

# Российская Федерация муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Ростова-на-Дону «Детский сад № 301»

# Календарно-тематическое планирование «Обучение плаванию в детском саду детей»

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 3 год

Условия реализации программы: внебюджет

Автор-составитель: Гусева Лариса Викторовна, инструктор по физическому воспитанию, мастер спорта

### Календарно – тематическое планирование

## Первый год обучения (дети 4-5 лет)

No	Название разделов и тем	Дата	Продолжи	Колво
		, ,	тельность занятия	часов
I.	Человек, человеческие	отношения		8
1	Техника безопасности	05.09.2023	20 мин.	1
2	Расширение представлений о плавании	07.09.2023	20 мин.	1
3	Ознакомление с водой. Учить не бояться	12.09.2023	20 мин.	1
4	входить в воду, научить плескаться в ней	14.09.2023	20 мин.	1
5	Умывание в воде бассейна. Плескание	19.09.2023	20 мин.	1
6	Отработка движения рук в воде	21.09.2023	20 мин.	1
7	Игры, связанные с привыканием к воде и	26.09.2023	20 мин.	1
8	взаимодействием с ней	28.09.2023	20 мин.	1
9	Общая физическая подготовка.	03.10.2023	20 мин.	1
10	Специальная физическая подготовка.	05.10.2023	20 мин.	1
11	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине	10.10.2023	20 мин.	1
12	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	12.10.2023	20 мин.	1
13	Передвижения по дну бассейна шагом	17.10.2023	20 мин.	1
14	Передвижение по дну бассейна бегом	19.10.2023	20 мин.	1
15	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	24.10.2023	20 мин.	1
16	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	26.10.2023	20 мин.	1
17	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	31.10.2023	20 мин.	1
18	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	02.11.2023	20 мин.	1

19	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	07.11.2023	20 мин.	1
20	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	09.11.2023	20 мин.	1
21	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	14.11.2023	20 мин.	1
22	Обучение координационным возможностям в воде.	16.11.2023	20 мин.	1
23	Обучение координационным возможностям в воде.	21.11.2023	20 мин.	1
24	Обучение координационным возможностям в воде.	23.11.2023	20 мин.	1
25	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	28.11.2023	20 мин.	1
26	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	30.11.2023	20 мин.	1
27	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	05.12.2023	20 мин.	1
28	Обучение лежать на воде на груди и спине.	07.12.2023	20 мин.	1
29	Обучение лежать на воде на груди и спине.	12.12.2023	20 мин.	1
30	Обучение лежать на воде на груди и спине.	14.12.2023	20 мин.	1
31	Общая физическая подготовка.	19.12.2023	20 мин.	1
32	Общая физическая подготовка.	21.12.2023	20 мин.	1
33	Общая физическая подготовка.	26.12.2023	20 мин.	1
34	Общая физическая подготовка.	28.12.2023	20 мин.	1
35	Общая физическая подготовка.	09.01.2024	20 мин.	1
36	Общая физическая подготовка.	11.01.2024	20 мин.	1
37	Общая физическая подготовка.	16.01.2024	20 мин.	1
38	Передвижение по дну басскина прыжками	18.01.2024	20 мин.	1
39	Передвижение по дну басскйна прыжками	23.01.2024	20 мин.	1
40	Передвижение по дну басскйна	25.01.2024	20 мин.	1

	прыжками			
41	Передвижение по дну басскйна прыжками	30.01.2024	20 мин.	1
42	Передвижения в воде по дну бассейна на руках	01.02.2024	20 мин.	1
43	Передвижения в воде по дну бассейна на руках	06.02.2024	20 мин.	1
44	Опускание лица в воду, стоя на дне	08.02.2024	20 мин.	1
45	Опускание лица в воду, стоя на дне	13.02.2024	20 мин.	1
46	Открывание глаз в воде, стоя на дне	15.02.2024	20 мин.	1
47	Открывание глаз в воде, стоя на дне	20.02.2024	20 мин.	1
48	Приседания в воде	22.02.2024	20 мин.	1
49	Приседания в воде	27.02.2024	20 мин.	1
50	Погружение в воду с опорой	01.03.2024	20 мин.	1
51	Погружение в воду с опорой	06.03.2024	20 мин.	1
52	Погружение в воду без опоры	13.03.2024	20 мин.	1
53	Погружение в воду без опоры	15.03.2024	20 мин.	1
54	Погружение с рассматриванием предметов	20.03.2024	20 мин.	1
55	Погружение с рассматриванием предметов	22.03.2024	20 мин.	1
56	Скольжение на груди с опорой	27.03.2024	20 мин.	1
57	Скольжение на груди с опорой	29.03.2024	20 мин.	1
58	Закрепление пройдённого материала	03.04.2024	20 мин.	1
59	Закрепление пройдённого материала	05.04.2024	20 мин.	1
60	Закрепление пройдённого материала	10.04.2024	20 мин.	1
61	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	12.04.2024	20 мин.	1
62	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	17.04.2024	20 мин.	1
63	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	19.04.2024	20 мин.	1
64	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	24.04.2024	20 мин.	1
65	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	26.04.2024	20 мин.	1
66	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	03.05.2024	20 мин.	1
67	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и	10.05.2024	20 мин.	1

	ориентированием под водой			
68	Контрольное занятие (тестирование)	15.05.2024	20 мин.	1
69	Контрольное занятие (тестирование)	17.05.2024	20 мин.	1
70	Техника безопасности	22.05.2024	20 мин.	1
71	Техника безопасности	24.05.2024	20 мин.	1
72	Расширение представлений о плавании	29.05.2024	20 мин.	1
73	Расширение представлений о плавании	31.05.2024	20 мин.	1

### Календарно – тематическое планирование

# Второй год обучения (дети 5-6 лет)

№	Название разделов и тем	Дата	Продолж	Колво
	_		ительнос ть	часов
			занятия	
1	Ознакомление с правилами поведения	01.09.2023	25 мин.	1
	в бассейне. Т Б.			
2	Краткий обзор развития плавания.	07.09.2023	25 мин.	1
3	Краткие сведения о строении и	08.09.2023	25 мин.	1
	функциях организма.			
	Влияние плавания на организм			
	занимающихся			
4	Ознакомление с правилами ухода за	14.09.2023	25 мин.	1
	собой и своим телом, оказание первой			
	помощи при проблемах на воде			
5	Основы техники плавания (кроль,	15.09.2023	25 мин.	1
	кроль на спине, брасс, дельфин.)			
6	Основы техники плавания (кроль,	21.09.2023	25 мин.	1
	кроль на спине, брасс, дельфин.)			
7	Основы техники плавания (кроль,	22.09.2023	25 мин.	1
	кроль на спине, брасс, дельфин.)			
8	Основы техники плавания (кроль,	28.09.2023	25 мин.	1
	кроль на спине, брасс, дельфин.)			
9	Основы техники плавания (кроль,	29.09.2023	25 мин.	1
	кроль на спине, брасс, дельфин.)			
10	Основы техники плавания (кроль,	05.10.2023	25 мин.	1
	кроль на спине, брасс, дельфин.)			
11	Основы техники плавания (кроль,	06.10.2023	25 мин.	1
	кроль на спине, брасс, дельфин.)			
12	Оборудование и инвентарь.	12.10.2023	25 мин.	1

13	Общая физическая подготовка.	14.10.2023	25 мин.	1
14	Специальная физическая подготовка.	18.10.2023	25 мин.	1
15	Специальная физическая подготовка.	20.10.2023	25 мин.	1
16	Специальная физическая подготовка.	26.10.2023	25 мин.	1
17	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине	27.10.2023	25 мин.	1
18	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине	02.11.2023	25 мин.	1
19	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде:	09.11.2023	25 мин.	1

	обучение сочетаниям движений			
	руками и ногами на задержке дыхания			
	и с выдохом в воду			
20	Развитие и совершенствование	10.11.2023	25 мин.	1
	координационных возможностей в			
	воде: обучение сочетаниям движений			
	руками и ногами на задержке дыхания			
21	и с выдохом в воду	16.11.2022	2.5	1
21	Учить погружаться в воду, открывать в	16.11.2023	25 мин.	1
	ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой			
				_
22	Учить погружаться в воду, открывать в	17.11.2023	25 мин.	1
	ней глаза, передвигаться и			
	ориентироваться под водой			
23	Основы техники плавания (кроль,	23.11.2023	25 мин.	1
	кроль на спине, брасс, дельфин.)			
24	Основы техники плавания (кроль,	24.11.2023	25 мин.	1
	кроль на спине, брасс, дельфин.)			
25	Основы техники плавания (кроль,	30.11.2023	25 мин.	1
	кроль на спине, брасс, дельфин.)			
26	Кроль на спине. Повторение	01.12.2023	25 мин.	1
	упражнений по обучению старта и	01.12.2023	20 111111.	1
	поворота .Игры и развлечения на воде.			
	Свободное плавание.			
	СФУ			
27	Кроль на груди. Движения ногами с	07.12.2023	25 мин.	1
	использованием подвижной опоры.			
	СФУ			

28	Кроль на спине. Повторение	08.12.2023	25 мин.	1
	упражнений по обучению старта и			
	поворота .Игры и развлечения на воде.			
	Свободное плавание.			
	СФУ			
29	Кроль на груди. Движения ногами с	14.12.2023	25 мин.	1
	использованием подвижной опоры.	112.2025	20 111111	1
	СФУ			
30	Кроль на спине. Повторение	15.12.2023	25 мин.	1
	упражнений по обучению старта и			
	поворота .Игры и развлечения на воде.			
	Свободное плавание.			
	СФУ			
31	Общая физическая подготовка.	21.12.2023	25 мин.	1
32	Специальная физическая подготовка.	22.12.2023	25 мин.	1
33	Общая физическая подготовка.	28.12.2023	25 мин.	1
34	Брасс. Обучение технике движений	29.12.2023	25 мин.	1
	ногами с подвижной опорой. СФУ			
35	Брасс. Обучение технике движений	11.01.2024	25 мин.	1
	ногами без опоры. СФУ			
36	Брасс. Обучение технике движений	12.01.2024	25 мин.	1
	ногами с подвижной опорой. СФУ			
37	Брасс. Обучение технике движений	18.01.2024	25 мин.	1
	ногами без опоры. СФУ			
				<del></del>
38	Обучение координационным	19.01.2024	25 мин.	1
	возможностям в воде, научить			
	движениям руками в плавании на			
20	груди и спине	25.01.2024	2.5	1
39	Развитие и	25.01.2024	25 мин.	1
	совершенствование			
	координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений			
	руками и ногами на задержке дыхания			
	и с выдохом в воду.			
40	Учить погружаться в воду, открывать в	26.01.2024	25 мин.	1
	ней глаза, передвигаться и			
	ориентироваться под водой			
4.1		01.00.0004	2.5	1
41	Повторение выдоху в воду	01.02.2024	25 мин.	1
42	Повторение лежать на воде на груди и	02.02.2024	25 мин.	1
	спине.			
43	Повторение координационным	08.02.2024	25 мин.	1
	возможностям в воде, научить			
	движениям руками в плавании на			
	груди и спине			

1.1	l n	00.02.2024	25	1
44	Развитие и	09.02.2024	25 мин.	1
	совершенствование			
	координационных возможностей в			
	воде: обучение сочетаниям движений			
	руками и ногами на задержке дыхания			
	и с выдохом в воду.			
45	Повторение погружаться в воду,	15.02.2024	25 мин.	1
	открывать в ней глаза, передвигаться и			
	ориентироваться под водой			
46	Кроль на груди. Повторение	16.02.2024	25 мин.	1
10	упражнений по обучению старту и	10.02.2024	25 MAIII.	1
	поворотам.			
	Повторное проплытие отрезков 25-			
	50м.			
	СФУ			
47	Брасс. Обучение технике движений	22.02.2024	25 мин.	1
	ногами у неподвижной опоры. СФУ			
48	Брасс. Обучение технике движений	01.03.2024	25 мин.	1
	ногами у неподвижной опоры. СФУ	01.00.202.		-
49	Кроль на груди. Повторение	04.03.2024	25 мин.	1
	упражнений по обучению старту и	01.03.2021	25 WHII.	1
	поворотам.			
	Повторное проплытие отрезков 25-			
	50м.			
	СФУ			
50	Брасс. Обучение технике движений	11.03.2024	25 мин.	1
	ногами у неподвижной опоры. СФУ			
51	Плавание на выносливость.	15.03.2024	25 мин.	1
	Повторное проплытие отрезков			_
	30м.			
52	Игры и развлечения на воде.	18.03.2024	25 мин.	1
32	Свободное плавание.	10.03.2024	25 MAIII.	1
53	Плавание на выносливость.	22.03.2024	25 мин.	1
33	Повторное проплытие отрезков	22.03.2024	23 мин.	1
	40м.			
54		25.03.2024	25 мин.	1
34	Игры и развлечения на воде.	43.03.202 <del>4</del>	∠3 МИН.	1
55	Свободное плавание.	20.02.2024	25	1
55	Плавание на выносливость.	29.03.2024	25 мин.	1
	Повторное проплытие			
	отрезков5 0м.	21.02.2024	25	1
56		31.03.2024	25 мин.	1
57	D	05.04.2024	25	1
57	Развитие и совершенствование	05.04.2024	25 мин.	1
i	координационных возможностей в		1	
	_			
	воде: обучение сочетаниям движений			
	_			

координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду	мин. 1
воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду  59 Развитие и совершенствование 12.04.2024 25	
руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду  59 Развитие и совершенствование 12.04.2024 25	
59       Развитие и совершенствование       12.04.2024       25	
59         Развитие и совершенствование         12.04.2024         25	
1	
координационных возможностей в	мин. 1
воде: обучение сочетаниям движений	
руками и ногами на задержке дыхания	
и с выдохом в воду	
60 Кроль на спине. Движения руками и 15.04.2024 25	мин. 1
согласование движений ног, рук,	
дыхания. СФУ.	
	мин. 1
согласование движений ног, рук,	1
дыхания. СФУ.	
	мин. 1
	мин.
согласование движений ног, рук,	
дыхания. СФУ.	1
	мин. 1
Свободное плавание.	
64 Игры и развлечения на воде. 29.04.2024 25	мин. 1
Свободное плавание.	
1 1	мин. 1
Свободное плавание.	
66         Общая физическая подготовка.         06.05.2024         25	мин. 1
	мин. 1
68 Обучение координационным 13.05.2024 25	мин. 1
возможностям в воде, научить	
движениям руками в плавании на	
груди и спине	
69 Развитие и 17.05.2024 25	мин. 1
совершенствование	
координационных возможностей в	
воде: обучение сочетаниям движений	
руками и ногами на задержке дыхания	
и с выдохом в воду.	
	мин. 1
ней глаза, передвигаться и	
ориентироваться под водой	
71 Обучение выдоху в воду 24.05.2024 25	мин. 1
72 Обучение лежать на воде на груди и 27.05.2024 25	мин. 1
спине.	
73 Обучение скольжению в воде на груди 31.05.2024 25	мин. 1
И	

спине.		

### Календарно – тематическое планирование

Третий год обучения (дети 6-7 лет)

$N_{\underline{0}}$				
	Название разделов и тем	Дата	Продол	Колво
			житель	часов
			ность	
			занятия	
1	Инструктаж по ТБ. Правила посещения	05.09.2023	30 мин.	1
_	бассейна, поведения и техника			_
	безопасности на занятиях по плаванию.			
	Вводное занятие.			
	Правила посещения бассейна, поведения			
	и техника безопасности на занятиях по			
	плаванию. Самоконтроль на занятиях			
	плаванием. Определение степени			
	владения техникой способов плавания.			
2	Кроль на спине. Движения ногами с	08.09.2023	30 мин.	1
	подвижной опорой. СФУ.			
3	Кроль на спине. Движения ногами с	12.09.2023	30 мин.	1
	подвижной опорой. СФУ.			_
4	Кроль на спине. Движения ногами без	15.09.2023	30 мин.	1
•	опоры. СФУ	10.03.12020		
5	Кроль на спине. Движения руками СФУ.	19.09.2023	30 мин.	1
6	Кроль на спине. Движения руками и	22.09.2023	30 мин.	1
	согласование движений ног, рук,	22.07.2023	JO MIII.	1
	дыхания.			
	СФУ.			
7	Кроль на спине. Движения руками и	26.09.2023	30 мин.	1
	согласование движений ног, рук,			
	дыхания.			
	СФУ.			
8	Кроль на спине. Упражнения по	29.09.2023	30 мин.	1
	обучению старта и поворота. Проплытие			
	отрезков 25 м.			
	СФУ.			
9	Кроль на спине. Повторение упражнений	05.09.2023	30 мин.	1
	по обучению старта и поворота .Игры и			
	развлечения на воде. Свободное плавание.			
	СФУ			
10	Кроль на груди. Движения ногами с	03.10.2023	30 мин.	1
	использованием подвижной опоры . СФУ			
11	Кроль на груди. Движения ногами с	06.10.2023	30 мин.	1
	использованием подвижной опоры.			
	СФУ			
12	Кроль на груди. Движения ногами без	10.10.2023	30 мин.	1
	опоры.			
	СФУ			

13	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.  СФУ	13.10.2023	30 мин.	1
14	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.  СФУ. Проплывание 25 м.	17.10.2023	30 мин.	1
15	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.  СФУ	20.10.2023	30 мин.	1
16	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания. Игры и развлечения на воде. Свободное плавание. СФУ	24.10.2023	30 мин.	1
17	Кроль на груди. Упражнения по обучению старту и поворотам. Повторное проплытие отрезков 25м. СФУ	27.10.2023	30 мин.	1
18	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Повторное проплытие отрезков 25м. СФУ		30 мин.	1
19	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Повторное проплытие отрезков 25-50м. СФУ		30 мин.	1
20	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры. СФУ		30 мин.	1
21	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры. СФУ	01.11.2023	30 мин.	1
22	Брасс. Обучение технике движений ногами с подвижной опорой. СФУ	04.11.2023	30 мин.	1
23	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры. СФУ	07.11.2023	30 мин.	1
24	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине. СФУ	10.11.2023	30 мин.	1
25	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25-50м кролем на груди и кролем на спине. СФУ	14.11.2023	30 мин.	1
26	Брасс. Обучение техники согласования движений рук и дыхания. Игры и развлечения на воде. Свободное	17.11.2023	30 мин.	1

	плавание.			
	СФУ			
27	Брасс. Обучение техники согласования	21.11.2022	30 мин.	1
	движений рук и дыхания.			
28	Брасс. Обучение техники согласования	24.11.2023	30 мин.	1
	движений ног, рук и дыхания.			
29	Брасс. Закрепление техники согласования	01.12.2023	30 мин.	1
	движений ног, рук и дыхания. Игры на			
	воде.			
30	Брасс. Обучение техники согласования	02.12.2023	30 мин.	1
	движений ног, рук и дыхания.			
	Дистанционное плавание на			
	выносливость			
	(200-300 м)			
31	Плавание на выносливость. Повторное	05.12.2023	30 мин.	1
	проплытие отрезков 50 м.			
32	Плавание на выносливость. Повторное	08.12.2023	30 мин.	1
	проплытие отрезков 50 м.			
33	Плавание на выносливость. Повторное	12.12.2023	30 мин.	1

	проплытие отрезков 50 м.			
	1 1			
34	Плавание на выносливость. Повторное	19.12.2023	30 мин.	1
	проплытие отрезков 50м.			
35	Плавание на выносливость. Повторное	22.12.2023	30 мин.	1
	проплытие отрезков 50м.			
36	Игры и развлечения на воде. Свободное	12.01.2024	30 мин.	1
	плавание.			
37	Кроль на спине. Повторение упражнений	16.01.2024	30 мин.	1
	по обучению старта и поворота .Игры и			
	развлечения на воде. Свободное плавание.			
	СФУ			
38	Кроль на груди. Движения ногами с	19.01.2024	30 мин.	1
	использованием подвижной опоры . СФУ			
39	Кроль на груди. Движения ногами с	23.01.2024	30 мин.	1
	использованием подвижной опоры.			
	СФУ			
40	Кроль на груди. Движения ногами без	26.01.2024	30 мин.	1
	опоры.			
	СФУ			
41	Кроль на груди. Движения руками и	01.02.2024	30 мин.	1
	согласование движений ног, рук и			
	дыхания.			
	СФУ			
42	Кроль на груди. Движения руками и	03.02.2024	30 мин.	1
	согласование движений ног, рук и			
	дыхания.			

	СФУ. Проплывание 25 м.			
43	Кроль на спине. Повторение упражнений по обучению старта и поворота . Игры и развлечения на воде. Свободное плавание. СФУ	06.02.2024	30 мин.	1
44	Обучение выдоху в воду	09.02.2024	30 мин.	1
45	Обучение лежать на воде на груди и спине.	13.02.2024	30 мин.	1
46	Обучение скольжению в воде на груди и спине.	16.02.2024	30 мин.	1
47	Обучение облегченным способом плавания	20.02.2024	30 мин.	1
48	Обучение выдоху в воду	01.03.2024	30 мин.	1
49	Обучение лежать на воде на груди и спине.	03.03.2024	30 мин.	1
50	Обучение скольжению в воде на груди и спине.	06.03.2024	30 мин.	1
51	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине	10.03.2024	30 мин.	1
52	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.	13.03.2024	30 мин.	1
53	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой	16.03.2024	30 мин.	1
54	Обучение координационным	20.03.2024	30 мин.	1
	возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине	23.03.2024		
55	Кроль на груди. Упражнения по обучению старту и поворотам. Повторное проплытие отрезков 25м. СФУ	03.04.2024	30 мин.	1
56	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Повторное проплытие отрезков 25м. СФУ	06.04.2024	30 мин.	1
57	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Повторное проплытие отрезков 25-50м. СФУ	10.04.2024	30 мин.	1

			1	
58	Брасс. Обучение технике движений	13.04.2024	30 мин.	1
	ногами у неподвижной опоры. СФУ			
59	Брасс. Обучение технике движений	17.04.2024	30 мин.	1
	ногами у неподвижной опоры. СФУ			
60	Брасс. Обучение технике движений	21.04.2024	30 мин.	1
	ногами с подвижной опорой. СФУ			
61	Кроль на груди. Упражнения по обучению	24.04.2024	30 мин.	1
	старту и поворотам. Повторное			
	проплытие			
	отрезков 25м. СФУ			
62	Кроль на груди. Повторение упражнений	21.04.2023	30 мин.	1
	по обучению старту и поворотам.			
	Повторное проплытие отрезков 25м. СФУ			
63	Брасс. Обучение техники согласования	26.04.2023	30 мин.	1
	движений рук и дыхания.			
64	Брасс. Обучение техники согласования	28.04.2023	30 мин.	1
	движений ног, рук и дыхания.			
65	Брасс. Закрепление техники согласования	02.05.2024	30 мин.	1
	движений ног, рук и дыхания. Игры на			
	воде.			
66	Брасс. Обучение техники согласования	04.05.2024	30 мин.	1
	движений ног, рук и дыхания.			
	Дистанционное плавание на			
	выносливость			
	(200-300 м)			
	(= 0 0 0 0 0 0 0)			
67	Брасс. Обучение техники согласования	10.05.2024	30 мин.	1
,	движений рук и дыхания.			
68	Плавание на выносливость. Повторное	11.05.2024	30 мин.	1
	проплытие отрезков 50 м.	<del></del>		
69	Плавание на выносливость. Повторное	17.05.2024	30 мин.	1
	проплытие отрезков 50 м.			
70	Плавание на выносливость. Повторное	18.05.2024	30 мин.	1
	проплытие отрезков 50м.			
71	Плавание на выносливость. Повторное	24.05.2024	30 мин.	1
	проплытие отрезков 50м.			
72	Игры и развлечения на воде. Свободное	02.05.2024	30 мин.	1
	плавание.	-		
73	Выполнение контрольных тестов.	04.05.2024	30 мин.	1
	1			1