

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА
Решением СОУ ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНА
Приказом и.о. директора
ГБОУ гимназии № 271
от 30.08.2023 г. № 175-од
Е.А. Сурыгина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Водное поло»

Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Мальцев Даниил Сергеевич
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Водное поло» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам игр также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Основные характеристики программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: Программа адресована обучающимся 7-16 лет.

Актуальность программы: Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей. Данная программа позволяет создать условия для самореализации личности ребёнка, выявить и развить спортивные способности. Программа «Водное поло» построена с учётом специфики работы с детьми младшего и среднего школьного возраста. Занятия вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию, аккуратность, усидчивость.

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде. По программе могут заниматься дети с разным уровнем подготовленности.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При передачах мяча ребенок действует одной и обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения программы: 1 год 144 часа.

Цель программы: – Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи:

Обучающие:

- обучение обучающихся игры в водное поло;
- приобретение необходимых знаний и тактического мышления, через игру.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья обучающихся, за счет активизации деятельности систем организма;
- способствовать приобретению обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитию аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- способствовать развитию интереса к игровым видам спорта.

Воспитательные:

- формирование здорового образа жизни, мотивации к занятиям волейболом и здоровому образу жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование коммуникативных способностей;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности;
- формирование морально-этических и волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание силы воли, стремление к победе;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

Личностными результатами изучения является формирование следующих умений:

- Принимать учебные цели, проявлять желание учиться;
- Соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале и при занятии в бассейне;
- Научаться играть в водное поло;
- Развивать волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу;
- Признавать собственные ошибки. Сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, педагогом.

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

- Определять план выполнения заданий на занятиях под руководством педагога;
- Следовать при выполнении заданий инструкциям педагога;
- Оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения;
- Самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- Быстро и точно запоминать правила игры водное поло;
- Наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- Выполнять различные роли в команде, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Предметные результаты:

- обучение основам техники водного поло и широкому кругу двигательных навыков
- описывать правила игры;

- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий;
- давать определения тем или иным действиям.

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по водному поло;
- Правила поведения в бассейне;
- Правила гигиены и режим дня;
- Правила проведения соревнований по водному поло.

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять ватерпольные способы перемещения в воде;
- Выполнять базовые упражнения техники владения мячом;
- Выполнять бросковую технику.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации (русский).

Форма обучения: очная.

Условия набора учащихся: для обучения по программе принимаются обучающиеся 7-16 лет, на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка. В группу зачисляются дети без специальной технической, физической подготовки, со справкой о физкультурной группе (1 или 2), либо допуске к спортивным занятиям.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Формы организации и проведения занятий.

Основной формой организации и проведения занятий является традиционное учебное занятие, а также используются и другие формы:

- беседа – проводится в начале занятий, перед началом каждой новой темы. Позволяет донести новую информацию, актуализировать имеющиеся знания;
- коллективное обсуждение – форма работы, позволяющая научить обучающихся принимать решения;
- рефлексия (повторения, закрепления знаний и выработки умений)

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: фронтальная (при подаче теоретического материала), групповая (при работе в малых группах), индивидуальная (при формировании практических умений)

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся два раза в неделю по 1 академическому часу, один академический час – 45 минут. Возможны объединения часов для выхода на практические занятия.

Материально-техническое оснащение программы:

- 1. Требование к помещению:** помещение чаши бассейна, его оборудование
- 2. Технические средства:**
 - Наглядные пособия
 - Информационно-образовательные ресурсы

- Мячи
- Досочки
- Ворота
- Набивные мячи
- Ватерпольные шапочки

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, являющийся специалистом в области физической культуры и спорта, программы реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

**Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы «Водное поло»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос, тестирование
2.	Общеразвивающие физические упражнения	56	8	48	Сдача нормативов
3.	Специальные физические упражнения	78	12	66	Сдача нормативов
4.	Контрольные и итоговые занятия	8		8	Соревнования
Итого		144	22	122	

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
№ 175-од от 30.08.2023 г.
_____ Е. А. Сурыгина

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Водное поло»

на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	36	144	Очная форма 2 раза в неделю по 2 часа

Один учебный час 45 минут.

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Водное поло»

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение обучающихся игры в водное поло;
- приобретение необходимых знаний и тактического мышления, через игру.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья обучающихся, за счет активизации деятельности систем организма;
- способствовать приобретению обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитию аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- способствовать развитию интереса к игровым видам спорта.

Воспитательные:

- формирование здорового образа жизни, мотивации к занятиям волейболом и здоровому образу жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование коммуникативных способностей;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности;
- формирование морально-этических и волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание силы воли, стремление к победе;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности.

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по водному поло. Правила поведения в бассейне (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня. Понятие о гигиене и санитарии.

Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика водного поло.

Правила проведения соревнований по водному поло.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

В *подготовительной части занятия* сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие упражнения, плавательная разминка, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

В **основной части занятия** решаются задачи овладения элементами технических элементов игры в водное поло. Изучается и совершенствуется техника перемещений, пасов, бросков, различных приёмов и игровых элементов. В ней применяются специально-подготовительные и специальные упражнения.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

Общеразвивающие и специальные упражнения

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в водном поло (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения, плавание.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, плавания, типа: «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната», «Эстафеты на воде», «Нейтральный». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол, мини-водное поло и др.).

Силовая подготовка

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (ватерпольные мячи, набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших снарядов (шведская стенка, перекладина, досочки). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределённом количестве повторений, чередуя

исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Развитие подвижности суставов и гибкости

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, плавание кролем на спине и на груди, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Программа курса ориентирована на большой объем упражнений в чаше бассейна. Упражнения в бассейне могут проводиться в следующих формах. Это:

- демонстрационная – упражнения выполняет педагог, а обучающиеся наблюдают;
- фронтальная – недлительная, но синхронная работа обучающихся по освоению или закреплению материала под руководством педагога;
- самостоятельная – выполнение самостоятельной работы с мячом. Педагог обеспечивает индивидуальный контроль за работой обучающихся;

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр учебных видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);
- практически – прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ действия на практических занятиях.)

Перечень дидактических материалов	
Раздел/тема учебного плана	Дидактический материал
Правила водного поло	Объяснение, показ видео. Обсуждение типовых ошибок.

Соревнования	Правила участия в соревнованиях.
Контрольные и итоговые занятия	Самоанализ. Оценивание педагогом.

Способы проверки результатов

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются три вида результатов:

1. входной (выявление уровня желаяния обучаться новому, слышать педагога, взаимодействовать в коллективе);
2. промежуточный (выявление уровня желаяния обучаться новому, слышать педагога, взаимодействовать в коллективе);
3. итоговый (выявление уровня желаяния обучаться новому, слышать педагога, взаимодействовать в коллективе).

Уровни освоения программы: высокий, средний, низкий.

При **высоком** уровне освоения программы обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в желании выучить правила водного поло и совершенствовать свое мастерство.

При **среднем** уровне освоения программы обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в желании выучить правила водного поло и совершенствовать свое мастерство.

При **низком** уровне освоения программы обучающийся не заинтересован в желании выучить правила водного поло и совершенствовать свое мастерство.

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

Через практическую работу на итоговом занятии.

Критерии и система оценки практической работы:

- знание правил водного поло, умение взаимодействовать с коллективом.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Водное поло»: Игра в водное поло.

Информационные источники

Список литературы для использования педагогом:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по водному поло («Советский спорт» 2005г.)
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
3. Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 1983г.)
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
5. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1986г.)

Утвержден
Приказом директора ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
№ 175-од от 30.08.2023 г.
_____ Е.А. Сурыгина

Календарный тематический план
дополнительной общеразвивающей программы
«Водное поло»
(название)
на 2023 – 2024 учебный год

педагог Мальцев Даниил Сергеевич
(фамилия, имя, отчество)
1 год обучения

Календарно-тематическое планирование
(1-й год обучения)

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1		14.09	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.	2	2	
2		17.09	История различных видов единоборств. ОФП.	2	1	1
3		21.09	Состояние и развитие водного поло в России. Подвижные игры. Эстафеты.	2	1	1
4		24.09	1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на груди. Ноги брасс «попеременно»	2		2
5		28.09	1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на груди. «Трэджин»	2		2
6		01.10	1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на груди. Ноги брасс «попеременно»	2		2
7		05.10	1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на груди. «Трэджин»	2	1	1
8		08.10	1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на груди. Ноги брасс «попеременно»	2	1	1
9		12.10	1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на груди. «Трэджин»	2		2
10		15.10	1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на груди. Ноги брасс «попеременно»	2		2
11		19.10	1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на груди. «Трэджин»	2		2

12		22.10	1.ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на спине. Ноги брасс «попеременно»	2		2
13		26.10	1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на спине. Ватерпольный кроль	2		2
14			1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на спине. Ноги брасс «попеременно»	2		2
15			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на спине. Ватерпольный кроль	2	1	1
16			1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на спине. Кувырок вперед. Кувырок назад	2		2
17			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на спине. Переворот на 360*. «Вертушка». «Отвал»	2		2
18			1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на спине. Кувырок вперед. Кувырок назад	2		2
19			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на спине. Переворот на 360*. «Вертушка». «Отвал»	2		2
20			1. ОФП. Подвижные игры 2. Брасс. Хождения лицом вперед, спиной, боком. Выпрыгивания.	2	1	2
21			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Брасс. Хождения. Выпрыгивания. Развороты.	2		2
22			1. ОФП. Подвижные игры 2. Брасс. Ведение мяча. Выпрыгивания. Перевороты.	2		2
23			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Брасс. Ведение мяча. Хождения в разных положениях.	2		2
24			1. ОФП. Подвижные игры 2. Брасс. Ведение мяча. «Отвал»	2		2
25			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Брасс. Ведение мяча. «Отвал»	2	1	1
26			1. ОФП. Подвижные игры 2. Брасс. Ведение мяча. «Отвал»	2		2
27			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Брасс. Ведение мяча. «Отвал»	2		2
28			Открытый урок	2		2
29			1. ОФП. Подвижные игры 2. Дельфин. Ведение мяча. Смена направления движения с мячом	2		2
30			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Дельфин. Ведение мяча. Смена направления движения с мячом.	2		2
31			1. ОФП. Подвижные игры 2. Дельфин. Ведение мяча. Смена направления движения с мячом.	2		2
32			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Дельфин. Ведение мяча. Смена направления движения с мячом.	2	1	1

33			1. ОФП. Подвижные игры 2. Дельфин. Пасы. Броски по воротам. «Основной» бросок	2	1	1
34			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Дельфин. Пасы. Броски по воротам. «Основной» бросок	2		2
35			1. ОФП. Подвижные игры 2. Дельфин. Пасы. Броски по воротам. «Основной» бросок	2		2
36			1. ОФП. Подвижные игры 2. Дельфин. Пасы. Броски по воротам. «Основной» бросок	2		2
37			1. ОФП. Подвижные игры 2. Пасы. Броски по воротам. «Тычок», «Толчок»	2		2
38			1. ОФП. Подвижные игры 2. Пасы. Броски по воротам. «Тычок», «Толчок»	2		2
39			1. ОФП. Подвижные игры 2. Пасы. Броски по воротам. «Тычок», «Толчок»	2		2
40			1. Плавание. Разминка 2. Пасы. Броски по воротам. «Тычок», «Толчок»	2		2
41			1. Плавание. Разминка 2. Пасы. Броски по воротам. Боковой бросок. «Крюк». Задний Бросок. Бросок с переворотом	2	1	1
42			1. Плавание. Разминка 2. Пасы. Броски по воротам. Боковой бросок. «Крюк». Задний Бросок. Бросок с переворотом	2		2
43			1. Плавание. Разминка 2. Пасы. Броски по воротам. Боковой бросок. «Крюк». Задний Бросок. Бросок с переворотом	2		2
44			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы	2		2
45			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Тренировочная игра между собой	2	1	1
46			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы	2		2
47			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Тренировочная игра между собой	2		2
48			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы	2		2
49			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Тренировочная игра между собой	2	1	1
50			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Игровые	2		2

			элементы			
51			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Тренировочная игра между собой	2		2
52			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы	2		2
53			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы	2		2
54			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2	1	1
55			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2		2
56			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
57			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2		2
58			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
59			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2		2
60			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
61			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2	1	1
62			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
63			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2		2
64			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
65			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2		2
66			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
67			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2		2
68			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
69			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
70			Открытый урок	2		2
71			Соревнования	2		2
72			Соревнования	2		2
			Итого	144	16	128

