



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа № 29 VI вида»

Музрукова ул., д.34, г. Озёрск Челябинской области, 456790
телефон 7-55-78, факс (35130) 2-36-59
E-mail: school29.ozersk@mail.ru

Согласовано
заместитель директора по УВР
И. Г. Васильева
«3» сентября 2023

Утверждаю
Директор МБОУ «Школа №29»
Н. А. Юдина
« » 2023



Рассмотрено на заседании
школьного МО
С. В. Колмакских
«2» августа 2023

**Программа курса внеурочной деятельности
по плаванию**

(начальное общее образование)
(направление адаптивно-спортивно-оздоровительное)

Срок реализации программы – 4 года

Возраст детей – 7-11 лет (1-4 класс)

Учитель: Дубровская Жанна Александровна

г. Озёрск

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности по плаванию с 1-4 класс.

1 класс

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по внеурочной деятельности являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по внеурочной деятельности являются следующие умения:

- планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг;

- представлять внеурочную деятельность по плаванию как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

2 класс

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по внеурочной деятельности являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности являются следующие умения:

- планировать занятия плаванием в режиме дня;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в бассейне;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3 класс

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по внеурочной деятельности являются следующие умения:

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых способов плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности являются следующие умения:

– планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять внеурочную деятельность по плаванию как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в бассейне;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4 класс

Универсальными компетенциями учащихся на этапе образования по внеурочной деятельности являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия по плаванию, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности являются следующие умения:

- планировать занятия по внеурочной деятельности в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия внеурочной деятельности с разной целевой направленностью, подбирать для них способы плавания и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе образования по внеурочной деятельности являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

II. Содержание курса внеурочной деятельности.

1 класс.

Теория. Основы знаний.

1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаляющего организм фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы. Данные темы вариативно по желанию преподавателя можно включать в объяснения в течение урока на протяжении всего учебного года. Так же детям объясняются правила и меры безопасности поведения на открытых водоемах.

2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах. Основные требования к местам купания в летний период. Принадлежности (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Гигиена приема душевых процедур, принадлежности личной гигиены.

Освоение водной среды.

1. Приобщение к водной среде. «Сухое плавание» (используются как упражнения для вводной части урока в процессе изучения нового плавательного движения) или разминочного варианта.

2. Дыхательные упражнения в воде. В воде подняться на носки, сделать вдох широко открытым ртом, задержать дыхание (закрыть рот и надуть щеки),

погрузиться в воду и медленно выдыхать, сложив губы трубочкой, то же, но с более длительной задержкой дыхания (выдох выполняется во время вставания из воды в воду). Выдохи на воду, в воду, стоя свободно, вдох и выдох без задержки дыхания, наклонившись в воду (голову в воду, только лицо в воду).

3. Безопорные скольжения, упражнения для ознакомления с первыми движениями в плавании.

Спортивный способ «Кроль на спине». Начинают с изучения движений на суше (сухое плавание). Выполнение их в воде. После выполнения упражнений у бортиков дети могут выполнять его без поддержки руками. Движения руками. На суше. В воде.

Способ плавания «Кроль на груди». Движения ногами начинают осваивать также на суше. Следующий этап движения ногами в воде. Ученики в воде, поворачиваются лицом к бортику, захватывают край руками и принимают горизонтальное положение, разучивают работу ног. Упражнения для ознакомления с техникой движения руками. На суше. Ученики принимают удобное исходное положение в наклоне. В воде. Из прежнего исходного положения (как на суше), но подбородок на поверхности воды, делают непрерывные движения руками, как при плавании кролем на груди. Затем те же движения, но опустив лицо в воду.

4. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Подвижные игры в воде.

2 класс.

Теория. Основы знаний.

1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Доступные сведения о значении для жизни каждого человека умения держаться на воде и умения плавать, о влиянии плавания в открытых водоемах и в плавательных бассейнах на

укрепление здоровья и закаливание организма человека. Умение плавать - является также и обязательным условием для большинства профессий.

Правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.

2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.

Цели и значение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические личные принадлежности для процедур перед плаванием (полотенце, мыло, мочалка) их применение. Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Определяется значимость ухода за кожей, объясняется детям причины и последствия различных травм и заболеваний кожного покрова. Гигиена ухода за кожей на занятиях в бассейне и купания в летний период в открытых водоемах.

3. Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на спине».

4. Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на груди».

Освоение водной среды. Практические знания.

Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водой.

Всевозможные усложнения упражнений, или выполнение их в описанных ранее вариантах, осуществляется по усмотрению преподавателя. Ранее используемые упражнения применяются для обучения вновь прибывших детей или не имевших возможность ранее для занятий плаванием.

Упражнения на суше. Упражнения в воде.

Упражнения на всплытие и расслабление:

Дыхательные упражнения в воде.

Спортивный способ «Кроль на спине». Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками. На суше. В воде.

Способ плавания «Кроль на груди». Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками. На суше. В воде.

5.Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

3 класс.

Теория. Основы знаний.

1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека.

Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде.Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены, занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах, влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье -сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания

«Кроль на спине» и «Кроль на груди».

-Техника движений ног, рук.

-Положение тела:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

Практические знания

1. Приобщение к водной среде.

Упражнения для освоения с водой. Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения.

Данная часть практических знаний используется из программного материала

1 — 2 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющих

плавательной практики, плавательных навыков, позволяющих освоить программный материал 3-х классов.

2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»:

3. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания:

Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

4 класс.

Теоретические знания.

1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека.

Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены, занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах, влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди».

-Техника движений ног:

-Техника движений рук:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

Практические знания

1. Приобщение к водной среде. Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения.

Данная часть практических знаний используется из программного материала 1-2 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющими плавательной практики, плавательных навыков, позволяющих освоить программный материал 3- 4 классов.

2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине».

3.Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы внеурочной деятельности по плаванию 1-4 класс.

1 класс

№ п/п	тема	Количество часов
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1
2	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1
3	Закаливание организма водой.	1
4	Закаливание организма водой.	1
5	Элементарные движения ног в воде.	1
6	Элементарные движения ног в воде.	1
7	Согласование работы ног и выдохов в воду	1
8	Лежание и всплывание на воде	1
9	Лежание и всплывание на воде	1
10	Лежание и всплывание на воде	1
11	Скольжение на груди и на спине.	1
12	Кроль на груди.	1
13	Техника работы рук	1
14	Техника работы рук	1
15	Техника работы рук и дыхания	1
16	Согласование дыхания с работой рук	1
17	Согласование дыхания с работой рук	1
18	Согласование дыхания с работой рук	1
19	Проплывание коротких отрезков.	1
20	Координация движений в кроле на груди.	1

21	Координация движений в кроле на груди.	1
22	Кроль на спине.	1
23	Техника работы ног.	1
24	Техника работы рук	1
25	Согласование движений рук и ног.	1
26	Согласование движений рук и ног.	1
27	Весёлые старты на воде.	1
28	Эстафетное плавание	1
29	Эстафетное плавание	1
30	Эстафетное плавание	1
31	Игры и развлечения на воде.	1
32	Игры и развлечения на воде.	1
33	Игры и развлечения на воде.	1

2 класс

№ п/ п	тема	Количество часов
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1
2	Правила гигиены учащихся в бассейне	1
3	Закаливание организма водой	1
4	Элементарные движения рук и ног в воде	1
5	Работа ног кролем на груди	1
6	Дыхательные упражнения	1
7	Дыхательные упражнения	1
8	Согласованность дыхательных упражнений и погружений	1
9	Скольжения на воде	1
10	Техника скольжения на груди	1
11	Скольжение на спине	1
12	Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания	1
13	Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания	1
14	Техника работы рук спортивным способом кроль на груди	1
15	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1
16	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1
17	Согласование дыхания с работой рук в плавни	1

	кроль на груди	
18	Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди	1
19	Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием	1
20	Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием	1
21	Совершенствование координации движений в кроле на груди	1
22	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
23	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
24	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
25	Движениям рук в спортивном способе кролем на спине.	1
26	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1
27	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1
28	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1
29	Весёлые старты на воде.	1
30	Эстафетное плавание	1
31	Эстафетное плавание	1
32	Эстафетное плавание	1
33	Игры и развлечения на воде.	1
34	Игры и развлечения на воде.	1

3 класс

№ п/ п	тема	Количество часов
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1
2	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1
3	Закаливание организма водой.	1
4	Дыхательные упражнения.	1
5	Погружения в воду.	1
6	Согласованность дыхательных упражнений и погружений	1
7	Согласованность дыхательных упражнений и погружений	1
8	Безопорные скольжения.	1
9	Движение ног кролем на груди.	1
10	Работа рук и техника дыхания кролем на груди.	1
11	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1
12	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1
13	Движение рук в кроле на груди.	1
14	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
15	Поворот «маятник» в кроле на груди.	1
16	Поворот «маятник» в кроле на груди.	1
17	Проплывание отрезков 25 м.	1

18	Проплывание отрезков 25 м.	1
19	Проплывание отрезков 25 м.	1
20	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1
21	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине	1
22	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1
23	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1
24	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1
25	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1
26	Техника плавания кролем на спине.	1
27	Сдача контрольных нормативов	1
28	Техника плавания кролем на спине	1
29	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1
30	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1
31	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1
32	Эстафетное плавание.	1
33	Эстафетное плавание.	1
34	Эстафетное плавание .	1

4 класс

№ п/ п	тема	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.	1
2	Спортивное плавание. Виды плавания.	1
3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка пловца на суше.	1
4	Движение ног кролем на груди на груди с выдохом в воду	1
5	Движение ног кролем на груди на груди с выдохом в воду.	1
6	Движение рук кролем на груди.	1
7	Движение рук кролем на груди.	1
8	Движение рук кролем на груди.	1
9	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
10	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
11	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1
12	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1
13	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1
14	Совершенствование общей координации	1

	движений в кроле на спине	
15	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1
16	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1
17	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1
18	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1
19	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1
20	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1
21	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1
22	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1
23	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1
24	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.	1
25	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.	1
26	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1
27	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1
28	Согласованность движения рук и дыхания в	1

	спортивном способе брасс.	
29	Техника поворота и старта в способе брасс.	1
30	Техника поворота и старта в способе брасс.	1
31	Техника поворота и старта в способе брасс.	1
32	Эстафета кролем на груди	1
33	Игры на воде. Водное поло.	1
34	Игры на воде. Водное поло.	1