учащихся на занятиях в секции является успешное участие в городских и школьных соревнованиях, конкурсах

Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе:

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Учусь плавать»							
1-й год обучения (стартовый уровень)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09-30.12.24	16 недель	16ч	11.01-25.05.25	18 недель	18 ч	34	34
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
01.12.2024-28.12.2024			03.05.2025-25.05.2025			Сдача контрольных нормативов	

Условия реализации программы:

Методическое обеспечение программы (педагогические методики и приемы):

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

К практическим методам относятся: метод практических упражнений, игровой метод, соревновательный метод.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения и методом расчлененно-конструктивного упражнения (по частям). 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.

Материально-техническое обеспечение: методический кабинет, плавательный бассейн, плавательный инвентарь (доски, колобашки, ласты, лопатки).

Методическое обеспечение

Литература для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. (Лях В.И., Зданевич А.А.) М: Просвещение, 2019г. 4-е издание.
2. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. Авторы: профессор, ДПН А.А. Кашин, профессор, ДПН О.И. Попов, доцент, КПНВ.В. Смирнов. (М.: Советский спорт, 2019).

Литература для обучающихся:

1. Плавание 100 лучших упражнений. Б. Люсеро -М., 2020.
2. Полное погружение «Как плавать лучше, быстрее и легче» Т. Лафлин, Д. Делвз-М., 2020.

Список литературы для учащихся:

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений «Эксмо», М. 2019
2. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2019. –160 с.

Оценочные материалы аттестации:

Декабрь 2024 года– 15 м на ногах с доской кролем на груди, на спине.

Май 2025 года:

Плавание **15 м** кролем на груди, на спине (метр) (на технику)

высокий уровень – 15м

средний уровень – 10 м

низкий уровень - 7 м

**Календарно-тематический план реализации
дополнительной общеобразовательной программы
«Учусь плавать» на 2024-2025 учебный год**

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сент				1	Вводный, первичный инструктаж по ТБ	Малая ванна	Лекция, беседа
2	сент				1	Обучение движению ног кролем на груди	Малая ванна	предварительный
3	сент				1	Обучение движению ног кролем на груди	Малая ванна	предварительный
4	сент				1	Закрепление движение ног кролем на груди	Малая ванна	текущий
5	сент				1	Обучение движению ног кролем на спине	Малая ванна	текущий
6	окт				1	Обучение движению ног кролем на спине	Малая ванна	текущий
7	окт				1	Закрепление движений ног кролем на спине	Малая ванна	текущий
8	окт				1	Обучение движению рук	Малая ванна	текущий

						кролем на груди		
9	окт				1	Обучение движению рук кролем на груди	Малая ванна	текущий
10	ноябрь				1	Закрепление движение рук кролем на груди	Малая ванна	текущий
11	ноябрь				1	Обучение движению рук кролем на спине	Малая ванна	текущий
12	ноябрь				1	Обучение движению рук кролем на спине	Малая ванна	текущий
13	ноябрь				1	Закрепление движений рук кролем на спине	Малая ванна	текущий
14	ноябрь				1	Согласование движений рук, ног, дыхания кролем на груди	Малая ванна	текущий
15	декабрь				1	Согласование движений рук, ног, дыхания кролем на спине	Малая ванна	текущий
16	декабрь				1	Закрепление движений рук, ног, дыхания кролем на груди	Малая ванна	текущий
17	декабрь				1	Сдача контрольных	Малая ванна	промежуточный

						нормативов		
18	декабрь				1	Игровое занятие	Малая ванна	текущий
19	январь				1	Повторный ИТБ	Малая ванна	текущий
20	январь				1	Согласование движений рук, ног, дыхания кролем на спине	Малая ванна	Лекция, беседа
21	январь				1	Согласование движений рук, ног, дыхания кролем на спине	Малая ванна	текущий
22	январь				1	Закрепление движений рук, ног, дыхания кролем на спине	Малая ванна	текущий
23	февраль				1	Совершенствование техники кроль на груди	Малая ванна	текущий
24	февраль				1	Совершенствование техники кроль на спине	Малая ванна	текущий
25	февраль				1	Совершенствование техники кроль на груди	Малая ванна	текущий
26	март				1	Совершенствование техники кроль на спине	Малая ванна	текущий
27	март				1	Совершенствование	Малая ванна	текущий

						техники кроль на груди	ванна	
28	март				1	Совершенствование техники кроль на спине	Малая ванна	текущий
29	март				1	Совершенствование техники кроль на груди и на спине	Малая ванна	текущий
30	март				1	Совершенствование техники кроль на груди и на спине	Малая ванна	текущий
31	апрель				1	Совершенствование техники кроль на груди и на спине	Малая ванна	текущий
32	апрель				1	Совершенствование техники кроль на груди и на спине	Малая ванна	текущий
33	май				1	Игровое занятие	Малая ванна	текущий
34	май				1	Сдача контрольных нормативов	Малая ванна	ИТОГОВЫЙ