

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1 «Образовательный центр» имени Героя  
Советского Союза Ганюшина П.М. с.Сергиевск муниципального района Сергиевский Самарской области

Согласовано  
на М/О классных руководителей  
руководитель М/О

\_\_\_\_\_/Крыпаева Л.Ю./  
«17» июня 2023 г.

Проверил  
Зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_/Крыпаева Л.Ю./  
«17» июня 2023 г.

Утверждаю.  
Директор

\_\_\_\_\_/О.А. Веселова/  
«17» июня 2023 г.

***Программа учебного курса  
внеурочной деятельности  
«Плавание»***

**Возраст детей, на которых программа рассчитана: 4 класс**

**Срок реализации программы: 1 учебный год**

**Учитель физической культуры**

**Сергиевск, 2023 г.**

## 1. Пояснительная записка

Программа курса ВД «Плавание» разработана в соответствии с Основной образовательной программой основного общего образования -2022 г. (ООО ООО); Примерной рабочей программой воспитания для ОО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22), Рабочей программой воспитания ГБОУ СОШ № 1 «Образовательный центр» с. Сергиевск.

Направленность курса ВД:ВД по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся

Форма организации курса: спортивная секция

Данная программа предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физической культуре общеобразовательного учреждения, которая имеет материально-технические возможности для обучения плаванию в условиях школы, а именно, школьный бассейн. В программе использованы материалы программы по физической культуре для учащихся 4 классов, В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Количество часов в год: 34 часа.

Количество часов в неделю: 1 час.

Согласно концепции, структуры и содержания образования школьников в области физической культуры (2001 г.), учебным предметом образования в основной школе является физкультурно-оздоровительная деятельность спортивно-рекреационной направленности.

Содержательной основой данной деятельности является физическое совершенствование человека, которое осуществляется средствами спортивной подготовки.

Ученики, успешно освоившие программу, смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, участвовать в соревнованиях различного масштаба.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- приобретение жизненно необходимого умения плавать;
- изучение основных стилей плавания;
- приобретение навыка надёжного и длительного плавания в глубокой воде;
- совершенствование разнообразных плавательных умений.

Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Воспитательное значение – содействовать воспитанию у учащихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряжённости у детей, создания оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребёнка, но и в благоприятном воздействии на него воды. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Основные положения данной программы отвечают решению следующих задач:

Выработать у учащихся мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов по обучению плаванию.

Овладеть жизненно необходимым навыкам плавания.

Обучать и совершенствовать технике основных стилей спортивного плавания ( кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).

Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность

Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.

Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.

Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.

Обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий плаванием.

#### Универсальные учебные действия

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования по физической культуре 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 физической культуре 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 физической культуре являются следующие умения:

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

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

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,

сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  
планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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;  
управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  
представлять физическую культуру 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, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость 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;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять плавательные движения на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Прогнозируемый результат и способы его проверки.

Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков.

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков.

Овладения навыками здорового образа жизни детьми, педагогами, родителями, активное участие в общественной жизни.

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольном занятии.

Отличительной чертой данной программы является обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры в условиях школы. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средней школы новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого.

Способность плавать позволяет человеку уверенно чувствовать себя не только в условиях бассейна, но и в открытых водоемах. Спортивное плавание есть прекрасное средство закалывания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной учебной деятельности.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне и гармонично развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закалывают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше в детском возрасте. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Развитие умственных и физических способностей происходит в процессе формирования знаний, умений и навыков. В связи с этим задача развития этих способностей считается

такой же важной, как и задача обучения.  
Комплексы упражнений, спортивные и подвижные игры подбираются с учетом материально-технических условий, существующих в школе, а также исходя из возможности проводить плавательную подготовку и функциональных возможностях школьников.

## 2. Содержание программы

Материал занятий состоит из следующих разделов:

- основы знаний;
- специальная техническая подготовка;
- общая физическая подготовка.

В разделе «Основы знаний» представлены материалы по истории развития плавания, правила соревнований.

В разделе «Специальная техническая подготовка» даны упражнения по изучению и совершенствованию техники плавания.

### **Плавание кролем на груди и спине.**

1. Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различными положениями рук.
2. Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.
3. Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.

### **Плавание брассом.**

1. Плавание при помощи движений ногами брассом.
2. Скольжение на груди с движениями ногами брассом.
3. Скольжение с гребковыми движениями рук брассом.
4. Движение рук брассом с выдохом в воду.
5. Плавание брассом в полной координации.

### **Плавание баттерфляем.**

1. Плавание на груди и спине при помощи движений ногами баттерфляем.
2. Плавание на груди дельфинообразными движениями ног, руками брасом.
3. Плавание на груди баттервляем в полной координации.

Раздел «Общая физическая подготовка» – развитие основных двигательных качеств: выносливость, скорость, координация.

В конце обучения по программе учащиеся должны овладеть спортивными видами плавания, принимать участие в соревнованиях.

### **Программный материал по плаванию.**

Основная направленность	
На освоение техники плавания.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса, дельфина. Старты. Повороты. ныряние ногами и головой.

На развитие выносливости.	Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 100-150 м по 3-4 раза. Проплывание до 400 м. Эстафеты на воде.
На развитие координационных способностей.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации.
Знания о физической культуре.	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.
Самостоятельные занятия.	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей.

### Распределение учебного времени.

№ п/п	Содержание	Количество часов
1.	Основы знаний.	2
2.	Специальная техническая подготовка.	22
3.	Общая физическая подготовка.	10

### Контроль уровня достижений учащихся.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях. Подведения итогов по технической и общефизической подготовки проводят два раза в год. Учащиеся выполняют контрольные нормативы – проплывание отрезков 50 м на время.

### Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения (4 класс)

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа ограничена, т.к. охватывает весь учебный год. В группах СОГ - 1 осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания. **Основные задачи подготовки:**

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 50 м любым способом без остановки.

Основные задачи:

- уметь проплыть дистанцию 200 м;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- повторное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м

Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный).

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Этапный контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

1. Определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
2. Оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
3. Разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Физическое развитие

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю



грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

#### Общая физическая подготовленность

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

- Бег на 30 м; на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек.

- Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

- Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

- Бег 600-1000 м, проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу.

- Челночный бег 3 x 10 м. И.п. - стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.

- Бросок набивного мяча.

Специальная физическая подготовленность на суше

- Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).

- Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).

- Подвижность в голеностопном суставе.

- Сила тяги на суше при имитации гребка руками дельфином.

Специальная физическая подготовленность в воде

- Сила тяги при плавании на привязи: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.

- Скоростные возможности (25-50 м).

- Выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4 x 50 м с отдыхом 10с).

- Выносливость в смешанной зоне (тест 10 x 100 м с отдыхом 15 с).

- Выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 м для спринтеров и средневики и 3000 м для стайеров).

- Построение индивидуальной «лактатной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена (ПАНО) по результатам теста 8 x 200 м.

Техническая (плавательная) подготовленность

- Обтекаемость (длина скольжения).

- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).

- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.
- Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

### **3. Планируемые результаты**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по плаванию 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;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по плаванию;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по плаванию являются:

- Выпускник научится:**
- ориентироваться в понятиях «плавание», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, занятий по плаванию, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
  - раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий плаванием на физическое, личностное и социальное развитие;
  - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
  - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в бассейне, так и на открытом водоеме), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий плаванием.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### 4. Тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Корректировка
1.		Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне.	1	
2.		Лежание на воде.	1	
3.		Лежание на воде.	1	
4.		Подвижные игры с лежанием на воде.	1	
5.		Подвижные игры с лежанием на воде.	1	
6.		Подвижные игры с погружением в воду.	1	
7.		Подвижные игры с погружением в воду.	1	
8.		Различные передвижения в воде.	1	

9.		Техника передвижения способом «кроль».	1	
10.		Техника передвижения способом «кроль».	1	
11.		Техника передвижения способом «кроль».	1	
12.		Техника передвижения способом «кроль».	1	
13.		Плавание кролем на груди с выдохом в воду.	1	
14.		Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	1	
15.		Развитие выносливости 500м. в/ст., игры и развлечения на воде.	1	
16.		Развитие выносливости 500м. в/ст., игры и развлечения на воде.	1	
17.		Техника передвижения способом «басс»	1	
18.		Техника передвижения способом «басс»	1	
19.		С/и «Пионербол».	1	
20.		Развитие скоростных качеств 8x25м.в/ст., 4x50м.в/ст..	1	
21.		Действия при экстремальных ситуациях.	1	
22.		Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	1	
23.		Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1	
24.		Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1	
25.		Способы разворота в бассейне.	1	
26.		Развитие выносливости 500м. в/ст., игры и развлечения на воде.	1	
27.		Прыжок в воду при старте.	1	
28.		Эстафета с заданиями.	1	
29.		Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1	
30.		Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1	

31.		Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп., бр.	1	
32.		Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп., бр.	1	
33.		Прыжок в воду при старте.	1	
34.		Правила соревнований и определение победителя, комплексное плавание.	1	