

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ
от 04 сентября 2024 г. № 359

Директор

Л.А. Якимова

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПЛАТНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ
«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВИДОВ ПЛАВАНИЯ»
на 2024-2025 учебный год

Срок реализации – 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «*Совершенствование видов плавания*» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой базового уровня.

Программа разработана в соответствии с основными законодательными и нормативно-правовыми актами Российской Федерации:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012 г.);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р);
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Этот вид спорта рекомендован медиками и многие профессиональные пловцы пришли в этот вид спорта, чтобы поправить здоровье, избавиться от астмы, справиться с нарушениями сердечно-сосудистой системы, поэтому плавать, мы, прежде всего оздоравливаемся, что сегодня, в век экологического кризиса и ослабления иммунной системы организма очень важно. Техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине» - являются базовыми техниками, с которых начинают обучение плаванию. Это самые простые в понимании и исполнении техники плавания.

Направленность программы - физкультурно-оздоровительная.

Актуальность программы заключается в основных направлениях работы по этой программе:

- **воспитательное** – систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма сознательной дисциплины и организованности;
- **эмоциональное** - его значение заключается в снятии психологического напряжения у детей, обеспечение устойчивого и стабильного состояния;
- **оздоровительно – гигиеническое** значение его состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, плавание: улучшает осанку, активизирует обмен веществ; развивает сердечно-сосудистую систему и укрепляет мышечный корсет ребенка.

Программа рассчитана на реализацию в течение одного учебного года на 33 учебные недели: 3 раза по 1 академическому часу, всего 98 часов в год.

Группа состоит из 20 – 25 обучающихся в возрасте 7 - 12 лет и старше.

Занятия проходят на базе МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ (большой плавательный бассейн 3 дорожки x 25 м. и малый плавательный бассейн 8 м. x 6 м.).

Цель: обучение детей младшего и среднего школьного возраста плаванию техникой «кроль на груди» и «кроль на спине», приобщение к здоровому образу жизни, формируя устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, воспитание здоровой, развитой личности, с учетом возрастной физиологии, гигиены и психологии, подготовка к выполнению юношеских разрядов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Личностные:

- развитие коммуникативных качеств;
- уверенности в себе, самостоятельности;
- чувства товарищества;
- приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание у них основ физической культуры;
- освоение характерных социальных ролей и функций;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, овладение навыками самообслуживания;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.

Метапредметные:

Формирование метапредметных понятий:

- понятия физической культуры как явления культуры, способствующего развитию личности;
- понятия физической культуры, как средства организации здорового образа жизни;
- бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям.

Формирование универсальных учебных действий:

- умение планировать режим дня;
- умение рационально планировать занятия, добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению знаний и умений;
- умение активно использовать занятия плаванием для позитивных изменений в психофизическом и эмоциональном состоянии;
- умение поддерживать и повышать уровень качества жизни спомощью физического развития и закаливания организма;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- овладение коммуникативными навыками;
- овладение широким арсеналом двигательных действий;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду.

Предметные (обучающие) задачи:

- дать обучающимся теоретические знания в области истории олимпийского движения и истории спорта;
- расширить двигательный опыт детей посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности;
- привить детям основы физкультурного образования;
- обучение основам техники плавания «кролем» и широкому кругу двигательных навыков;
- формирование жизненно необходимых движений и навыков плавания;
- привлечение максимально возможного числа детей к спортивным видам плавания, повышение мотивации к занятиям и формирование у них устойчивого интереса к физической культуре и спорту;
- развитие физических способностей;
- приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие – 2 часа (1+1).

Правила поведения в бассейне. Меры безопасности: техника безопасности на воде, на стадионе, в душевых, в бассейне, в зале, предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятии плаванием. Об истории плавания.

Гигиена физических упражнений. Личная гигиена, гигиенические требования, предъявляемые к обучающимся, режим дня.

Гигиена занятий плаванием. Воздействие систематических занятий спортом на организм. Профилактика заболеваний.

Закаливание. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям, нормы закаливания, виды, знакомство с различными видами закаливания.

Оказание первой медицинской помощи при травмах. Знакомство со способами оказания первой медицинской помощи.

2. Общая физическая подготовка 21 час (2 ч. - теория и 19 ч. - практика)

Беседа о значении общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения. Построение, расчет по порядку, объяснения задачи занятия, проводится на всех последующих занятиях.

Упражнения с предметами. Упражнения с набивным мячом, гантелями, скакалкой, гимнастической палкой и т.д.

Упражнение на расслабление мышц.

Упражнения на гибкость, силу, ловкость. Наклоны в разные стороны, отжимания, подтягивания на турнике.

Упражнение на внимание и координацию. Вращение рук в противоположные стороны, упражнения, развивающие внимание, игры, счет времени и т.д.

Упражнение на растягивание, укрепление и подвижность суставов и связок. Сгибание и разгибание рук, маховые вращения, сгибание и разгибания туловища, наклоны и т.д.

Подвижные и спортивные игры и эстафеты. Веселые старты, футбол, вышибалы, пионербол, игры с мячом и т.д.

Упражнения, направленные на повышение выносливости, продолжительные тренировки.

3. Специальная физическая подготовка - 21 час (2 ч. - теория и 19 ч. - практика)

Беседа о значении специальной физической подготовки.

Специальные упражнения с предметами. (упражнения с резиновыми амортизаторами, с гантелями, с набивным мячом).

Специальные упражнения без предметов. Упражнения применяемые для закрепления техники плавания.

Имитационные упражнения на суше. Имитация гребковых движений ногами и руками, имитация гребковых движений при плавании кролем, брассом, баттерфляем.

Упражнения, развивающие чувство воды. Плавание в лопатках и ластах.

4. Изучение техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине» - 39 часов (2 ч. – теория и 37 ч. – практика)

Положение тела. Скольжение на груди, на спине, на боку с различным положением рук, в конце скольжения на груди выполнение гребка одной рукой под себя до бедра.

Упражнения для развития двигательных навыков.

Движения ногами на задержке дыхания, держась за бортик руками, подбородок на поверхности воды, работа ногами кролем, то же с опусканием лица в воду.

Совершенствование движения ногами кролем на груди и на спине с опорой у бортика, с доской и без опоры.

Движения руками в согласовании с движениями ногами. Скольжение на груди, на спине с

задержкой дыхания и последующей работой ног, с различным положением рук. Скольжение на груди и на спине с последующей работой ног с доской и без доски. Плавание на спине при помощи ног с различным положением рук за головой, у бедер. Плавание на ногах с дыханием кроль на груди и на спине с доской.

Основы техники плавания. Краткая характеристика, общие понятия, основные термины, техника плавания, старты с тумбочки, повороты.

Движения руками с произвольным дыханием. Проплывание отрезков на руках с дыханием. Согласование работы рук с дыханием кроль на груди: стоя в наклоне с продвижением по дну, в скольжении с помощью рук. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем другой.

Согласование движений рук, ног и дыхания. Движение руками и ногами при плавании кролем на груди и на спине. Согласование движений руками и ногами кроль на груди при задержке дыхания. Согласование движений рук и ног при плавании на спине.

Упражнения для изучения отдельных элементов техник плавания.

Изучение схем и видео материалов по спортивным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй)

5. Изучение техники стартов и поворотов 7 часов (2 ч. – теория и 5 ч. -практика)

Имитация стартового прыжка, прыжки вверх из положения сидя по команде, прыжки с бортика.

Имитация поворота в воде, стоя у бортика, сделать кувырок вперед и оттолкнуться ногами от бортика бассейна с выносом рук в стрелочку.

Соскок в воду с низкого и высокого бортика, с тумбочки (руки в положении «стрелочка»).

6. Контрольные нормативы и участие в соревнованиях - 6 часов.

Сдача контрольных нормативов

Участие в организационно-массовых мероприятиях .

Участие в соревнованиях различного уровня.

Формы и методы, используемые в программе.

Основной формой работы является учебное занятие, которое состоит из *теоретической и практической* части.

При реализации программы используются *четыре основных группы методов*.

Методы формирования новых знаний и способов деятельности: рассказ, объяснение, показ, беседа, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчет, выполнение задания по алгоритму, опрос и другие.

Методы организации деятельности обучающихся: ролевые и сюжетные игры, выполнение упражнений и другие.

Методы контроля и самоконтроля: тестирование, анкетирование, сдача нормативов, соревнования.

Методы формирования личностных результатов: беседа, убеждение, поручение, соревнование, пример, аналогия, рефлексивные методы, воспитательные ситуации.

Педагогические технологии, используемые при обучении плаванию:

- игровые технологии (Шмаков И.С.),
- технология дифференцированного обучения (индивидуализации –Унт И.Э.),
- технологии групповой работы (по Селевко Г. К.),
- педагогика сотрудничества (Сухомлинский В.А.),
- технологии личностно-ориентированного образования (Якиманская *И.С.*)

Ожидаемые результаты в конце года обучения.

- проплывать 50 м в/ст и 50 м н/сп на время с выполнением старта с «тумбочки», с сохранением техники плавания;
- уметь проныривать 8 – 12 м со старта;

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- контрольные уроки;
- соревнования.

Учебно-тематический план1 полугодие

№ Раздела и темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Общая физическая подготовка.	1	7	8
3	Специальная физическая подготовка.	1	7	8
4	Изучения техник плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»	1	13	14
5	Изучение техники стартов и поворотов	1	3	4
6	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях		3	3
Всего:		5	33	38

Учебно-тематический план2 полугодие

№ Раздела и темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Общая физическая подготовка.	1	12	13
3	Специальная физическая подготовка.	1	12	13
4	Изучения техник плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»	1	24	25
5	Изучение техники стартов и поворотов	1	2	3
6	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях		3	3
Всего		5	53	58

Критерии оценки знаний, умений и навыков по ОФП, СФП и плавательной подготовке

Знания и умения	0-3 балла	4-7 баллов	8-10 баллов
1. ОФП и СФП	Выполняет по нормативам своего возраста и ниже	Выполняет по нормативам своего возраста	Выполняет по нормативам своего возраста и выше
2. Скольжение (м)	2 м – 3 м	4 м – 6 м	6 м – 8 м
3. Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди	Несогласованность действий, плохая координация, грубые ошибки	Допускает много мелких ошибок, координация хорошая, не всегда уверенные движения	Отличная координация, хорошая согласованность, ошибок нет
4. Правильность выполнения вдоха, при плавании кролем на груди	Неправильная техника, грубые ошибки	Знает технику, но допускает ошибки, действия не всегда уверенные	Правильно выполняет вдох
5. Проплывание 50 м кролем на груди в полной координации с учетом времени (сек)	1.15.00 – 1.20.00	1.07.00 – 1.15.00	1.00.50 – 56.00 (3 юн)
6. Проплывание 50 м кролем на спине в полной координации с учетом времени (сек)	1.20.00 – 1.23.00	1.13.00 – 1.17.00	1.20.50 – 1.08.00
7. Согласование работы ног и вдоха при плавании способом «кроль на груди»	Несогласованность действий, плохая координация, грубые ошибки	Допускает много мелких ошибок, координация хорошая, не всегда уверенные движения	Отличная координация, хорошая согласованность, ошибок нет
8. Стартовый прыжок	Неправильная техника, грубые ошибки или много мелких, боится совершить прыжок	При выполнении техники допускает ошибки, не всегда уверенно осуществляет прыжок, нарушение координации	При выполнении техники ошибок не допускает, координация хорошая, стартовый прыжок хороший, движения уверенные и быстрые

**Календарный план на 2024-2025 учебный год
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по плаванию «Совершенствование плавания»**

1 полугодие

Месяц	Неделя обучения, даты	Темы занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечания, занятия, не предусмотренные расписанием	
I полугодие – (13 недель по 3 часа в неделю = 38 часов); с 30.09.2024 г. - 27.12.2024г.								
Октябрь	1	30.09-04.10.24	Вводное занятие. <i>Инструктаж по БДД</i> , технике безопасности на занятиях ОФП и СФП. Бег, прыжки, специальные и имитационные упражнения.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	вопросы	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный вопросы	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
	2	07-11.10	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Инструктаж по БДД	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
	3	14-18.10	Общая физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
	4	21-25.10	Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	

Ноябрь

			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
5	28.10-01.11.24		Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
6	04-08.11		Общая физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
7	11-15.11		Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
8	18-22.11		Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
			Изучение техник стартов и поворотов	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
9	25 -29.11		Общая физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	

Декабрь		Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
		Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный	
	10	02-06.12	Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный
	11	9-13.12	Общая физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный
	12	16-20.12	Общая физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный
			Организационно-массовая работа	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный
	13	23-27.12	Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный
			Изучения техник спортивных способов плавания. Итоговое занятие. Контрольные нормативы.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	визуальный
	ВСЕГО ЧАСОВ:				38		
30.12.24.-08.01.25 ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ							

**Календарный план на 2024-2025 учебный год
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по плаванию «Совершенствование плавания»**

2 полугодие

Месяц	Неделя обучения, даты	Темы занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечания, занятия, не предусмотренные расписанием
30.12.24. - 08.01.25							
ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ							
II полугодие (20 недель по 3 часа в неделю = 58 часов); с 09.01.2025 г.- 31.05.2025 г.							
II полугодие	1	09.01-17.01.25	Инструктаж по БДД Изучения техник спортивныхспособов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Опрос Визуальная оценка техники выполнения упражнений
			Общая физическая подготовка. Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальнаяоценка техники выполнения упражнений
	2	20-24.01	Изучения техник спортивных способов плавания Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальнаяоценка техники выполнения упражнений
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальнаяоценка техники выполнения упражнений
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений
январь	3	3-07.02	Изучения техник спортивных способов плавания Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальнаяоценка техники выполнения упражнений
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальнаяоценка техники выполнения упражнений

Февраль			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
	4	10-14.02	Изучения техник спортивных способов плавания Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
	5	17-21.02	Изучения техник спортивных способов плавания Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
	6	17-21.02	Изучения техник спортивных способов плавания Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
	7	24-28.02	Изучения техник спортивных способов плавания Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	

			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
Март	8	3-7.03	Изучения техник спортивных способов плавания Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
	9	10-14.03	Изучения техник спортивных способов плавания Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
	10	17-21.03	Изучения техник спортивных способов плавания Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	

Апрель			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
	15	21-25.04	Изучения техник спортивных способов плавания Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
	16	28.04-03.05	Изучения техник спортивных способов плавания Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
	17	05-10.05	Изучения техник спортивных способов плавания Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
	18	12-16.05	Изучения техник спортивных способов плавания Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	

Май			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
	19	19-23.05	Изучения техник спортивных способов плавания Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
			Изучения техник спортивных способов плавания	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
	20	26-30.05	Изучения техник спортивных способов плавания Специальная физическая подготовка.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники выполнения упражнений	
	ВСЕГО ЧАСОВ:					58		
31.05.-31.08.2025 г. ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ								