

*Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа ст. Дрязги
Усманского муниципального района Липецкой области*

ПРИНЯТА на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от <u>30.08.2024г</u>	УТВЕРЖДЕНА приказом МБОУ СОШ ст. Дрязги №81 от <u>30.08.2024г.</u>
------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------



**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»**

Возраст детей: 10-11 лет

ст.Дрязги – 2024г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка

2. Учебный план

3. Календарный учебный график

4. Содержание программы

5. Оценочные и методические материалы

6. Организационно-педагогическое обеспечение

7. Планируемые результаты

8. Список литературы

9. Рабочие программы:

Рабочая программа «Плавание»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 4-х классов, проявляющими интерес к плаванию и не имеющие медицинских противопоказаний.

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» разработана на основе нормативно-правовой документации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (Зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2022 г. № 70226);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 18 декабря 2020 г. Регистрационный N 61573)

- Устав МБОУ СОШ ст.Дрязги;

- Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность МБОУ СОШ ст.Дрязги

- В процессе обучения дети знакомятся с историей плавания, правилами соревнований, правилами организации активного отдыха, способами закаливания организма, связанные с гигиеническими требованиями. При плавательной подготовке большое внимание уделяется выполнению техники основных способов плавания, сочетанию техники дыхания с работой рук; выполнению соскоков и спадов в воду с низкого бортика, выполнению открытых поворотов.

Актуальность программы:

Плавание – ценнейший вид физических упражнений. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию детей, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям, воспитывают волю, смелость, трудолюбие и дисциплину. Плавание является жизненно необходимым навыком. И прежде всего потому, что умение плавать сохраняет человеку жизнь, когда он по какой-либо причине неожиданно оказывается на глубокой воде. Плавание является также интересным и полезным для здоровья видом спорта.

Учитывая эти особенности, целью данной программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования;

формирование всесторонней развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни; развитие двигательной активности для нормального физического развития; приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений ; приобретение жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях; формирование умения использовать эти навыки; формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Занятия плаванием призваны решать **оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.**

Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление здоровья ребенка;
- гармоничное психофизическое развитие;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- повышение работоспособности организма;
- приобщение детей к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.);
- развитие двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций);
- формирование знаний о видах и способах плавания;
- усвоение спортивной терминологии;
- развитие внимания, мышления, памяти.

Воспитательные задачи:

- способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению санитарно - гигиенических норм и правил,
- способствовать развитию двигательных умений и навыков, координационных способностей и физических качеств.

Адресат программы

Программа рассчитана для детей 10-11 лет, допущенных к занятиям врачом. Максимальное количество занимающихся в группе 13 человек.

Объем и срок освоения программы

Общее количество учебных часов – 37 часов, 1 час в неделю.

Формы обучения и виды занятий.

Основными формами проведения занятий являются: тренировки, эстафеты, игры.

2. Учебный план

№	Название курса	Кол-во часов	Формы промежуточной аттестации
1	Плавание	37	Мероприятие «Веселые старты на воде»
	Итого:	37ч	

3. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год.

Возрастной состав	10-11 лет
Продолжительность реализации программы	37 недель
Начало	01.09
Окончание	31.05
Количество часов в неделю/занятий	1 час
Количество занятий	37
Количество часов	37 часов
Организация занятий	вторая половина дня

4. Содержание программы

Вводное занятие, освоение с водой. Гигиена плавания и купания. Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ на суше. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Изучение скольжения.

Разучивание скольжения с элементарными гребковыми движениями. Нырания.

Разучивание скольжения с элементарными гребковыми движениями. Дыхание.

Обучение работе ног кролем. Упражнения на дыхание кроль. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги).

Ознакомление со стартами. Скольжение элементарными гребковыми движениями на груди и спине.

Спады в воду. Скольжения с работой рук, ног.

Разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем.

Скольжение элементарными гребковыми движениями на груди и спине. Спады в воду.

Совершенствование скольжения с работой ног, рук на груди и спине.

Совершенствование скольжения и дыхания с работой ног, рук на груди и спине.

Контрольные заплывы. Оценка усвоения пройденного материала.

Ознакомление с техникой плавания кролем на груди; разучивание техники движений руками в кроле на груди.

Разучивание дыхания в кроле на груди. Разучивание работы рук при кроле на груди.

Согласование ног и рук кроль на груди. Совершенствование элементов кроль.

Согласование кроль на груди. Совершенствование элементов кроль.

Плавание кроль на груди на задержке дыхания. Согласование элементов с дыханием кроль на груди.

Совершенствование умений в плавании кролем на груди.

Разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди и на спине.

Обучение плаванию кроль на груди в полной координации с дыханием.

Ознакомление с техникой плавания кролем на спине. Работа рук кролем на спине.
Обучение технике плавания кролем на спине. В полной координации и по элементам.
Совершенствование техники кроль на спине. Совершенствование техники кроль на груди с дыханием.

Совершенствование умений плавать кролем на спине и на груди с полной координацией движений и правильным дыханием. Спады в воду.

Совершенствование умений плавать кролем на спине и на груди с полной координацией движений и правильным дыханием.

Контрольное занятие. Оценка усвоения учебного материала.

Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Разучивание учебного поворота.

ОРУ. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине.

Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине с поворотами.

Стартовые прыжки в воду. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине.

Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Плавание со стартами и поворотами.

Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Чередование стилей.

Стартовые прыжки. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине.

Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 25 м.

Поведение в экстремальных ситуациях на водоемах.

5.Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация проводится в форме мероприятия «Веселые старты на воде».

СЦЕНАРИЙ МЕРОПРИЯТИЯ: «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ НА ВОДЕ».

- ЦЕЛЬ:** 1. Закрепление и совершенствование навыков и умений полученных на занятиях по плаванию.
2. Укрепление здоровья.
 3. Повышение эмоционального настроения.

ИНВЕНТАРЬ: резиновые колечки, пластмассовые мячи, обручи, воздушные шарики, т. ракетки, гантели, ленточки, надувные мячи, надувные матрасы.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: Плавательный бассейн.

ХОД ПРАЗДНИКА.

В бассейне звучит весёлая музыка. Команды готовятся к соревнованию. Ведущий даёт команду на построение, объявляет название мероприятия.

ВЕДУЩИЙ:

В спорте нет путей коротких.

И удач случайных нет –

Познаем на тренировке

Все мы формулу побед:

Это стойкость и отвага,

Сила рук и зоркий глаз,
Это честь родного флага,
Окрыляющего нас.

ВЕДУЩИЙ: Внимание! Внимание!

**Без лишних слов за дело!
Даёшь соревнование
Сильных, ловких, смелых!**

I ЧАСТЬ (на мелкой части бассейна):

1 эстафета: «**Водолазы**» (для мальчиков) — на дне бассейна

разбросаны резиновые колечки, чья команда больше соберёт колец, ныряя за ними.

2 эстафета: «**Собери мячи**» (для девочек) - на поверхности воды

разбросано большое количество пластмассовых мячей, чья команда соберёт больше.

3 эстафета: «**Весёлые парочки**» — команды встают парами в

обручи; первая пара бежит до ориентира и обратно, передавая обруч второй паре и т.д.

4 эстафета: «**Передай мяч**» - команды выстраиваются в колонну по

одному, ноги шире плеч; первый передаёт мяч второму участнику под ногами, наклонившись вперёд-вниз, второй, присев принимает мяч (стараясь не упустить его) и далее так же под ногами передаёт следующему и т.д.

5 эстафета: «**Ведение шарика**» - первый участник ведёт воздушный

шарик т. ракеткой, не роняя его на воду, до ориентира и обратно, передаёт второму и т.д.

6 эстафета: «**Отвяжи-привяжи**» - в 5-6 м. от каждой команды на

дне лежат гантели; первый участник с ленточкой в руках плывёт, ныряет и привязывает ленточку к гантели, плывёт к команде и передаёт эстафету второму участнику, который доплыв до гантели должен отвязать ленточку и передать её третьему, а он в свою очередь привязывает ленточку и т.д.

ВЕДУЩИЙ: Хорошее дело футбол и хоккей,

**Всех они превращают в друзей,
А в наших играх мы сами
Должны становиться друзьями!**

II ЧАСТЬ (по всей длине бассейна) - встречные эстафеты:

1 эстафета: «**Тяни-толкай**» - первый участник плывёт, толкая перед

собой надувной мяч, передаёт второму участнику и т.д.

2 эстафета: «**Переправа**» - первый участник, лёжа на животе на

надувном матрасе, гребёт руками и плывёт до второго участника, передаёт ему матрас, второй участник выполняет тоже самое и т.д.

3 эстафета: «**Кто быстрее**» - плыть 25 метров и передавать эстафету.

4 эстафета: «**Капитаны - вперёд!**» - капитаны команд со старта

должны проплыть под водой - кто дальше проплывёт.

**ВЕДУЩИЙ: Мы ссорились, мирились и спорили порой,
Но очень подружились за нашей игрой.
Игра игрой сменяется, кончается игра,
А дружба не кончается! Ура! Ура! Ура!**

Проводится подведение итогов и награждение команд: за I, II место, а также в номинациях: "За волю к победе" и "Самая дружная команда".

**ВЕДУЩИЙ: Всем спасибо за вниманье,
За задор и звонкий смех,
За огонь соревнованья,
Обеспечивший успех!**

6. Организационно-педагогическое обеспечение.

Кадровые условия:

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Требования к квалификации: Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы, либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

При реализации программы «Плавание» используется следующий инвентарь:

- инвентарь для проведения занятий:
- стеллажи для хранения инвентаря для плавания -2 шт,
- поплавки цветные-5 шт,,
- круги спасательные (детские облегченные) -4 шт,,
- контейнеры для спортивного инвентаря-6 шт,,
- коврики резиновые-5 шт,,
- доски для плавания-40 шт,,
- резиновые дорожки для разбега-136 шт,,
- аквапалки -20 шт.
- резиновые колечки – 13 шт,
- обручи – 6 шт,
- воздушные шары – 6 шт,
- т. ракетки – 4 шт,
- гантели - 4 шт,
- ленточки – 4 шт,
- надувной мяч – 4 шт,
- надувной матрас – 2 шт.

Программно-методическое обеспечение.

Рабочая программа курса «Плавание».

7. Планируемые результаты

В результате освоения учебного курса учащиеся должны:

знать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены,
- значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур;
- роль занятий плаванием для физического развития.

уметь:

- выполнять технику основных способов плавания.
- держаться на воде,
- сочетать технику дыхания с работой рук;
- выполнять скольжение по воде;

- выполнять соскоки и спады в воду с низкого бортика;
- проплывать кролем на груди дистанцию 25 м;
- проплывать кролем на спине дистанцию 25 м;
- выполнять старт с низкого бортика;
- выполнять открытый поворот при плавании.

8. Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Плавание»

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы юный пловец должен

знать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены,
- значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур;
- роль занятий плаванием для физического развития.

уметь:

- выполнять технику основных способов плавания.
- держаться на воде,
- сочетать технику дыхания с работой рук;
- выполнять скольжение по воде;
- выполнять соскоки и спады в воду с низкого бортика;
- проплыть кролем на груди дистанцию 25 м;
- проплыть кролем на спине дистанцию 25 м;
- выполнять старт с низкого бортика;
- выполнять открытый поворот при плавании.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие, освоение с водой. Гигиена плавания и купания. Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ на суше. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Изучение скольжения.

Разучивание скольжения с элементарными гребковыми движениями. Нырания.

Разучивание скольжения с элементарными гребковыми движениями. Дыхание.

Обучение работе ног кролем. Упражнения на дыхание кроль. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги).

Ознакомление со стартами. Скольжение элементарными гребковыми движениями на груди и спине.

Спады в воду. Скольжения с работой рук, ног.

Разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем.

Скольжение элементарными гребковыми движениями на груди и спине. Спады в воду.

Совершенствование скольжения с работой ног, рук на груди и спине.

Совершенствование скольжения и дыхания с работой ног, рук на груди и спине.

Контрольные заплывы. Оценка усвоения пройденного материала.

Ознакомление с техникой плавания кролем на груди; разучивание техники движений руками в кроле на груди.

Разучивание дыхания в кроле на груди. Разучивание работы рук при кроле на груди.

Согласование ног и рук кроль на груди. Совершенствование элементов кроль.

Согласование кроль на груди. Совершенствование элементов кроль.

Плавание кроль на груди на задержке дыхания. Согласование элементов с дыханием кроль на груди.

Совершенствование умений в плавании кролем на груди.

Разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди и на спине.

Обучение плаванию кроль на груди в полной координации с дыханием.

Ознакомление с техникой плавания кролем на спине. Работа рук кролем на спине.
 Обучение технике плавания кролем на спине. В полной координации и по элементам.
 Совершенствование техники кроль на спине. Совершенствование техники кроль на груди с дыханием.

Совершенствование умений плавать кролем на спине и на груди с полной координацией движений и правильным дыханием. Спады в воду.

Совершенствование умений плавать кролем на спине и на груди с полной координацией движений и правильным дыханием.

Контрольное занятие. Оценка усвоения учебного материала.

Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Разучивание учебного поворота.

ОРУ. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине.

Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине с поворотами.

Стартовые прыжки в воду. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине.

Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Плавание со стартами и поворотами.

Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Чередование стилей.

Стартовые прыжки. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине.

Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 25 м.

Поведение в экстремальных ситуациях на водоемах.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	К-во часов
1	Вводное занятие, освоение с водой. Гигиена плавания и купания. Инструктаж по ТБ	1
2	Комплекс ОРУ на суше. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Изучение скольжения.	1
3	Разучивание скольжения с элементарными гребковыми движениями. Ныряния.	1
4	Разучивание скольжения с элементарными гребковыми движениями. Дыхание.	1
5	Обучение работе ног кролем. Упражнения на дыхание кроль. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги).	1
6	Ознакомление со стартами. Скольжение элементарными гребковыми движениями на груди и спине	1
7	Спады в воду. Скольжения с работой рук, ног.	1
8	Разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем	1
9	Скольжение элементарными гребковыми движениями на груди и спине. Спады в воду.	1
10	Совершенствование скольжения с работой ног, рук на груди и спине	1
11	Совершенствование скольжения и дыхания с работой ног, рук на груди и спине	1
12	Контрольные заплывы. Оценка усвоения пройденного материала.	1

13	Ознакомление с техникой плавания кролем на груди; разучивание техники движений руками в кроле на груди.	1
14	Разучивание дыхания в кроле на груди. Разучивание работы рук при кроле на груди.	1
15	Согласование ног и рук кроль на груди. Совершенствование элементов кроль	1
16	Согласование кроль на груди. Совершенствование элементов кроль.	1
17	Плавание кроль на груди на задержке дыхания. Согласование элементов с дыханием кроль на груди	1
18	Совершенствование умений в плавании кролем на груди	1
19	Разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди и на спине	1
20	Обучение плаванию кроль на груди в полной координации с дыханием.	1
21	Ознакомление с техникой плавания кролем на спине. Работа рук кролем на спине.	1
22	Обучение технике плавания кролем на спине. В полной координации и по элементам.	1
23	Совершенствование техники кроль на спине. Совершенствование техники кроль на груди с дыханием.	1
24	Совершенствование умений плавать кролем на спине и на груди с полной координацией движений и правильным дыханием. Спады в воду	1
25	Совершенствование умений плавать кролем на спине и на груди с полной координацией движений и правильным дыханием.	1
26	Контрольное занятие. Оценка усвоения учебного материала.	1
27	Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Разучивание учебного поворота.	1
28	ОРУ. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине.	1
29	Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине с поворотами.	1
30	Стартовые прыжки в воду. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине.	1
31	Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Плавание со стартами и поворотами.	1
32- 33	Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Чередование стилей	2
34- 35	Стартовые прыжки. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине.	2
36	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 25 м. Поведение в экстремальных ситуациях на водоемах.	1
37	Мероприятие «Веселые старты на воде»	1
	Итого	37

4.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	К-во часов	Дата	
			план	факт
1	Вводное занятие, освоение с водой. Гигиена плавания и купания. Инструктаж по ТБ	1		
2	Комплекс ОРУ на суше. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Изучение скольжения.	1		
3	Разучивание скольжения с элементарными гребковыми движениями. Нырания.	1		
4	Разучивание скольжения с элементарными гребковыми движениями. Дыхание.	1		
5	Обучение работе ног кролем. Упражнения на дыхание кроль. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги).	1		
6	Ознакомление со стартами. Скольжение элементарными гребковыми движениями на груди и спине	1		
7	Спады в воду. Скольжения с работой рук, ног.	1		
8	Разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем	1		
9	Скольжение элементарными гребковыми движениями на груди и спине. Спады в воду.	1		
10	Совершенствование скольжение с работой ног, рук на груди и спине	1		
11	Совершенствование скольжения и дыхания с работой ног, рук на груди и спине	1		
12	Контрольные заплывы. Оценка усвоения пройденного материала.	1		
13	Ознакомление с техникой плавания кролем на груди; разучивание техники движений руками в кроле на груди.	1		
14	Разучивание дыхания в кроле на груди. Разучивание работы рук при кроле на груди.	1		
15	Согласование ног и рук кроль на груди. Совершенствование элементов кроль	1		
16	Согласование кроль на груди. Совершенствование элементов кроль.	1		
17	Плавание кроль на груди на задержке дыхания. Согласование элементов с дыханием кроль на груди	1		
18	Совершенствование умений в плавании кролем на груди	1		
19	Разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди и на спине	1		
20	Обучение плаванию кроль на груди в полной координации с дыханием.	1		
21	Ознакомление с техникой плавания кролем на спине. Работа	1		

	рук кролем на спине.			
22	Обучение технике плавания кролем на спине. В полной координации и по элементам.	1		
23	Совершенствование техники кроль на спине. Совершенствование техники кроль на груди с дыханием.	1		
24	Совершенствование умений плавать кролем на спине и на груди с полной координацией движений и правильным дыханием. Спады в воду	1		
25	Совершенствование умений плавать кролем на спине и на груди с полной координацией движений и правильным дыханием.	1		
26	Контрольное занятие. Оценка усвоения учебного материала.	1		
27	Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Разучивание учебного поворота.	1		
28	ОРУ. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине.	1		
29	Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине с поворотами.	1		
30	Стартовые прыжки в воду. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине.	1		
31	Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Плавание со стартами и поворотами.	1		
32- 33	Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Чередование стилей	2		
34- 35	Стартовые прыжки. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине.	2		
36	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине на дистанции 25 м. Поведение в экстремальных ситуациях на водоемах.	1		
37	Мероприятие «Веселые старты на воде»	1		
	Итого	37		