

Группа	Время занятия	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
23 марта			
СОГ- 1го №1 дошкольники	10.00-10.45	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду.3) упражнения для мышц пресса <a href="https://youtu.be/-88LiAz5pDc">https://youtu.be/-88LiAz5pDc</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду.3) упражнения для мышц пресса <a href="https://youtu.be/-88LiAz5pDc">https://youtu.be/-88LiAz5pDc</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
ГНП- 1го	11.30-13.00 10.30-12.00	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду.3) <a href="https://youtu.be/p1TjO3Fjm1Y">https://youtu.be/p1TjO3Fjm1Y</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте

ГНП- 2го	13.00-14.30 14.00-15.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду.3) <a href="https://youtu.be/p1TjO3Fjm1Y">https://youtu.be/p1TjO3Fjm1Y</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
24 марта			
СОГ- 1го №1 дошкольники	10.00-10.45	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду.3) упражнения для мышц пресса <a href="https://youtu.be/-88LiAz5pDc">https://youtu.be/-88LiAz5pDc</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду.3) упражнения для мышц пресса <a href="https://youtu.be/-88LiAz5pDc">https://youtu.be/-88LiAz5pDc</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте

ГНП- 1го	11.30-13.00 10.30-12.00	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду.3) <a href="https://youtu.be/p1TjO3Fjm1Y">https://youtu.be/p1TjO3Fjm1Y</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
----------	----------------------------	--	--

**Дистанционное обучение Тренер-преподаватель  
Морозков В.М. 23.03 – 29.03.2020**

ГНП- 2го	13.00-14.30 14.00-15.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду.3) <a href="https://youtu.be/p1TjO3Fjm1Y">https://youtu.be/p1TjO3Fjm1Y</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
25 марта			
СОГ- 1го №1 дошкольники	10.00-10.45	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду.3) упражнения для мышц пресса <a href="https://youtu.be/-88LiAz5pDc">https://youtu.be/-88LiAz5pDc</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте

СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения,те. Все те что делаем перед началом захода в воду.3) упражнения для мышц пресса <a href="https://youtu.be/-88LiAz5pDc">https://youtu.be/-88LiAz5pDc</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере,в контакте
ГНП- 1го	11.30-13.00 10.30-12.00	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения,те. Все те что делаем перед началом захода в воду.3) <a href="https://youtu.be/p1TjO3Fjm1Y">https://youtu.be/p1TjO3Fjm1Y</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере,в контакте
ГНП- 2го	13.00-14.30 14.00-15.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения,те. Все те что делаем перед началом захода в воду.3) <a href="https://youtu.be/p1TjO3Fjm1Y">https://youtu.be/p1TjO3Fjm1Y</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере,в контакте
26 марта			
СОГ- 1го №1 дошкольники	10.00-10.45	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные	Личное сообщение в вайбере,в контакте

		упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду.3) упражнения для мышц пресса <a href="https://youtu.be/-88LiAz5pDc">https://youtu.be/-88LiAz5pDc</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	
СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду.3) упражнения для мышц пресса <a href="https://youtu.be/-88LiAz5pDc">https://youtu.be/-88LiAz5pDc</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
ГНП- 1го	11.30-13.00 10.30-12.00	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду.3) <a href="https://youtu.be/p1TjO3Fjm1Y">https://youtu.be/p1TjO3Fjm1Y</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
ГНП- 2го	13.00-14.30 14.00-15.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду.3) <a href="https://youtu.be/p1TjO3Fjm1Y">https://youtu.be/p1TjO3Fjm1Y</a>	Личное сообщение в вайбере, в контакте

		4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	
27 марта			
СОГ- 1го №1 дошкольники	10.00-10.45	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду 3). Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег 10-15 мин). 4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/mFH7mRc5p-M4">https://youtu.be/mFH7mRc5p-M4</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3) Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег 10-15 мин). 4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/mFH7mRc5p-M4">https://youtu.be/mFH7mRc5p-M4</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
ГНП- 1го	11.30-13.00 10.30-12.00	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3) Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий	Личное сообщение в вайбере, в контакте

		бег10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	
ГНП- 2го	13.00-14.30 14.00-15.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения,те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3)Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a>	Личное сообщение в вайбере,в контакте
28 марта			
СОГ- 1го №1 дошкольники	10.00-10.45	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения,те. Все те что делаем перед началом захода в воду3). Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/mFH7mRc5p-M">https://youtu.be/mFH7mRc5p-M</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере,в контакте

СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения,те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3)Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/mFH7mRc5p-M4">https://youtu.be/mFH7mRc5p-M4</a> <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере,в контакте
ГНП- 1го	11.30-13.00 10.30-12.00	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения,те. Все те что делаем перед началом захода в воду.3) Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере,в контакте
ГНП- 2го	13.00-14.30 14.00-15.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения,те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3)Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> 4) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере,в контакте



29 марта			
СОГ- 1го №1 дошкольники	10.00-10.45	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду 3). Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег 10-15 мин). 4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/mFH7mRc5p-M5">https://youtu.be/mFH7mRc5p-M5</a> <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3) Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег 10-15 мин). 4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/mFH7mRc5p-M5">https://youtu.be/mFH7mRc5p-M5</a> <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
ГНП- 1го	11.30-13.00 10.30-12.00	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3) Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег 10-15 мин). 4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a>	Личное сообщение в вайбере, в контакте

		5) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	
ГНП- 2го	13.00-14.30 14.00-15.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3) Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег 10-15 мин). 4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> 5) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
30 марта			
СОГ- 1го №1 дошкольники	10.00-10.45	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду 3). Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег 10-15 мин). 4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/mFH7mRc5p-M">https://youtu.be/mFH7mRc5p-M</a> 5) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3) Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег 10-15 мин). 4) комплексно – силовые упражнения	Личное сообщение в вайбере, в контакте

		<a href="https://youtu.be/mFH7mRc5p-M5">https://youtu.be/mFH7mRc5p-M5</a> <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	
ГНП- 1го	11.30-13.00 10.30-12.00	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3) Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег 10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> 5) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
ГНП- 2го	13.00-14.30 14.00-15.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3) Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег 10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> 5) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
31 марта			
СОГ- 1го №1 дошкольники	10.00-10.45	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду3). Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий	Личное сообщение в вайбере, в контакте

		бег10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/mFH7mRc5p-M5">https://youtu.be/mFH7mRc5p-M5</a> <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	
СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения,те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3)Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/mFH7mRc5p-M5">https://youtu.be/mFH7mRc5p-M5</a> <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере,в контакте
ГНП- 1го	11.30-13.00 10.30-12.00	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения,те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3)Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере,в контакте
ГНП- 2го	13.00-14.30 14.00-15.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения,те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3)Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий	Личное сообщение в вайбере,в контакте

		бег 10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> 5) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	
1 апреля			
СОГ- 1го №1 дошкольники	10.00-10.45	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду 3). Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег 10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/mFH7mRc5p-M5">https://youtu.be/mFH7mRc5p-M5</a> <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3) Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег 10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/mFH7mRc5p-M5">https://youtu.be/mFH7mRc5p-M5</a> <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
ГНП- 1го	11.30-13.00 10.30-12.00	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в	Личное сообщение в вайбере, в контакте

		<p>воду. 3)Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения</p> <p><a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a></p> <p>5)<a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a></p> <p>упражнения для пловцов</p>	
ГНП- 2го	13.00-14.30 14.00-15.30	<p>ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения,те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3)Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения</p> <p><a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a></p> <p>5)<a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a></p> <p>упражнения для пловцов</p>	Личное сообщение в вайбере, в контакте
2 апреля			
СОГ- 1го №1 дошкольники	10.00-10.45	<p>ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения,те. Все те что делаем перед началом захода в воду3). Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения</p> <p><a href="https://youtu.be/mFH7mRc5p-M">https://youtu.be/mFH7mRc5p-M</a></p> <p>5)<a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a></p> <p>упражнения для пловцов</p>	Личное сообщение в вайбере, в контакте
СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	<p>ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения,те. Все те что</p>	Личное сообщение в вайбере, в контакте

		делаем перед началом захода в воду. 3)Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/mFH7mRc5p-M">https://youtu.be/mFH7mRc5p-M</a> 5) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	
ГНП- 1го	11.30-13.00 10.30-12.00	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения,те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3)Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> 5) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере,в контакте
ГНП- 2го	13.00-14.30 14.00-15.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения,те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3)Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> 5) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере,в контакте
3 апреля			
СОГ- 1го №1 дошкольники	10.00-10.45	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные	Личное сообщение в вайбере,в контакте

		<p>упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду 3). Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин (легкий бег 10-15 мин). 4) комплексно – силовые упражнения</p> <p><a href="https://youtu.be/mFH7mRc5p-M5">https://youtu.be/mFH7mRc5p-M5</a>  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a></p> <p>упражнения для пловцов</p>	
СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	<p>ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек. (выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду 3). Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин (легкий бег 10-15 мин). 4) комплексно – силовые упражнения</p> <p><a href="https://youtu.be/mFH7mRc5p-M5">https://youtu.be/mFH7mRc5p-M5</a>  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a></p> <p>упражнения для пловцов</p>	Личное сообщение в вайбере, в контакте
ГНП- 1го	11.30-13.00 10.30-12.00	<p>ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек. (выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3) Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин (легкий бег 10-15 мин). 4) комплексно – силовые упражнения</p> <p><a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a>  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a></p> <p>упражнения для пловцов</p>	Личное сообщение в вайбере, в контакте
ГНП- 2го	13.00-14.30 14.00-15.30	<p>ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек. (выполнить все 5 повторений) 2) разминочные</p>	Личное сообщение в вайбере, в контакте



		упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3) Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин (легкий бег 10-15 мин). 4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> 5) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	
4 апреля			
СОГ- 1го №1 дошкольники	10.00-10.45	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек. (выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду 3). Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин (легкий бег 10-15 мин). 4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/mFH7mRc5p-M">https://youtu.be/mFH7mRc5p-M</a> 5) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек. (выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду 3). Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин (легкий бег 10-15 мин). 4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/mFH7mRc5p-M">https://youtu.be/mFH7mRc5p-M</a> 5) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
ГНП- 1го	11.30-13.00 10.30-12.00	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек. (выполнить все 5	Личное сообщение в вайбере, в контакте

		повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3) Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин (легкий бег 10-15 мин). 4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> 5) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	
ГНП- 2го	13.00-14.30 14.00-15.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек. (выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3) Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин (легкий бег 10-15 мин). 4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> 5) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
5 апреля			
СОГ- 1го №1 дошкольники	10.00-10.45	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек. (выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду 3). Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин (легкий бег 10-15 мин). 4) комплексно – силовые упражнения <a href="https://youtu.be/mFH7mRc5p-M">https://youtu.be/mFH7mRc5p-M</a> 5) <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов	Личное сообщение в вайбере, в контакте
СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох	Личное сообщение в

		<p>5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения,те. Все те что делаем перед началом захода в воду3). Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения</p> <p><a href="https://youtu.be/mFH7mRc5p-M">https://youtu.be/mFH7mRc5p-M</a></p> <p>5)<a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a></p> <p>упражнения для пловцов</p>	<p>вайбере,в контакте</p>
ГНП- 1го	<p>11.30-13.00</p> <p>10.30-12.00</p>	<p>ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения,те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3)Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения</p> <p><a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a></p> <p>5)<a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a></p> <p>упражнения для пловцов</p>	<p>Личное сообщение в вайбере,в контакте</p>
ГНП- 2го	<p>13.00-14.30</p> <p>14.00-15.30</p>	<p>ОРУ: 1) упражнения на дыхание, глубокий вдох выдох 5 раз – задержка дыхания 10 сек.(выполнить все 5 повторений) 2) разминочные упражнения,те. Все те что делаем перед началом захода в воду. 3)Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин).4) комплексно – силовые упражнения</p> <p><a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a></p> <p>5)<a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a></p> <p>упражнения для пловцов</p>	<p>Личное сообщение в вайбере,в контакте</p>

6 апреля

СОГ- 1го №1 дошкольники	10.00-10.45	<p>Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания.</p> <p><a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов, <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a> растяжка, изучение стилей плавания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH T-BB8</a></p>	Личное сообщение в вайбере, в контакте
СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	<p>Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания.</p> <p><a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов, <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a> растяжка, изучение стилей плавания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH T-BB8</a></p>	Личное сообщение в вайбере, в контакте
ГНП- 1го	11.30-13.00 10.30-12.00	<p>Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания.</p> <p><a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения</p>	Личное сообщение в вайбере, в контакте

		<p>для пловцов,  <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a>  растяжка, изучение стилей плавания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a></p>	
ГНП- 2го	13.00-14.30 14.00-15.30	<p>Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a>  упражнения  для пловцов,  <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a>  растяжка, изучение стилей плавания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a></p>	Личное сообщение в вайбере, в контакте

7 апреля			
СОГ- 1го №1 дошкольники	10.00-10.45	<p>Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a>  упражнения  для пловцов,  <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a>  растяжка, изучение стилей плавания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a></p>	Личное сообщение в вайбере, в контакте

СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов, <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a> растяжка, изучение стилей плавания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH T-BB8</a>	Личное сообщение в вайбере, в контакте
ГНП- 1го	11.30-13.00 10.30-12.00	Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов, <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a> растяжка, изучение стилей плавания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH T-BB8</a>	Личное сообщение в вайбере, в контакте
ГНП- 2го	13.00-14.30 14.00-15.30	Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения	Личное сообщение в вайбере, в контакте

		<p>для пловцов,  <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a>  растяжка, изучение стилей плавания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a></p>	
8 апреля			
СОГ- 1го №1 дошкольники	10.00-10.45	<p>Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a>  упражнения для пловцов,  <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a>  растяжка, изучение стилей плавания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a></p>	Личное сообщение в вайбере, в контакте
СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	<p>Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a>  упражнения для пловцов,  <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a>  растяжка, изучение стилей плавания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a></p>	Личное сообщение в вайбере, в контакте
ГНП- 1го	11.30-13.00 10.30-12.00	<p>Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в</p>	Личное сообщение в

		<p>воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a>  упражнения для пловцов,  <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a>  растяжка, изучение стилей плавания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a></p>	<p>вайбере, в контакте</p>
ГПП- 2го	<p>13.00-14.30 14.00-15.30</p>	<p>Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a>  упражнения для пловцов,  <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a>  растяжка, изучение стилей плавания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a></p>	<p>Личное сообщение в вайбере, в контакте</p>
9 апреля			
СОГ- 1го №1 дошкольники	<p>10.00-10.45</p>	<p>Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a>  упражнения для пловцов,  <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a></p>	<p>Личное сообщение в вайбере, в контакте</p>



		растяжка, изучение стилей плавания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a>	
СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов, <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a> растяжка, изучение стилей плавания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a>	Личное сообщение в вайбере, в контакте
ГНП- 1го	11.30-13.00 10.30-12.00	Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов, <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a> растяжка, изучение стилей плавания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a>	Личное сообщение в вайбере, в контакте
ГНП- 2го	13.00-14.30 14.00-15.30	Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно –	Личное сообщение в вайбере, в контакте

		<p>силовые упражнения, отжимания, приседания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a>  упражнения для пловцов,  <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a>  растяжка, изучение стилей плавания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a></p>	
10 апреля			
СОГ- 1го №1 дошкольники	10.00-10.45	<p>Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a>  упражнения для пловцов,  <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a>  растяжка, изучение стилей плавания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a></p>	Личное сообщение в вайбере, в контакте
СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	<p>Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a>  упражнения для пловцов,  <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a>  растяжка, изучение стилей плавания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a></p>	Личное сообщение в вайбере, в контакте

ГНП- 1го	11.30-13.00 10.30-12.00	Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов, <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a> растяжка, изучение стилей плавания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a>	Личное сообщение в вайбере, в контакте
ГНП- 2го	13.00-14.30 14.00-15.30	Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов, <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a> растяжка, изучение стилей плавания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a>	Личное сообщение в вайбере, в контакте
11 апреля			
СОГ- 1го №1 дошкольники	10.00-10.45	Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания.	Личное сообщение в вайбере, в контакте

		<a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов, <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a> растяжка, изучение стилей плавания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a>	
СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов, <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a> растяжка, изучение стилей плавания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a>	Личное сообщение в вайбере,в контакте
ГНП- 1го	11.30-13.00 10.30-12.00	Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a> упражнения для пловцов, <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a> растяжка, изучение стилей плавания. <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a>	Личное сообщение в вайбере,в контакте
ГНП- 2го	13.00-14.30 14.00-15.30	Разминочные	Личное сообщение в

		<p>упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания.</p> <p><a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a></p> <p>упражнения для пловцов,</p> <p><a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a></p> <p>растяжка, изучение стилей плавания.</p> <p><a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a></p>	<p>вайбере, в контакте</p>
12 апреля			
СОГ- 1го №1 дошкольники	10.00-10.45	<p>Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания.</p> <p><a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a></p> <p>упражнения для пловцов,</p> <p><a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a></p> <p>растяжка, изучение стилей плавания.</p> <p><a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a></p>	<p>Личное сообщение в вайбере, в контакте</p>
СОГ- 1го №2 дошкольники	10.45-11.30	<p>Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания.</p> <p><a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a></p> <p>упражнения</p>	<p>Личное сообщение в вайбере, в контакте</p>

		<p>для пловцов,  <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a>  растяжка, изучение стилей плавания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a></p>	
ГНП- 1го	11.30-13.00 10.30-12.00	<p>Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a>  упражнения для пловцов,  <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a>  растяжка, изучение стилей плавания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a></p>	Личное сообщение в вайбере, в контакте
ГНП- 2го	13.00-14.30 14.00-15.30	<p>Разминочные упражнения, те. Все те что делаем перед началом захода в воду. Прогулка на свежем воздухе 20-30 мин(легкий бег10-15 мин). Комплексно – силовые упражнения, отжимания, приседания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65w">https://youtu.be/Vn1vek2o65w</a>  упражнения для пловцов,  <a href="https://youtu.be/RqAZR9breDE">https://youtu.be/RqAZR9breDE</a>  растяжка, изучение стилей плавания.  <a href="https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8">https://youtu.be/Vn1vek2o65whttps://youtu.be/gtiKH_T-BB8</a></p>	Личное сообщение в вайбере, в контакте