

**Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Исполнительного комитета Чистопольского муниципального района Республики Татарстан»**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан**

Рассмотрено  
на заседании методического  
совета  
Протокол № 1  
«24» августа 2020 г.

Рекомендовано  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
«26» августа 2020 г.

Утверждено и введено приказом  
№ 66 от 28 августа 2020 года  
директора МБУ ДО «Дворец  
творчества детей и молодежи»  
И.В. Грачева



**Рабочая программа 2020-2021 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
“Баттерфляй”**

Возраст обучающихся: 10-12 лет  
3 год

Составитель:  
Грабко Тамара Валерьевна  
педагог дополнительного образования

### Пояснительная записка.

|   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Направленность</b> дополнительной общеобразовательной программы                                                                                                              | Физкультурно-спортивная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2 | <b>Вид</b> дополнительной общеобразовательной программы                                                                                                                         | Модифицированная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3 | <b>Уровень</b> дополнительной общеобразовательной программы                                                                                                                     | Стартовый                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4 | <b>Группа</b>                                                                                                                                                                   | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5 | <b>Цель</b> рабочей программы на текущий год                                                                                                                                    | <b>Цель программы:</b><br>- формирование здорового образа жизни у учащихся объединения, создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психофизических качеств с помощью плавания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6 | <b>Задачи</b> на текущий учебный год                                                                                                                                            | <b>Задачи программы:</b><br>-выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.<br>-овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.<br>-обучать совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания.<br>-(кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).<br>-укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность<br>-прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.<br>-развивать и совершенствовать физические качества.<br>-воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи. |
| 7 | <b>Режим занятий в текущем году</b> (указать продолжительность и количество занятий в неделю)                                                                                   | 6 часов в неделю, три занятия по два часа (40 минут занятие, 10 минут перерыв и ещё 40 минут)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 8 | <b>Особенности организации образовательной программы</b> по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программе с указанием:<br>-количества учебных часов по программе | 216 часов (6 часов в неделю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 9 | <b>Формы занятий и их сочетание</b> (выбор конкретных форм учебных занятий)                                                                                                     | - соревнования<br>- тренировки<br>- практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|    |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | <b>Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</b> | <p style="text-align: center;"><b>Ожидаемый результат</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- держаться на воде, нырять, прыгать с тумбочки и выполнять поворот, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать, плавать кролем и на спине освоение техники спортивными способами плавания</li> <li>- правильное выполнение специальных упражнений для освоения с водой. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и на спине, ноги брасс и дельфин плавание 12,5-25м одним из способов, прыжки с тумбочки, повороты, игры и развлечения в воде</li> <li>-зачет</li> <li>-тренировка</li> <li>-промежуточные контрольные срезы</li> <li>-переводные соревнования на следующий этап</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 11 | <b>Методическое обеспечение программы</b>                                                                                    | <p><b>Наличие технических средств обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-калабашки</li> <li>-ласты</li> <li>-доски</li> <li>-лопаточки</li> <li>-нудлы</li> <li>-тонущие игрушки</li> </ul> <p><b>Методический материал:</b><br/> Методический информационный материал методическая разработка урока, презентация, наглядный материал</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 12 | <b>Литература</b>                                                                                                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Булгакова Н.Ж., Платонов В.Н., Отбор и ориентация пловцов в системе многолетней подготовки, Плавание, Киев, 2010.</li> <li>2. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А., Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, «Академия», 2014 г.</li> <li>3. Велитченко В.К., Как научиться плавать. – М., Терра-Спорт, 2000.</li> <li>4. Гузман Р., Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, - И: «Попури» 2013, с. 288.</li> <li>5. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. С-П., 2005.</li> <li>6. Карпенко Е., Коротнова Т., и др. Плавание. Игровой метод обучения. И: Терра-Спорт, 2009.</li> <li>7. Капотов П.П., Обучение плавания.-М.:Воениздат, 2018.</li> <li>8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В., Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание «Академия», 2014.</li> <li>9. Люсерио Б., Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсерио; (пер. с англ. Т. Платоновой).- М.: Эксмо, 2011, с.280.</li> <li>10. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5–7 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2001</li> <li>11. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8–9 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2004</li> <li>12. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания, пособие для тренеров, М., Всероссийская федерация плавания, 2000.</li> </ol> |

**Календарно-тематический план группы «Дельфин» 3 год обучения.**

| №   | Название раздела, темы                    | Количество часов |        |          | Формы аттестации, контроля                                   | Дата проведения                |       |
|-----|-------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------|
|     |                                           | Всего            | Теория | Практика |                                                              | план                           | факт  |
| 1   | <b>Вводное занятие</b>                    | 2                | 2      | -        | Техника безопасности в спортивном зале, в бассейне, на воде. | 7.09.20                        | 7.09  |
| 2   | <b>Общая физическая подготовка</b>        | 12               |        |          |                                                              |                                |       |
| 2.1 | Общая физическая подготовка               |                  |        | 2        | Челночный бег                                                | 9.09.20                        | 9.09  |
| 2.2 | Общая физическая подготовка               |                  |        | 2        | Отжимание в упоре                                            | 11.09.20                       | 11.09 |
| 2.3 | Общая физическая подготовка               |                  |        | 2        | Подъем туловища                                              | 14.09.20                       | 14.09 |
| 2.4 | Общая физическая подготовка               |                  |        | 2        | Прыжки на скакалке                                           | 16.09.20                       | 16.09 |
| 2.5 | Общая физическая подготовка               |                  |        | 2        | Прыжок в длину с места                                       | 18.09.20                       | 18.09 |
| 2.6 | Общая физическая подготовка               |                  |        | 2        | Веселые старты                                               | 21.09.20                       | 21.09 |
| 3   | <b>Безопасное плавание</b>                | 12               | 2      |          | Тема: «Особенности техники безопасным плаванием»             | 23.09.20                       | 23.09 |
| 3.1 | Повторение упражнений по освоению с водой |                  |        | 2        | Игра «Волны на море»                                         | 25.09.20                       | 25.09 |
| 3.2 | Повторение упражнений по освоению с водой |                  |        | 2        | Упражнение «поплавок».                                       | 28.09.20                       | 28.09 |
| 3.3 | Повторение упражнений по освоению с водой |                  |        | 2        | Упражнения: «звездочка», «стрела»                            | 30.09.20                       | 30.09 |
| 3.4 | Повторение упражнений по освоению с водой |                  |        | 2        | Ныряние в обруч                                              | <del>23.09.20</del><br>2.10.20 | 2.10  |
| 3.5 | Повторение упражнений по освоению с водой |                  |        | 2        | Доставание предметов со дна                                  | <del>23.09.20</del><br>5.10.20 | 5.10  |
| 4   | <b>Техника комплексным плаванием</b>      | 20               |        |          |                                                              |                                |       |
| 4.1 | Комплексное плавание                      |                  |        | 2        | Согласование 200 м вольный стиль                             | 13.11.20                       | 13.11 |
| 4.2 | Комплексное плавание                      |                  |        | 2        | 100 м н/ - в/с                                               | 16.11.20                       | 16.11 |
| 4.3 | Комплексное плавание                      |                  |        | 2        | Согласование 200 м на спине                                  | 18.11.20                       | 18.11 |
| 4.4 | Комплексное плавание                      |                  |        | 2        | 100 м в/с – бр                                               | 20.11.20                       | 20.11 |
| 4.5 | Комплексное плавание                      |                  |        | 2        | Согласование 200 м брасс                                     | 23.11.20                       | 23.11 |
| 4.6 | Комплексное плавание                      |                  |        | 2        | 100 м бр –дн                                                 | 25.11.20                       | 25.11 |
| 4.7 | Комплексное плавание                      |                  |        | 2        | Согласование 200 м дельфин                                   | 27.11.20                       | 27.11 |
| 4.8 | Комплексное плавание                      |                  |        | 2        | 100 м дн –н/с                                                | 30.11.20                       | 30.11 |
| 4.9 | Комплексное плавание                      |                  |        | 2        | Согласование 200 м вольный стиль                             | 2.12.20                        | 2.12  |

|      |                                                            |    |  |   |                                                 |          |       |
|------|------------------------------------------------------------|----|--|---|-------------------------------------------------|----------|-------|
| 4.10 | Комплексное плавание                                       |    |  | 2 | Согласование 200 м вольный стиль                | 4.12.20  | 4.12  |
| 5    | <b>Плавание любимым способом</b>                           | 20 |  |   |                                                 |          |       |
| 5.1  | Совершенствование техники плавания способом кроль на груди |    |  | 2 | 25-50 м на время                                | 9.12.20  | 9.12  |
| 5.2  | Совершенствование техники плавания способом кроль на груди |    |  | 2 | 50-100 м на время                               | 11.12.20 | 11.12 |
| 5.3  | Совершенствование техники плавания способом кроль на спине |    |  | 2 | 25 -50м на время                                | 14.12.20 | 14.12 |
| 5.4  | Совершенствование техники плавания способом кроль на спине |    |  | 2 | 50-100 м на время                               | 16.12.20 | 16.12 |
| 5.5  | Совершенствование техники плавания способом брасс          |    |  | 2 | 25 -50м на время                                | 18.12.20 | 18.12 |
| 5.6  | Совершенствование техники плавания способом брасс          |    |  | 2 | 50-100 м на время                               | 21.12.20 | 21.12 |
| 5.7  | Совершенствование техники плавания способом дельфин        |    |  | 2 | 25 -50м на время                                | 23.12.20 | 23.12 |
| 5.8  | Совершенствование техники плавания способом дельфин        |    |  | 2 | 50 -100м на время                               | 25.12.20 | 25.12 |
| 5.9  | Повторение техники плавания любимым способом               |    |  | 2 | 25 -50м на время                                | 28.12.20 | 28.12 |
| 5.10 | Повторение техники плавания любимым способом               |    |  | 2 | 50 -100м на время                               | 30.12.20 | 30.12 |
| 6    | <b>Повторная тренировка</b>                                | 22 |  |   |                                                 |          |       |
| 6.1  | Повторная тренировка                                       |    |  | 2 | Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин. | 11.01.21 | 11.01 |
| 6.2  | Повторная тренировка                                       |    |  | 2 | (4x25)x4 итог:400 каждым стилем                 | 13.01.21 | 13.01 |
| 6.3  | Повторная тренировка                                       |    |  | 2 | Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин. | 15.01.21 | 15.01 |
| 6.4  | Повторная тренировка                                       |    |  | 2 | (4x25)x4 итог:400 каждым стилем                 | 18.01.21 | 18.01 |
| 6.5  | Повторная тренировка                                       |    |  | 2 | Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин. | 20.01.21 | 20.01 |
| 6.6  | Повторная тренировка                                       |    |  | 2 | (4x25)x4 итог:400 каждым стилем                 | 22.01.21 | 22.01 |
| 6.7  | Повторная тренировка                                       |    |  | 2 | Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин. | 25.01.21 | 25.01 |
| 6.8  | Повторная тренировка                                       |    |  | 2 | (4x25)x4 итог:400 каждым стилем                 | 27.01.21 | 27.01 |
| 6.9  | Повторная тренировка                                       |    |  | 2 | Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин. | 29.01.21 | 29.01 |

|      |                                       |    |  |   |                                                       |          |       |
|------|---------------------------------------|----|--|---|-------------------------------------------------------|----------|-------|
| 6.10 | Повторная тренировка                  |    |  | 2 | (4x25)x4 итог:400<br>каждым стилем                    | 1.02.21  | 01.02 |
| 6.11 | Повторная тренировка                  |    |  | 2 | Согласование 25 н/с<br>– 25 в/с (200 м) отд.3<br>мин. | 3.02.21  | 03.02 |
| 7    | <b>Комбинированная<br/>тренировка</b> | 22 |  |   |                                                       |          |       |
| 7.1  | Комбинированная тренировка            |    |  | 2 | 200 м комплексное<br>плавание                         | 8.02.21  | 8.02  |
| 7.2  | Комбинированная тренировка            |    |  | 2 | 200 м вольный<br>стиль-брасс                          | 10.02.21 | 10.02 |
| 7.3  | Комбинированная тренировка            |    |  | 2 | 200 м на спине –<br>вольный стиль                     | 12.02.21 | 12.02 |
| 7.4  | Комбинированная тренировка            |    |  | 2 | 100 комплексное<br>плавание                           | 15.02.21 | 15.02 |
| 7.5  | Комбинированная тренировка            |    |  | 2 | 300 м на спине,<br>брасс, вольный стиль               | 17.02.21 | 17.02 |
| 7.6  | Комбинированная тренировка            |    |  | 2 | 200 м вольный стиль<br>– дельфин                      | 19.02.21 | 19.02 |
| 7.7  | Комбинированная тренировка            |    |  | 2 | 200 м комплексное<br>плавание                         | 22.02.21 | 24.02 |
| 7.8  | Комбинированная тренировка            |    |  | 2 | 200 м брасс вольный<br>стиль                          | 24.02.21 | 26.02 |
| 7.9  | Комбинированная тренировка            |    |  | 2 | 300 м на спине,<br>брасс, вольный стиль               | 26.02.21 | 01.03 |
| 7.10 | Комбинированная тренировка            |    |  | 2 | 200 м вольный стиль<br>– дельфин                      | 1.03.21  | 03.03 |
| 7.11 | Комбинированная тренировка            |    |  | 2 | 200 м комплексное<br>плавание                         | 3.03.21  | 05.03 |
| 8    | <b>Переменная тренировка</b>          | 22 |  |   |                                                       |          |       |
| 8.1  | Переменная тренировка                 |    |  | 2 | 25-медл., 25-быстро,<br>в/с,бр, н/с                   | 10.03.21 | 10.03 |
| 8.2  | Переменная тренировка                 |    |  | 2 | 25-медл., 25-быстро,<br>в/с,бр, н/с                   | 12.03.21 | 12.03 |
| 8.3  | Переменная тренировка                 |    |  | 2 | 50-медл., 50-быстро<br>в/с,бр, н/с                    | 15.03.21 | 15.03 |
| 8.4  | Переменная тренировка                 |    |  | 2 | 75-медл., 75-быстро,<br>в/с,бр, н/с                   | 17.03.21 | 17.03 |
| 8.5  | Переменная тренировка                 |    |  | 2 | 100-медл., 100-<br>быстро в/с,бр, н/с                 | 19.03.21 |       |
| 8.6  | Переменная тренировка                 |    |  | 2 | 100-медл., 100-<br>быстро в/с,бр, н/с                 | 22.03.21 |       |
| 8.7  | Переменная тренировка                 |    |  | 2 | 75-медл., 75-быстро,<br>в/с,бр, н/с                   | 24.03.21 |       |
| 8.8  | Переменная тренировка                 |    |  | 2 | 50-медл., 50-быстро<br>в/с,бр, н/с                    | 26.03.21 |       |
| 8.9  | Переменная тренировка                 |    |  | 2 | 25-медл., 25-быстро,<br>в/с,бр, н/с                   | 29.03.21 |       |
| 8.10 | Переменная тренировка                 |    |  | 2 | 25-медл., 25-быстро<br>в/с,бр, н/с                    | 31.03.21 |       |
| 8.11 | Переменная тренировка                 |    |  | 2 | 25-медл., 25-быстро<br>в/с,бр, н/с                    | 2.04.21  |       |

|       |                                        |    |  |   |                                                           |          |       |
|-------|----------------------------------------|----|--|---|-----------------------------------------------------------|----------|-------|
| 9     | <b>Дистанционная тренировка</b>        | 20 |  |   |                                                           |          |       |
| 9.1   | Дистанционная тренировка               |    |  | 2 | 300 м ноги вольный стиль,                                 | 9.04.21  |       |
| 9.2   | Дистанционная тренировка               |    |  | 2 | 300м ноги брасс                                           | 9.04.21  |       |
| 9.3   | Дистанционная тренировка               |    |  | 2 | 300м ноги на спине                                        | 12.04.21 |       |
| 9.4   | Дистанционная тренировка               |    |  | 2 | 300м ноги дельфин                                         | 14.04.21 |       |
| 9.5   | Дистанционная тренировка               |    |  | 2 | 100 м с дыханием                                          | 16.04.21 |       |
| 9.6   | Дистанционная тренировка               |    |  | 2 | 100 м с дыханием                                          | 19.04.21 |       |
| 9.7   | Дистанционная тренировка               |    |  | 2 | 400м согласование в/с                                     | 21.04.21 |       |
| 9.8   | Дистанционная тренировка               |    |  | 2 | 400м согласование н/с                                     | 23.04.21 |       |
| 9.9   | Дистанционная тренировка               |    |  | 2 | 400м согласование бр.                                     | 26.04.21 |       |
| 9.10  | Дистанционная тренировка               |    |  | 2 | 400м согласование д-н                                     | 28.04.21 |       |
| 10    | <b>Спринтерская тренировка</b>         | 20 |  |   |                                                           |          |       |
| 10.1  | Спринтерская тренировка                |    |  | 2 | 400м согласование в/с                                     | 3.05.21  |       |
| 10.2  | Спринтерская тренировка                |    |  | 2 | 400м согласование н/с                                     | 5.05.21  |       |
| 10.3  | Спринтерская тренировка                |    |  | 2 | 400м согласование бр.                                     | 7.05.21  |       |
| 10.4  | Спринтерская тренировка                |    |  | 2 | 400м согласование д-н                                     | 10.05.21 |       |
| 10.5  | Спринтерская тренировка                |    |  | 2 | 400м согласование в/с                                     | 12.05.21 |       |
| 10.6  | Спринтерская тренировка                |    |  | 2 | 400м согласование н/с                                     | 14.05.21 |       |
| 10.7  | Спринтерская тренировка                |    |  | 2 | 400м согласование бр.                                     | 17.05.21 |       |
| 10.8  | Спринтерская тренировка                |    |  | 2 | 400м согласование д-н                                     | 19.05.21 |       |
| 10.9  | Спринтерская тренировка                |    |  | 2 | 400м согласование в/с                                     | 21.05.21 |       |
| 10.11 | Спринтерская тренировка                |    |  | 2 | 400м согласование в/с                                     | 24.05.21 |       |
| 11    | <b>Промежуточные контрольные срезы</b> | 10 |  |   |                                                           |          |       |
| 11.1  | Кроль на груди                         |    |  | 2 | 25- 50 - 100м кролем на груди                             | 4.12.20  | 7.12  |
| 11.2  | Кроль на спине                         |    |  | 2 | 25- 50 - 100 м кролем на спине                            | 5.03.21  |       |
| 11.3  | Старт, повороты                        |    |  | 2 | Старт 5 раз с бортика или, тумбочки. Повороты «маятником» | 30.04.21 |       |
| 11.4  | Брасс                                  |    |  | 2 | 25 -50 -100 м Брассом                                     | 5.02.21  | 05.01 |
| 11.5  | «Дельфин»                              |    |  | 2 | 25 -50 -100 м дельфином                                   | 5.04.21  |       |
| 12    | <b>Игры на воде</b>                    | 28 |  |   |                                                           |          |       |
| 12.1  | Игра «Насос».                          |    |  | 2 |                                                           | 4.12.20  | 7.1   |

|       |                       |   |   |  |          |       |
|-------|-----------------------|---|---|--|----------|-------|
|       |                       |   | 2 |  | 9.10.20  | 9.10  |
| 12.2  | Игра «Мельница»       |   | 2 |  | 12.10.20 | 12.10 |
| 12.3  | Игра «Водолазы»       |   | 2 |  | 14.10.20 | 14.10 |
| 12.4  | Игра «Морской бой»    |   | 2 |  | 16.10.20 | 16.10 |
| 12.5  | Игра «Торпеды».       |   | 2 |  | 19.10.20 | 19.10 |
| 12.6  | «До пяти»             |   | 2 |  | 21.10.20 | 21.10 |
| 12.7  | «Сядь на дно»         |   | 2 |  | 23.10.20 | 23.10 |
| 12.8  | «Медуза»              |   | 2 |  | 26.10.20 | 26.10 |
| 12.9  | «До пяти»             |   | 2 |  | 28.10.20 | 28.10 |
| 12.10 | «Футбол»              |   | 2 |  | 30.10.20 | 30.10 |
| 12.11 | «Кто дольше?»         |   | 2 |  | 2.11.20  | 2.11  |
| 12.12 | «Борьба за мяч»       |   | 2 |  | 9.11.20  | 9.11  |
| 12.13 | «Буксир»              |   | 2 |  | 11.11.20 | 11.11 |
| 12.14 | «Кораллы»             | 8 |   |  |          |       |
| 13    | <b>Соревнования</b>   |   | 2 |  | 19.12.20 |       |
| 13.1  | «Только вперед»       |   | 2 |  | 10.03.20 |       |
| 13.2  | «Веселые старты»      |   | 2 |  | 24.04.20 |       |
| 13.3  | «На голубых дорожках» |   | 2 |  | 15.05.20 |       |
| 13.4  | «Весенний заплыв»     |   |   |  |          |       |