

Педагог дополнительного образования Котов В.С.  
Комплекс упражнений для детей.

Дата проведения	Тема занятия	Материалы к занятию/ электронные ресурсы
31.10.2021	Дыхательная гимнастика.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=li1pyP5DTww">https://www.youtube.com/watch?v=li1pyP5DTww</a>
01.11.2021	Растяжка.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=woqT-FzLMls">https://www.youtube.com/watch?v=woqT-FzLMls</a>
02.11.2021	Общеразвивающие упражнения.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MwL3WE8cg84">https://www.youtube.com/watch?v=MwL3WE8cg84</a>
03.11.2021	ОФП для пловцов	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vcRDU3iZBYc">https://www.youtube.com/watch?v=vcRDU3iZBYc</a>
05.11.2021	Разминка перед плаванием	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7Hxarq5JQpQ">https://www.youtube.com/watch?v=7Hxarq5JQpQ</a>
07.11.2021	Тренировка для пловцов дома	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OVt0-oCJrOA">https://www.youtube.com/watch?v=OVt0-oCJrOA</a>