

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

Согласовано на педагогическом совете
Протокол № 3 от 14.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Новиков П.Е.

Приказ 16-а от 12.09.2023 г.

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

Форма обучения: очная.

Место реализации: "ДЮСШ "Жемчужина" п. Добринка.

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

Тренер -преподаватель:
Черников Владимир Иванович
1 квалификационная
категория.

п. Добринка. Липецкая 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 подводных, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Группы комплектуются из числа мальчиков и девочек младшего школьного возраста (6.5-7 лет), 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.

Форма обучения: очная. Виды занятий по организационной структуре: индивидуальные, групповые. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут, по расписанию: среда, пятница, воскресенье.

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 («змеяка», «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, ныряние 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 нырянием 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 (вперед; одна вперед, другая у бедра; у бедер) отрезки на 10 м.

- Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (вперед; одна вперед, другая у бедра; у бедер) на 25 м.

- Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (вперед; одна вперед, 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.

-Пробуем 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 (вперед; у бедер; одна вперед, 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 входе 10м.
- Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука вперед, 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.

6.Контрольные упражнения:

- скольжение на груди и на спине.
- упражнений «Медуза», «Поплавок», «Звездочка».
- 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.
- Фестиваль ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка «Умею плавать».

4.Календарно - тематическое планирование группы «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	03.09.23	
	Предупреждение травм и несчастных случаев на воде, обеспечение безопасности на занятиях плаванием.	1	06.09.23	
2 . Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше (10ч.)				
	Упражнения на развитие координации движений, гибкости: повороты, наклоны, выпады.	1	08.09.23	
	Упражнения на развитие силовых качеств: прыжки, отжимания, наклоны корпуса.	1	10.09.23	
	Общеразвивающие упражнения на развитие двигательных качеств: беговые упражнения на скорость.	1	13.09.23	
	Общеразвивающие упражнения на развитие двигательных качеств: беговые упражнения на выносливость.	1	15.09.23	
	Упражнения с предметами для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях: вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.	1	17.09.23	
	Упражнения без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях: вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.	1	20.09.23	
	Имитационные упражнения на суше: работа рук и ног при плавании кролем на груди.	1	22.09.23	
	Имитационные упражнения на суше: работа рук и ног при плавании кролем на груди.	1	24.09.23	
	Имитация дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании кролем на груди.	1	27.09.23	
	Подвижные игры с элементами прыжков.	1	29.09.23	
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	01.10.23	
	Выдохи в воду. Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан».	1	04.10.23	
	Приседания под воду с выдохами. Всплывание и лежание на воде. Игры: «Поплавок», «Медуза».	1	06.10.23	
	Всплывание и лежание на воде с различным положением рук. Игры: «Звездочка», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».	1	08.10.23	
	Всплывание и лежание на воде с различным положением рук. Игры: «Звездочка», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».	1	11.10.23	
	Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Игры: «Кто дальше скользит», «Стрела».	1	13.10.23	
	Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Игры: «Кто дальше скользит», «Стрела».	1	15.10.23	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды».	1	18.10.23	
	Скольжение на груди и на спине под водой. Игры: «Стрела», «Торпеды».	1	20.10.23	
	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками	1	22.10.23	

	и ногами. Игры: «Стрела», «Торпеды».			
4.Изучение техники плавания (54 ч.)				
	Кроль на груди. Движения ногами: Работа ног на бортике. Игры на воде: «Плавающие стрелы».	1	25.10.23	
	Работа ног кролем на груди, держась за бортик. Игры на воде: «Эстафеты со скольжением».	1	27.10.23	
	Плавание при помощи ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 10м.	1	29.10.23	
	Плавание при помощи ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 10м.	1	01.11.23	
	Плавание при помощи ног кролем на груди с доской, с задержкой дыхания 10м. Ныряние за предметами.	1	03.11.23	
	Плавание при помощи ног кролем на груди с доской, с задержкой дыхания 10м. Ныряние за предметами.	1	05.11.23	
	Плавание при помощи ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 25м. Ныряние за предметами.	1	08.11.23	
	Плавание при помощи ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное) 25м. Ныряние за предметами.	1	10.11.23	
	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем на груди -10 м.	1	12.11.23	
	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем на груди -10 м.	1	15.11.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) Эстафеты.	1	17.11.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (одна впереди, другая у бедра) отрезки 10м. дыхание произвольное.	1	19.11.23	
	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	22.11.23	
	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	24.11.23	
	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	26.11.23	
	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	29.11.23	
	Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.	1	01.12.23	
	Плавание при помощи движений ног кролем на груди, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.	1	03.12.23	
	Изучение согласованных движений рук и дыхания стоя у бортика и при передвижении.	1	06.12.23	
	Изучение согласованных движений рук и дыхания стоя у бортика и при передвижении.	1	08.12.23	
	Скольжение с движением руками кролем 10 м. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Эстафеты со скольжением».	1	10.12.23	

Скольжение с движением руками кролем 10 м. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Эстафеты со скольжением.	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	
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	17.12.23	
Изучение согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	1	20.12.23	
Отработка согласованной работы рук с дыханием при плавании кролем на груди со вспомогательными средствами между ногами на отрезках 10 м. Ныряние за предметами.	1	24.12.23	
Согласование движений: Плавание кролем на груди в полной координацией с задержкой дыхания 10 м.	1	27.12.23	
Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще 10м.	1	29.12.23	
Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще 10м.	1	03.01.24	
Плавание кролем с полной координацией движений -10 м. Игры на воде: «Плавающие стрелы», «Гонки с досками», «Слушай сигнал».	1	05.01.24	
Плавание кролем с полной координацией движений -10 м. Игры и развлечения на воде: «Тяни-толкай», «Гонки с досками», «Кто сделает меньше гребков».	1	07.01.24	
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	10.01.24	
Кроль на спине. Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.	1	12.01.24	
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	14.01.24	
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	17.01.24	
Скольжение на спине с последующей работой ног кролем 10 м.	1	19.01.24	
Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (вперед; у бедер; одна вперед, другая у бедра) 10 м.	1	21.01.24	
Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (вперед; у бедер; одна вперед, другая у бедра) 10 м.	1	24.01.24	
Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (вперед; у бедер; одна вперед, другая у бедра) 25 м.	1	26.01.24	
Движения руками: Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой – 10 м.	1	28.01.24	
Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.	1	31.01.24	
Выполнить гребок обеими руками одновременно, после паузы	1	02.02.24	

	повторить движение 10 м. Игры и развлечения на воде: «Фонтан», «Ромашка».			
	Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами 10 м. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	1	04.02.24	
	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	07.02.24	
	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	09.02.24	
	Согласование движений: Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе 10м. Игры и развлечения на воде: «Водяная мельница», «Кто сделает меньше гребков».	1	11.02.24	
	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	14.02.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 10м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	1	16.02.24	
	Плавание кролем на спине с полной координацией 25м. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	1	18.02.24	
	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	21.02.24	
	Прыжки в воду «Щучкой» на глубокой части бассейна с бортика. Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	1	25.02.24	
	Прыжки с тумбы «Солдатиком». Игры и развлечения на воде: «Плавающие стрелы», «Слушай сигнал».	1	28.02.24	
	Спад в воду со стартовой тумбы головой вниз. Игры и развлечения на воде: «Кто сделает меньше гребков».	1	01.03.24	
	Прыжки с тумбы «Солдатиком». Спад в воду со стартовой тумбы головой вниз.	1	03.03.24	
5. Игры, учебные прыжки в воду (34ч.)				
	Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: достань предметы со дна.	1	06.03.24	
	Игры со скольжением и плаванием: гонки с мячом.	1	10.03.24	
	Игры с прыжками в воду: спады в воду.	1	13.03.24	
	Игры с прыжками в воду: спады в воду.	1	15.03.24	
	Игры с прыжками в воду: спады в воду.	1	17.03.24	
	Игры с прыжками в воду: прыжки в обруч.	1	20.03.24	
	Игры с прыжками в воду: прыжки в обруч.	1	22.03.24	
	Игры с прыжками в воду: прыжки через шест.	1	24.03.24	
	Игры с прыжками в воду: прыжки через шест.	1	27.03.24	
	Игры с предметами: достань предметы со дна.	1	29.03.24	
	Игры с предметами: достань предметы со дна.	1	31.03.24	
	Игры с предметами: достань предметы со дна.	1	03.04.24	
	Игры с предметами: достань предметы со дна.	1	05.04.24	
	Игры с мячом: пионербол на воде.	1	07.04.24	
	Игры с мячом: пионербол на воде.	1	10.04.24	
	Игры с мячом: пионербол на воде.	1	12.04.24	

Игры с мячом: эстафеты с мячом.	1	14.04.24	
Эстафеты с предметами.	1	17.04.24	
Эстафеты с мячом.	1	19.04.24	
Подвижные игры на воде: «Плавающие стрелы», «Гонки с досками», «Слушай сигнал».	1	21.04.24	
Подвижные игры на воде: «Фонтан», «Ромашка».	1	24.04.24	
Игры с мячом: водное поло на мелкой части бассейна.	1	26.04.24	
Игры с мячом: водное поло на мелкой части бассейна.	1	28.04.24	
Игры с мячом: водное поло на мелкой части бассейна.	1	01.05.24	
Игры с мячом: водное поло на мелкой части бассейна.	1	03.05.24	
Эстафеты с предметами.	1	05.05.24	
Эстафеты с мячом.	1	08.05.24	
Подвижные игры на воде: «Плавающие стрелы», «Гонки с досками», «Слушай сигнал».	1	10.05.24	
Подвижные игры с прыжками в воду.	1	12.05.24	
Игры с предметами: достань предметы со дна.	1	15.05.24	
Игры с предметами: достань предметы со дна.	1	17.05.24	
Игры с мячом: эстафеты с мячом.	1	19.05.24	
Игры с мячом: эстафеты с мячом.	1	22.05.24	
Игры с мячом: пионербол на воде.	1	24.05.24	
6. Контрольные упражнения (2ч.)			
Скольжение на груди и на спине; Выполнение упражнений «Медуза», «Поплавок», «Звездочка».	1	26.05.24	
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	29.05.24	
7. Соревнования (2 ч.)			
Новогодний турнир ДЮСШ «Жемчужина»	1	22.12.23	
Фестиваль ДЮСШ «Жемчужина» «Умею плавать»	1	26.04.24	