

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Жемчужина»
поселка Добринка Липецкой области

Согласовано на педагогическом совете
Протокол № 3 от 14.08.23

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Новиков П.Е.
Приказ № 16-а от 12.09.2023г.

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение плаванию».**

Форма обучения: очная.
Место реализации: "ДЮСШ" "Жемчужина" п.Добринка.

Срок реализации программы: 1год
Кол-во учебных недель: 38.
Всего академических часов: 114ч.
Кол-во ч\нед:3ч.
Продолжительность занятий: 45мин.

Тренер -преподаватель:
Казельская Наталья Ивановна
1 квалификационная
категория.

Поселок Добринка Липецкой область
2023 г.

1. Аннотация к рабочей программе.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания детей младшего школьного возраста, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, имеет стартовый уровень (ознакомительный) сложности.

На стартовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Основное содержание этого уровня составляет обучение навыкам плавания и умение держаться на воде, с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Группа состоит из мальчиков и девочек младшего школьного возраста (6.5-7 лет), в количестве 15 человек, с любым уровнем физической подготовки и желающим заниматься плаванием. Запись в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей и на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья.

Виды занятий по организационной структуре: индивидуальные, групповые.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут, по расписанию: среда, пятница, суббота.

2. Планируемые результаты освоения программы.

После освоения настоящей программы обучающиеся должны знать:

- правила поведения и технику безопасности на воде;

Обучающиеся должны уметь:

- проплыть в полной координации кролем на груди и на спине 25 м.;

- выполнить спад и ныряние в воду.

3. Содержание программы.

1. Теоретическая подготовка:

- санитарно - гигиенические требования, правила поведения.

- предупреждение травм и несчастных случаев на воде, обеспечение безопасности на занятиях плаванием;

2. Общеразвивающие, специальные и физические упражнения на суше:

- упражнения на развитие координации движений, гибкости: повороты, наклоны, выпады;

- упражнения на развитие силовых качеств: прыжки, отжимания, наклоны корпуса;

- общеразвивающие упражнения на развитие двигательных качеств: беговые упражнения,

- упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях: вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно;

- имитационные упражнения на суше: работа рук и ног,

- имитация дыхания в сочетании с работой рук и ног.

3. Подготовительные упражнения для освоения с водой:

-упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды: передвижения в воде шагом, на носках; приставными шагами, мелким и широким шагом; с высоким подниманием колен; спиной вперед; с заданиями (руки к плечам, вперед, вверх, с остановкой по сигналу и т. п.); передвижения в воде бегом: в колонне по одному; парами; на носках; передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т.д.); передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками; выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна; стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.

Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Карусели», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Дождик и солнце», «Рыбы и сеть».

-погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде: погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; погружение в воду и открытие глаз в воде; ныряние за предметами; прохождение в приседе под водой; передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску; спрыгивание в воду вниз ногами и погружение с головой под воду.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки», «Карлики и великаны»,

- всплывание и лежание на воде: лежание на груди и спине с различными положениями рук – лежание на груди, держась руками за бортик, то же, но с отталкиванием от бортика, «медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги, «поплавок» - лежание на воде в плотной группировке, «звездочка» на груди и спине - лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны; в положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги; лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

Игры: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».

-выдохи в воду: дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду); передвижение лёгкого мяча по воде с помощью активного выдоха через рот; опускание подбородка в воду и выдох под водой («пустить пузыри»); приседания под воду и выполнение долгого выдоха; выполнение выдоха под воду с чередованием через рот и через нос.

Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

-скольжение: скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук; скольжение с вращением; скольжение на боку; скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами; скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды».

4. Изучение техники плавания:

4.1. Кроль на груди.

- **Движения ногами:** Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 10м, 25м. Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем -10 м. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) отрезки на 10 м. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) на 25 м. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) отрезки на 10 м., и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду 10м., 25 м.

- **Движения рук и дыхание:** Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду. Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем. То же, но в передвижении по дну бассейна. Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. Скольжение с движением руками кролем 10 м. Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием. То же, но передвигаясь по дну бассейна. Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м.

- **Согласование движений:** Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания 10 м. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще 10м. 25м. Плавание кролем с полной координацией движений -10 м., 25 м.

Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Эстафеты», «Тяни-толкай», «Гонки с досками», «Слушай сигнал», «Водяная мельница», «Кто сделает меньше гребков».

4.2. Кроль на спине.

- **Движения ногами:** Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой) 10м. Скольжение на спине с последующей работой ног кролем – 10 м. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра) 10 м., затем 25 м.

- **Движения руками:** Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой – 10 м. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой. Выполнить гребок обеими руками одновременно, после паузы повторить движение 10 м. Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 10 м., затем 25 м.

- **Согласование движений:** Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе 10м. Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. 25м.

Игры и развлечения на воде: «Фонтан», «Ромашка», «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал», «Водяная мельница», «Кто сделает меньше гребков».

4.3. Изучение стартов в воду: прыжки в воду с бортика на мелкой части бассейна двумя ногами. Спад в воду головой вниз с бортика на мелкой части бассейна . Прыжки в воду с бортика на глубокой части бассейна двумя ногами, прыжки в воду «Щучкой» на глубокой части бассейна, спад в воду головой вниз с бортика на глубокой части бортика. Прыжки с тумбы «Солдатиком». Спад в воду со стартовой тумбы головой вниз.

5. Игры, учебные прыжки в воду:

- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна;

- игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом, эстафетное плавание

- игры с прыжками в воду: спады в воду, прыжки в обруч, прыжки через шест;

- игры с мячом: пионербол на воде, эстафеты с предметами, водное поло на мелкой части бассейна.

6. Контрольные упражнения:

- скольжение на груди и на спине;

упражнений «Медуза», «Поплавок», «Звёздочка»;

- плавание на дистанции 10 м. в полной координации кролем на груди и кролем на спине;

- плавание при помощи работы ног с плавательной доской кролем на груди 25 м.;

7. Соревнования:

- Новогодний турнир ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка - декабрь;

- Эстафета «Плавай с нами, плавай как мы, плавай лучше нас»- февраль (март)

- Фестиваль ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка «Умею плавать» - май.

**4.Календарно - тематическое планирование группы № 4-1
«Обучения плаванию».**

№ п. п.	Содержание занятий.	Кол-во часов.	Дата по плану	Дата по Факту.
1. Теоретическая подготовка 2ч.				
	Санитарно - гигиенические требования, правила поведения;	1	02.09.23	
	Предупреждение травм и несчастных случаев на воде, обеспечение безопасности на занятиях плаванием	1	13.09.23	
2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше -10ч				
	Упражнения на развитие координации движений, гибкости: повороты, наклоны, выпады.	1	06.09.23	
	Упражнения на развитие силовых качеств: прыжки, отжимания, наклоны корпуса.	1	08.09.23	
	Общеразвивающие упражнения на развитие двигательных качеств: беговые упражнения на скорость.	1	09.09.23	
	Общеразвивающие упражнения на развитие двигательных качеств: беговые упражнения на выносливость.	1	05.10.23	
	Упражнения с предметами для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях: вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.	1	04.11.23	
	Упражнения без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях: вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.	1	08.11.23	
	Имитационные упражнения на суше: работа рук и ног при плавании кролем на груди.	1	03.01.24	
	Имитационные упражнения на суше: работа рук и ног при плавании кролем на груди.	1	05.01.24	
	Имитация дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании кролем на груди.	1	06.01.24	
	Подвижные игры с элементами прыжков.	1	10.01.24	
3. Подготовительные упражнения в воде, освоение с водой .10 ч.				
	Погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; погружение в воду и открытие глаз в воде. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание».	1	15.09.23	
	Выдохи в воду. Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан».	1	16.09.23	
	Приседания под воду с выдохами. Всплывание и лежание на воде. Игры: «Поплавок», «Медуза».	1	20.09.23	
	Всплывание и лежание на воде с различным положением рук. Игры: «Звездочка», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».	1	22.09.23	
	Всплывание и лежание на воде с различным положением рук. Игры: «Звездочка», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».	1	23.09.23	
	Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».	1	27.09.23	
	Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».	1	29.09.23	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды»	1	30.09.23	
	Скольжение на груди и на спине под водой. Игры: «Стрела», «Торпеды».	1	04.10.23	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды».	1	06.10.23	
4. Изучение техники плавания 54 ч.				
	Кроль на груди.	1	07.10.23	

	Движения ногами: Работа ног на бортике. Игры на воде: «Плавающие стрелы»,			
	Работа ног кролем на груди, держась за бортик. Игры на воде: «Эстафеты со скольжением.	1	11.10.23	
	Плавание при помощи ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 10м.	1	13.10.23	
	Плавание при помощи ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 10м.	1	14.10.23	
	Плавание при помощи ног кролем на груди с доской, с задержкой дыхания 10м. Ныряние за предметами.	1	18.10.23	
	Плавание при помощи ног кролем на груди с доской, с задержкой дыхания 10м. Ныряние за предметами.	1	20.10.23	
	Плавание при помощи ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 25м. Ныряние за предметами.	1	25.10.23	
	Плавание при помощи ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 25м. Ныряние за предметами.	1	27.10.23	
	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем на груди -10 м.	1	28.10.23	
	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем на груди -10 м.	1	01.11.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) Эстафеты .	1	03.11.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) отрезки 10м. дыхание произвольное.	1	10.11.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук: одна впереди, другая у бедра отрезки 10 м. с выдохами в воду.	1	11.11.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук: одна впереди, другая у бедра отрезки 10 м. с выдохами в воду.	1	15.11.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук: одна впереди, другая у бедра отрезки 10 м. с выдохами в воду.	1	17.11.23	
	Движения рук и дыхание: Изучение работы рук стоя на дне бассейна около бортика. С передвижением и работой рук как при плавании кролем. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Эстафеты со скольжением.	1	18.11.23	
	Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.	1	22.11.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.	1	01.12.23	
	Изучение согласованных движений рук и дыхания стоя у бортика и при передвижении.	1	02.12.23	
	Изучение согласованных движений рук и дыхания стоя у бортика и при передвижении.	1	06.12.23	
	Скольжение с движением руками кролем 10 м. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Эстафеты со скольжением.	1	08.12.23	
	Скольжение с движением руками кролем 10 м. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Эстафеты со скольжением.	1	09.12.23	
	Плавание кролем на груди при помощи движений рук в согласовании с дыханием со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	1	13.12.23	

Плавание кролем на груди при помощи движений рук в согласовании с дыханием со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	1	15.12.23	
Изучение согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	1	16.12.23	
Отработка согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами	1	20.12.23	
Согласование движений: Плавание кролем на груди в полной координацией с задержкой дыхания 10 м.	1	12.01.24	
Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще 10м.	1	13.01.24	
Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще 10м.	1	17.01.24	
Плавание кролем с полной координацией движений -10 м. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Гонки с досками», «Слушай сигнал».	1	19.01.24	
Плавание кролем с полной координацией движений -10 м. Игры и развлечения на воде: «Тяни-толкай», «Гонки с досками», «Кто сделает меньше гребков».	1	20.01.24	
Плавание кролем с полной координацией движений 25 м.Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Эстафеты», «Гонки с досками», «Слушай сигнал»,«Кто сделает меньше гребков».	1	24.01.24	
Кроль на спине. Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.	1	26.01.24	
Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой) 10м.	1	27.01.24	
Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой) 10м.	1	02.02.24	
Скольжение на спине с последующей работой ног кролем – 10 м.	1	03.02.24	
Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (вперед; у бедер; одна вперед, другая у бедра) 10 м.	1	07.02.24	
Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (вперед; у бедер; одна вперед, другая у бедра) 10 м.	1	09.02.24	
Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (вперед; у бедер; одна вперед, другая у бедра) 25 м.	1	10.02.24	
Движения руками: Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой – 10 м.	1	14.02.24	
Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.	1	16.02.24	
Выполнить гребок обеими руками одновременно, после паузы повторить движение 10 м. Игры и развлечения на воде: «Фонтан», «Ромашка».	1	17.02.24	
Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 10 м. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».		21.02.24	

	Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 25 м. Игры и развлечения на воде: «Водяная мельница», «Кто сделает меньше гребков».	1	23.02.24	
	Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 25 м. . Игры и развлечения на воде: «Водяная мельница», «Кто сделает меньше гребков».	1	01.03.24	
	Согласование движений: Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе 10м. Игры и развлечения на воде: «Водяная мельница», «Кто сделает меньше гребков».	1	15.03.24	
	Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. Игры и развлечения на воде: «Водяная мельница», «Кто сделает меньше гребков».	1	16.03.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. . Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	1	29.03.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 25м . Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	1	30.03.24	
	Изучение стартов в воду: прыжки в воду с бортика на мелкой части бассейна двумя ногами, спад воду головой вниз с бортика на мелкой части бассейна;	1	03.04.24	
	Прыжки в воду «Щучкой» на глубокой части бассейна с бортика. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	1	05.04.24	
	Прыжки с тумбы «Солдатиком». Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	1	06.04.24	
	Спад в воду со стартовой тумбы головой вниз. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	1	17.05.24	
	Прыжки с тумбы «Солдатиком». Спад в воду со стартовой тумбы головой вниз.	1	18.05.24	
5. Игры, учебные прыжки в воду.34ч.				
	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	1	24.11.23	
	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом.	1	25.11.23	
	Игры с прыжками в воду: спады в воду.	1	22.12.23	
	Игры с прыжками в воду: спады в воду.	1	27.12.23	
	Игры с прыжками в воду: спады в воду.	1	29.12.23	
	Игры с прыжками в воду: прыжки в обруч.	1	27.01.24	
	Игры с прыжками в воду: прыжки в обруч.	1	19.01.24	
	Игры с прыжками в воду: прыжки через шест.	1	20.01.24	
	Игры с прыжками в воду: прыжки через шест.	1	24.02.24	
	Игры с предметами: достань предметы со дна;	1	27.02.24	
	Игры с предметами: достань предметы со дна;	1	02.03.24	
	Игры с предметами: достань предметы со дна;	1	05.03.24	
	Игры с предметами: достань предметы со дна;	1	06.03.24	
	Игры с мячом: пионербол на воде.	1	07.03.24	
	Игры с мячом: пионербол на воде.	1	9.03.24	
	Игры с мячом: пионербол на воде.	1	12.03.24	
	Игры с мячом: эстафеты с мячом.	1	16.03.24	
	Эстафеты с предметами.	1	20.03.24	
	Эстафеты с мячом.	1	10.04.24	
	Подвижные игры на воде: «Плавающие стрелы», «Гонки с досками», «Слушай сигнал».	1	11.04.24	
	Подвижные игры на воде: «Фонтан», «Ромашка».	1	13.04.24	
	Игры с мячом: водное поло на мелкой части бассейна.	1	16.04.24	

	Игры с мячом: водное поло на мелкой части бассейна.	1	18.04.24	
	Игры с мячом: водное поло на мелкой части бассейна.	1	20.04.24	
	Игры с мячом: водное поло на мелкой части бассейна.	1	23.04.24	
	Эстафеты с предметами.	1	24.04.24	
	Эстафеты с мячом.	1	25.04.24	
	Подвижные игры на воде: «Плавающие стрелы», «Гонки с досками», «Слушай сигнал».	1	02.05.24	
	Подвижные игры с прыжками в воду.	1	04.05.24	
	Игры с предметами: достань предметы со дна;	1	07.05.24	
	Игры с предметами: достань предметы со дна;	1	8.05.24	
	Игры с мячом: эстафеты с мячом.	1	11.05.24	
	Игры с мячом: эстафеты с мячом.	1	14.05.24	
	Игры с мячом: пионербол на воде.	1	23.05.24	
6.	Контрольные упражнения 2ч.			
	Скольжение на груди и на спине; Выполнение упражнений «Медуза», «Поплавок», «Звёздочка».	1	16.05.24	
	Плавание при помощи работы ног с плавательной доской кролем на груди 25 м - плавание на дистанции 10 м. в полной координации кролем на груди и кролем на спине.	1	18.05.24	
7.	Соревнования. 2 ч.			
	Новогодний турнир ДЮСШ «Жемчужина»	1	23.12.23	
	Фестиваль ДЮСШ «Жемчужина» «Умею плавать»	1	06.04.24	