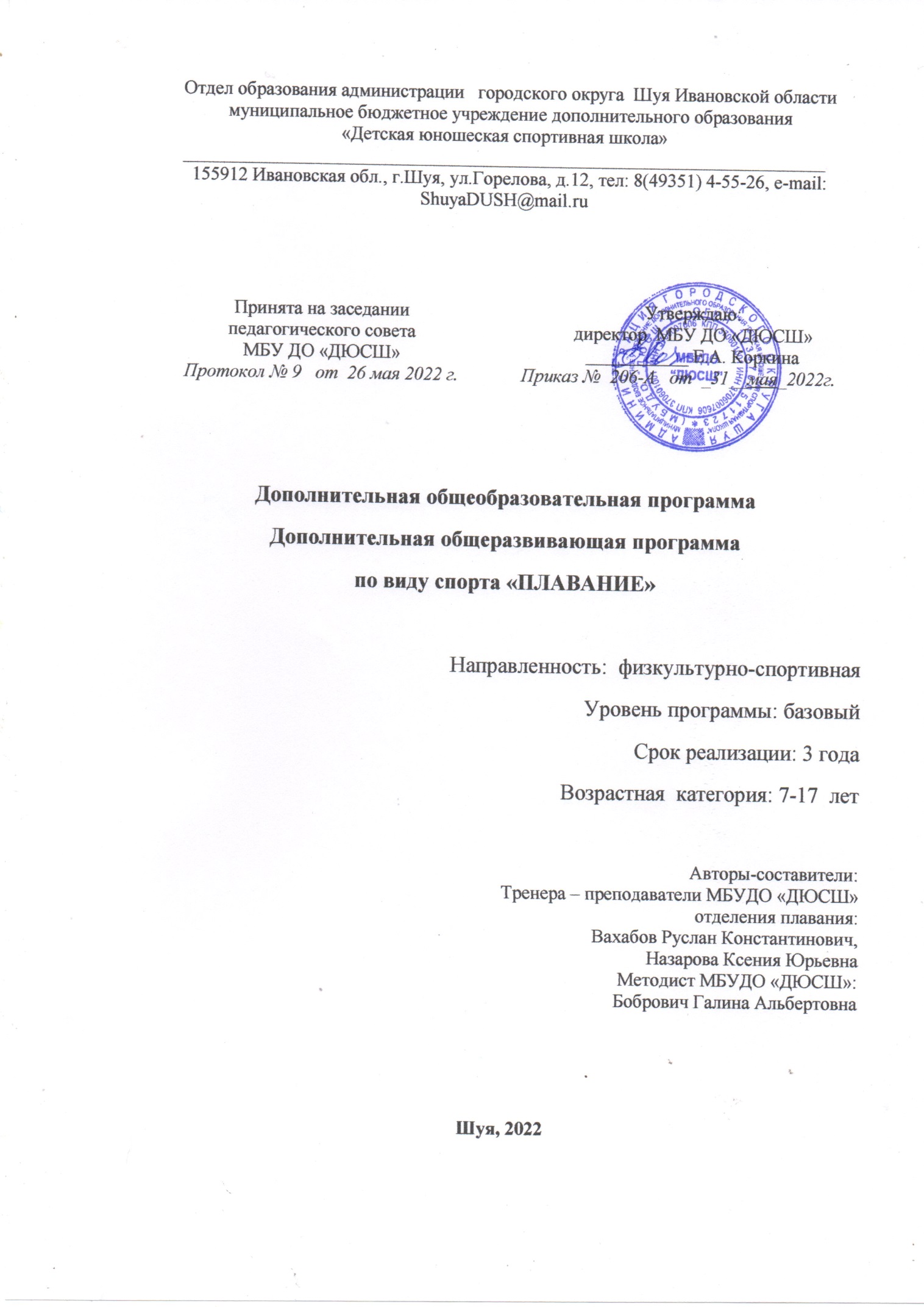
****

**Содержание:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **стр** |
| **1.** | **Пояснительная записка** | **3** |
| 1.1 | Цели и задачи программы | 4 |
| 1.2 | Формы и режим реализации программы | 4 |
| 1.3 | Ожидаемые результаты освоения программы | 5 |
| 1.4 | Формы контроля и подведения итогов | 5 |
| **2.** | **Учебный план и содержание программного материала** | **7** |
| 2.1 | Учебный план для групп 1-го года обучения | 7 |
| 2.2 | Учебный план для групп 2, 3-го года обучения | 7 |
| 2.3 | Содержание программного материала | 8 |
| 2.3.1. | Теоретическая подготовка | 8 |
| 2.3.2. | Общая физическая подготовка | 9 |
| 2.3.3 | Специальная физическая подготовка | 10 |
| 2.3.4 | Техническая подготовка | 10 |
| 2.3.5. | Тактическая подготовка | 13 |
| 2.4 | Методическое обеспечение программы | 13 |
| 2.5 | Воспитательная работа | 14 |
| **3.** | **Организационно-педагогические условия реализации программы** | **15** |
| 3.1. | Условия реализации программы | 15 |
| 3.2 | Перечень оборудования и спортивного инвентаря | 15 |
| 3.3 | Кадровое обеспечение | 15 |
| 3.4 | Учебно-информационное обеспечение | 15 |
|  | **Приложения** |  |
|  | Приложение 1 Календарный план-график | 16 |
|  | Приложение 2 Учебно-тематический план – график1-го года обучения  Учебно-тематический план – график 2,3-го года обучения | 17  23 |

**1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию 1, 2, 3 года обучения разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20» Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Устав МБУ ДО «ДЮСШ».

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки пловцов в условиях учреждения дополнительного образования. В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а так же обобщён накопленный опыт тренеров-преподавателей.

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Этот вид спорта рекомендован врачами, чтобы поправить здоровье, улучшить деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширить возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому плавая, мы, прежде всего, оздоравливаемся, что сегодня - в век экологического кризиса и ослабления иммунной системы организма очень важно. Благотворное влияние воды на здоровье человека, его работоспособность, настроение неоценимо.

В быту и повседневной деятельности мы постоянно связаны с водой. В самом близком контакте с ней находится молодежь во время активного отдыха. Бывают случаи, когда вода настигает нас там, где мы ее меньше всего ждем (наводнения, приливы). Довольно часто несчастные случаи происходят с детьми во время купания в водоемах. Поэтому простая случайность, неосмотрительность, незнание правил безопасности на воде, а самое главное неумение плавать, могут привести к гибели ребенка. Научить плавать ребенка жизненно важно.

Навык плавания сохраняется на всю жизнь. Чем раньше человек войдет в воду и начнет учиться плавать, тем быстрее добьется успеха. Дети учатся плавать быстро, они лучше взрослых усваивают естественные движения в воде, где успех дела решают координация и ловкость, а не физическая сила.

*Направленность программы:*  физкультурно-­спортивная.

*Актуальность программы* состоит в том, что она способствует решению наиболее острых проблем дополнительного образования, таких как: физическое развитие и оздоровление детей, повышение занятости детей в свободное время. Занятия на воде благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышают сопротивляемость организма простудным заболеваниям, улучшают обмен веществ, формируют правильную осанку, улучшают общее состояние организма. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная систем

Данная программа способствует развитию морально-волевых качеств личности, подготовке к сдаче норм ГТО.

*Новизна данной программы* опирается на понимание приоритетности работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных способностей, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку учащегося, и его оценку в глазах сверстников и окружающих.

*Отличительной особенностью* данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие, совершенствование специальных умений и навыков, развитие морально-волевых качеств, но и способствует общему развитию обучающихся.

* 1. **Цели и задачи программы**

***Цель программы:*** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, забота о всестороннем физическом развитии и воспитании гармоничной личности.

**Задачи программы:**

Обучающие:

1. Научить всех учащихся (независимо от уровня начальной подготовки) уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде.
2. Сформировать систему знаний и умений для овладения двигательными навыками спортивных способов плавания.
3. Сформировать систему знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.
4. Обучить занимающихся осознано владеть своим телом в воде.
5. Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
6. Сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.

Развивающие:

1. Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
2. Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).
3. Дать навыки целеполагания и оценки метапредметных связей
4. Способствовать укреплению здоровья и устранению недостатков или особенностей физического развития.
5. Формировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.
6. Научить анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,

Воспитательные:

1. Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
2. Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
3. Научатся общаться в коллективе, проявлять положительные качества личности
4. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
5. Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-­эстетических качеств личности.

*Адресат программы*

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по плаванию предназначена для обучающихся:

с 7 до 17 лет - базовый уровень подготовки – 1, 2, 3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям плаванием. Группы формируются с учетом возраста обучающихся.

* 1. **Формы и режим реализации программы**

*Уровень программы: базовый*

*Срок освоения* программы: 3 года.

Объем программы.

Программа рассчитана на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа), составляет 216 часов в год.

*Форма обучения очная.*

*Основными формами занятий* являются:

* *групповая-* организация работы в группе;
* *индивидуально-групповая -* чередование индивидуальных и групповых форм работы;
* *в подгруппах -* выполнение заданий малыми группами;

*Формы проведения занятий:*комбинированное занятие, практическое занятие, эстафета, соревнование и др.

*Режим занятий:* 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

*Наполняемость* в учебной группе 1,2, 3 года обучения -15 человек

* 1. Ожидаемые результаты освоения программы

Результатом реализации данной программы должно стать:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники плавания;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

Учащиеся будут знать:

- общие сведения о виде спорта;

- основы выполнения физических упражнений;

- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);

- основы выполнения стартов и поворотов;

- основы прикладного плавания;

- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;

- о необходимости заботы о своем здоровье;

- правила безопасного поведения во время занятия;

- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;

- правила личной гигиены во время посещения занятий;

- основы спортивной терминологии.

Учащиеся будут уметь:

- владеть всеми спортивными способами плавания;

- владеть дыханием во время проплывания спортивными способами;

- владеть техникой стартов и поворотов, передачей эстафет;

- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;

- использовать спортивный инвентарь по назначению.

* 1. Формы контроля и подведения итогов

Формы подведения итогов реализации программы:

* Тестирование
* Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
* Соревнования.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

* оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
* выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
* оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
* зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но может увеличено до 3-4 и более раза в год и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты - упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**на спортивно-оздоровительном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м) | Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м) |
| Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с) | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперёд-назад | Выкрут прямых рук вперёд-назад |
| Наклон вперёд стоя на возвышении | Наклон вперёд стоя на возвышении |

**Тестирование по технической программе**

      В целях объективного определения перспективности занимающихся плаванием и своевременного выявления недостатков в их подготовке рекомендуется проводить комплексное тестирование спортсменов.

      Программа комплексного тестирования должна включать оценку всех видов подготовленности:

- для спортивно-оздоровительных групп 2, 3-го года обучения.

**Контрольное тестирование технической подготовленности по результатам обучения в спортивно-оздоровительных группах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| **Техническая и плавательная подготовка** | | |
| Длина скольжения; м | 6 | 6 |
| Оценка техники плавания всеми способами, баллы: |  |  |
| а) 25 м с помощью одних ног | + | + |
| б) 25 м в полной координации | + | + |
| Проплывание дистанции 200 м | Проплыть всю дистанцию технически правильно | |

**2. Учебный план и содержание программного материала**

2.1.Учебный план для групп 1 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Кол-во часов | Всего часов |
| 1. | **Теоретическая подготовка** |  | 6 |
| Вводное занятие. ТБ на занятиях | 1 |  |
| Ознакомление с физическими свойствами воды**.** | 1 |  |
| Основные стили плавания. Кроль. | 1 |  |
| Основные стили плавания. Брасс и баттерфляй. | 1 |  |
| Техника поворотов в различных стилях плавания. | 1 |  |
| Техника и порядок выполнения старта. | 1 |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** |  | 72 |
| Упражнения для развития быстроты | 15 |  |
| Упражнения для развития скоростно-­силовых качеств | 15 |  |
| Упражнения для развития ловкости | 15 |  |
| Упражнения для развития гибкости | 12 |  |
| Упражнения для развития силы | 15 |  |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** |  | 56 |
| Укрепление мышц плечевого пояса | 15 |  |
| Укрепления мышц брюшного пресса и ног | 15 |  |
| Упражнения на растяжку | 11 |  |
| Упражнения на координацию движения | 15 |  |
| 4 | **Техническая подготовка** |  | 40 |
| Основы техники плавания кролем на груди | 8 |  |
| Основы техники плавания кролем на спине | 8 |  |
| Основы техники плавания баттерфляем | 8 |  |
| Основы техники плавания брассом | 8 |  |
| Старты, повороты | 8 |  |
| 5 | **Тактическая подготовка** |  | **30** |
| Финиш | 15 |  |
| Выполнение поворотов | 15 |  |
| 6 | **Участие в соревнованиях** |  | **4** |
| 7 | **Контрольно-переводные нормативы** |  | **6** |
| 8 | **Медицинское обследование** |  | **2** |
|  | **ИТОГО** |  | **216** |

2.2. Учебный план для групп 2,3 года обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Кол-во часов | Всего часов |
| 1. | **Теоретическая подготовка** |  | 6 |
| Вводное занятие. ТБ на занятиях | 1 |  |
| Ознакомление с физическими свойствами воды**.** | 1 |  |
| Основные стили плавания. Кроль. | 1 |  |
| Основные стили плавания. Брасс и баттерфляй. | 1 |  |
| Техника поворотов в различных стилях плавания. | 1 |  |
| Техника и порядок выполнения старта. | 1 |  |
| 2. | **Общая физическая подготовка** |  | 57 |
| Упражнения для развития быстроты | 10 |  |
| Упражнения для развития скоростно-­силовых качеств | 10 |  |
| Упражнения для развития ловкости | 10 |  |
| Упражнения для развития гибкости | 12 |  |
| Упражнения для развития силы | 15 |  |
| 3 | **Специальная физическая подготовка** |  | 71 |
| Укрепление мышц плечевого пояса | 20 |  |
| Укрепления мышц брюшного пресса и ног | 20 |  |
| Упражнения на растяжку | 11 |  |
| Упражнения на координацию движения | 20 |  |
| 4 | **Техническая подготовка** |  | 40 |
| Основы техники плавания кролем на груди | 8 |  |
| Основы техники плавания кролем на спине | 8 |  |
| Основы техники плавания баттерфляем | 8 |  |
| Основы техники плавания брассом | 8 |  |
| Старты, повороты | 8 |  |
| 5 | **Тактическая подготовка** |  | **30** |
| Финиш | 15 |  |
| Выполнение поворотов | 15 |  |
| 6 | **Участие в соревнованиях** |  | **4** |
| 7 | **Контрольно-переводные нормативы** |  | **6** |
| 8 | **Медицинское обследование** |  | **2** |
|  | **ИТОГО** |  | **216** |

2.3. Содержание программного материала

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки пловцов: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку, контрольные нормативы, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия. В этих разделах содержатся средства и методы тренировочных занятий, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием здоровья спортсменов. А также воспитательная работа.

2.3.1.Теоретическая подготовка

*Тема 1. Введение в предмет. Техника безопасности.*

Физическая культура и спорт. История спортивного плавания. Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.

*Тема 2. Ознакомление с физическими свойствами воды.*

Рассказ о физических свойствах воды. Закон Архимеда. Сообщение правил о задержке дыхания под водой. Сообщение о правилах всплытия, лежании и скольжении на воде (правильное положение пловца в воде). Рассказ о способах дыхания в воде. Зрительная ориентация в воде.

*Тема 3. Основные стили плавания. Кроль.*

Спортивные способы плавания. Обзор техники движения ног кролем на груди и кролем на спине. Краткий обзор техники движения рук в кроле на груди и кроле на спине в согласовании с дыханием. Координация движений в кроле на груди. Движения рук и ног. Координация движений в кроле на спине. Движения рук и ног. Двух ударный, четырехударный, шестиударный кроль (количество движений ног на один гребковый цикл).

*Тема 4. Основные стили плавания. Брасс и баттерфляй.*

Спортивные способы плавания. Обзор техники движения ног брасс и баттерфляй. Краткий обзор техники движения рук в брассе и баттерфляе в согласовании с дыханием. Координация движений в брассе. Движения рук и ног. Координация движений в баттерфляе. Движения рук и ног.

*ТЕМА 5. Техника поворотов в различных стилях плавания.*

Техника поворотов в различных стилях плавания. Обзор техники простейших поворотов в кроле на груди и в кроле на спине (закрытый, открытый, плоский поворот). Обзор техники поворотов в брассе и баттерфляе (поворот маятником).

*Тема 6. Техника и порядок выполнения старта.*

Техника и порядок выполнения старта. Исходное положение пловца при выполнении старта. Старт при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем. Вход в воду после старта и дальнейшее положение корпуса пловца. Стартовые команды.

2.3.2. Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

1. *Упражнения для развития быстроты:*

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

1. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

1. *Упражнения для развития ловкости:*

Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

1. *Упражнения для развития гибкости:*

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

1. *Упражнения для развития силы.*

Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

2.3.3. Специальная физическая подготовка

1. *Укрепление мышц плечевого пояса:*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

1. *Укрепления мышц брюшного пресса и ног:*

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

1. *Упражнения на растяжку:*

Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

1. *Упражнения на координацию движения:*

Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

2.3.4. Техническая подготовка.

*Подготовительные упражнения для ознакомления с водой.*

1. Контрастные упражнения: различные виды ходьбы, бега, передвижения с гребковыми движениями рук.
2. Упражнения на задержку дыхания и погружение - предназначены для преодоления инстинктивного страха перед погружением под воду; обучения открыванию глаз и ориентировке в воде:
3. Упражнения на всплывание - направлены на ознакомление с непривычным состоянием невесомости и выталкивающей силой воды: «Поплавок».
4. Упражнения на лежание. Во время выполнения данной группы упражнений происходит: 1) освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине); 2) освоение возможного изменения положения тела в воде; 3) освоение навыка перехода из горизонтального в вертикальное положение.
5. Упражнения на скольжение позволяют решить следующие задачи: 1) освоение равновесия и обтекаемого положения тела; 2) формирование умения вытягиваться вперед в направлении движения; 3) освоение горизонтального «рабочего» положения тела.
6. Упражнения на дыхание способствуют: 1) освоению навыка задержки дыхания на вдохе; 2) формированию умения делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; 3) освоению выдохов в воду; 4) формирование ритма дыхания.
7. Учебные прыжки в воду. Они помогают решать разнообразные задачи: 1) снять страх перед водой и быстрее освоиться с новой средой, овладеть умением выполнять гребковые движения в воде; 2) подготовиться к успешному освоению старта и ориентирования под водой; 3) содействовать воспитанию смелости и уверенности.

*Упражнения для изучения техники движения ног кролем на груди и дыхания. Упражнения для изучения техники движения ног кролем на спине.*

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме, с различными хватами за доску и исходными положениями рук.
3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Движения ногами кролем на задержке дыхания, с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме и с различными исходными положениями рук.

*Упражнения для изучения техники движения ног кролем на спине*

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Движения ногами кролем на спине сидя, лежа, с опорой рук о бортик.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Движения ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук и хватами за доску.
3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении с различными исходными положениями рук.

*Упражнения для изучения техники движения брасс и баттерфляй с дыханием.*

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) движения ногами брасс и баттерфляй без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами брасс и баттерфляй без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме, с различными хватами за доску и исходными положениями рук.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Движения ногами брасс и баттерфляй на задержке дыхания, с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме и с различными исходными положениями рук.

*Техника движения рук в кроле на груди.*

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на груди и проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок. Плавание на руках с различным ритмом дыхания (колобашка в ногах).

3. Упражнения, выполняемые в безопорном положении. На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок дыхание 2:2, 3:3.

*Техника движения рук в кроле на спине.*

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на спине и выполнением проноса из различных исходных положений рук.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным, одновременным). Плавание с выполнением движения одними руками ноги держат колобашку.

3. Упражнения, выполняемые в безопорном положении. Выполнение гребка руками из различных исходных положений.

*Техника движения рук в брассе.*

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой брассом и проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным,

одновременным). Плавание на руках с различным ритмом дыхания (колобашка в ногах).

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений).

*Техника движения рук в баттерфляе.*

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой баттерфляем и выполнением проноса из различных исходных положений рук.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным, одновременным). Плавание с выполнением движения одними руками ноги держат колобашку.

3. Упражнения, выполняемые в безопорном положении. Выполнение гребка руками из различных исходных положений.

*Упражнения для изучения согласования движений рук и ног с дыханием в кроле на груди.*

1. Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания.

2. Плавание кролем, в полной координации, с произвольным дыханием. Вдох выполнять один раз на несколько гребков руками.

3. Плавание кролем в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/2 (на два движения руками (правой и левой), выполняется один вдох); 3/3 (на три движения руками (правой, левой, правой) выполняется один вдох).

*Упражнение на согласование движения рук и ног с дыханием брассом и баттерфляем.*

1. Плавание брассом и баттерфляем в полной координации, на задержке дыхания.

2. Плавание брассом и баттерфляем в полной координации, с произвольным дыханием. Вдох выполнять один раз на несколько гребков руками.

3. Плавание брассом и баттерфляем в полной координации движений с различными вариантами дыхания через 1 (вдох выполняется через один гребок).

*Простой открытый и закрытый повороты являются наименее сложными по технике выполнения.*

1. Упражнения на изучение фазы отталкивания: погружение, группировка, постановка ног на бортик, отталкивание.

2. Упражнения на изучение фазы скольжения и первых плавательных движений: «стрелочка», движения ногами кролем на груди и первые гребковые движения руками.

3. Упражнения на изучение фазы касания (одной рукой) с места с наплыва.

4. Упражнения на изучение фазы вращения на задержке дыхания.

*Упражнения для изучения плоского поворота.*

1. Упражнения на изучение фазы касания с места, с движения.

2. Упражнения на изучение фазы вращения.

3. Упражнения на изучение фазы отталкивания.

4. Упражнения на изучение фазы скольжения

*Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и баттерфляе.*

1. Упражнения на изучение фазы отталкивания: погружение, группировка, постановка ног на бортик, отталкивание.

2. Упражнения на изучение фазы скольжения и первых плавательных движений: «стрелочка», первые гребковые движения руками.

3. Упражнения на изучение фазы касания (двумя руками) с места с наплыва.

4. Упражнения на изучение фазы вращения на задержке дыхания.

*Упражнения для изучения поворота.*

1. Упражнения на изучение фазы касания с места, с движения.

2. Упражнения на изучение фазы вращения.

3. Упражнения на изучение фазы отталкивания.

4. Упражнения на изучение фазы скольжения

*Стартовый прыжок с тумбочки (применяется при плавании способами кроль на груди, брасс и баттерфляй).*

1. Упражнения, сидя на бортике бассейна из различных исходных положений.
2. Упражнения, стоя на бортике бассейна из различных исходных положений.

*Старт из воды применяется при плавании способом кроль на спине.*

1. Упражнения для изучения старта из воды, стартовые команды.

2.3.5. Тактическая подготовка.

Выполнение простого поворота

1. Выполнение простого закрытого поворота

2. Выполнение обучаемыми «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением простого закрытого поворота.

3. Выполнение поворотов с касанием рукой бортика, с разворотом и отталкиванием дву-мя ногами на спине и на груди (в положении «Стрелочка»).

4. Выполнение поворота по частям: касание, группировка, вращение, постановка ног, скольжение.

Выполнение поворота «маятником».

1. Выполнение поворота «маятником».

2. Выполнение обучаемыми «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением поворота.

3.Выполнение поворотов с касанием руками бортика, с разворотом и отталкиванием двумя ногами в положении на груди (в положении «Стрелочка»).

4. Выполнение поворота по частям: касание, группировка, вращение, постановка ног, скольжение.

Выполнение старта при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем.

2.4. Методическое обеспечение программы

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед во время учебно-тренировочного занятия (не более 15-20 мин).

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технических и тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с юными пловцами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения техническим и тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении техническими и тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки пловцов, так как в ходе их проявляются все стороны подготовки, а так же и ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировок.

Уровень соревнований должен соответствовать уровню психологической, физической и технической и тактической подготовок и органически вплетаться в тренировочный процесс.

По окончанию соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

2.5.Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правит тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера -преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

План воспитательной работы

Цель воспитательной работы: формирование гармонично развитой личности, духовно-нравственное и патриотическое воспитание обучающихся.

Задачи:

* создание условий для успешного развития и совершенствования умственных и физических качеств, развитие творческих способностей каждого воспитанника;
* формирование патриотических чувств, морально-этических и волевых качеств детей;
* совершенствование навыков здорового образа жизни;
* профилактика правонарушений;
* создание ситуации успеха для каждого юного спортсмена.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Сроки выполнения |
| 1 | Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБУ ДО «ДЮСШ». Правила поведения в бассейне. | сентябрь |
| 2 | Инструктаж по пожарной безопасности и правилам дорожного движения | сентябрь январь |
| 3 | Проведение родительских собраний | сентябрь, декабрь, март, июнь |
| 4 | Индивидуальные беседы с родителями | по необходимости |
| 5 | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий. | согласно Календарю спортивно­-массовых мероприятий |
| 6 | Участие в городских спортивно-массовых мероприятиях | в течение года |
| 7 | Традиционные праздники, посвященные знаменательным датам | по календарю |
| 8 | Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта» | октябрь |
| 9 | Беседа: «Осторожно - тонкий лед». | Ноябрь, март |
| 10 | Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников | декабрь |
| 11 | Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель» | январь |
| 12 | Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели | февраль |
| 13 | Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков | март |
| 14 | Беседа «Профилактика детского травматизма в быту» | апрель |
| 15 | Участие в акции «Зажги свечу памяти» | май |
| 16 | Организация работы с обучающимися в летний период (школьный летний оздоровительный лагерь и др.) | июнь |

3.Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Условия реализации программы

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке пловцов основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- Наличие спортивного зала;

- Наличие бассейна;

- Наличие раздевалок, душевых;

- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки.

Для проведения занятий используется материально-техническая база и инфраструктура МАО ЦСП «Спартак», соответствующая всем основным требованиям.

3.2.Перечень оборудования и спортивного инвентаря

**Оборудование и инвентарь для проведения занятий по плаванию**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1 | Доска для плавания | штук | 20 |
| 2 | Лопатки для плавания | штук | 20 |
| 3 | Поплавки-вставки для ног | штук | 20 |
| 4 | Свисток | штук | 2 |
| 5 | Секундомер | штук | 4 |
| 6 | Скамейки гимнастические | штук | 6 |

3.3. Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют 2 штатных тренера-преподавателя, имеющие высшее педагогическое образование, квалификацию «педагог по физической культуре».

3.4. Учебно-информационное обеспечение

Используемая литература

1.Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999. 400 с.

2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000. 76 с.

3. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.

4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации /Составители: Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е., Столов И.И., Усков С.В., Черноног Д.Н. М.: Советский спорт, 2008. 136 с.

5. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В.Козлова. М.,1993. 65 с.

6. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. / Составители: А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов М.: Советский спорт, 2004. 216 с.

7. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.

8. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. М.: Физкультура и спорт, 1986. 80 с.

Интернет-ссылки

1) www.minsport.gov.ru (сайт Министерства спорта РФ).

2) russwimming.ru (сайт Всероссийской Федерации плавания).

3) www.swimming.ru (сайт о спортивном плавании в России).

4) plavaem.info (сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни).

5) swim7.narod.ru (сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию).

6) ussr-swimming.ru (сайт о спортивном плавании времен СССР).

Рекомендуемая литература для учащихся:

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. М.:Аванта+, 2001. 624с.ил.

2. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, «Советский спорт» Москва 2006г. 102 с.

3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, Москва 2003 г. 80 с.

4. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006. 48 с.

5. Правила соревнований. Г. Москва 1994 г. 44 с.

Приложение 1

к дополнительной общеобразовательной

(общеразвивающей) программе по плаванию

Календарный план - график

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Дата начала реализации | Дата окончания реализации | Режим  Занятий в неделю / в год | Количество учебных недель/часов | Разделы  Программы\* |
| 1 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /  216 часов в  год | Теоретическая подготовка, ОФП, СФП, техническая подготовка, тактическая подготовка. Участие в соревнованиях. Контрольные нормативы |
| 2 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /  216 часов в  год | Теоретическая подготовка, ОФП СФП ТТП Участие в соревнованиях. Восстановительные мероприятия. Контрольные нормативы |
| 3 год | 1 сентября | 31 мая | 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа) / 108 занятий в год | 36 недель /  216 часов в  год | Теоретическая подготовка, ОФП, СФП, ТТП. Участие в соревнованиях Восстановительные мероприятия. Контрольные нормативы |

\*ОФП - общая физическая подготовка

СФП - специальная физическая подготовка

Приложение 2

к дополнительной общеобразовательной

(общеразвивающей) программе по боксу

1. Учебно-тематический план – график

для групп 1-го года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Номер занятия | Кол-во часов | Содержание занятия | Место проведения | Форма контроля |
|  | 1 | 2 | Вводное занятие, техника безопасности. История плавания. Техники безопасности в бассейне. Проверка плавательной подготовки. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 2 | 2 | Краткая характеристика свойств воды.  Передвижения в бассейне вдоль бортика, правым, левым боком, спиной. Изучение задержки дыхания, выдохов в воду, погружений с опорой о бортик. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 3 | 2 | Изучение скольжения на груди, на спине с опорой с различными исходными положениями рук. Изучение лежания на воде с опорой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 4 | 2 | Изучение скольжения на груди, на спине с опорой с различными исходными положениями рук. Изучение лежания на воде без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 5 | 2 | Контрольное нормативы по ОФП и СФП | Спортивный зал | зачет |
|  | 6 | 2 | Изучение скольжения на груди, на спине с подвижной опорой с различными исходными положениями рук. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 7 | 2 | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с неподвижной опорой. Изучение имитационных и подводящих упражнений. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 8 | 2 | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с неподвижной опорой. Изучение имитационных и подводящих упражнений. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 9 | 2 | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с произвольным дыханием. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 10 | 2 | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опо-рой с произвольным дыханием. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 11 | 2 | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с задержкой дыхания подсчет. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 12 | 2 | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 13 | 2 | Закрепление движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с произвольным дыханием. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 14 | 2 | Закрепление движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 15 | 2 | Закрепление движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 16 | 2 | Ознакомление с техникой гребка в кроле на груди и в кроле на спине | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 17 | 2 | Изучение гребка руками в кроле на груди и в кроле на спине с неподвижной опорой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 18 | 2 | Изучение гребка руками в кроле на груди и в кроле на спине с подвижной опорой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 19 | 2 | Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 20 | 2 | Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 21 | 2 | Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 22 | 2 | Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 23 | 2 | Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 24 | 2 | Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 25 | 2 | Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 26 | 2 | Закрепление движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с произвольным дыханием. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 27 | 2 | Закрепление движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 28 | 2 | Закрепление гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 29 | 2 | Закрепление гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 30 | 2 | Закрепление гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 31 | 2 | Изучение согласования движения рук и ног в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием с подвижной опорой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 32 | 2 | Изучение согласования движения рук и ног в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием с подвижной опорой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 33 | 2 | Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 34 | 2 | Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 35 | 2 | Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 36 | 2 | Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 37 | 2 | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 38 | 2 | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 39 | 2 | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 40 | 2 | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 41 | 2 | Изучение движения ног брассом и баттерфляем с неподвижной опорой. Изучение имитационных и подводящих упражнений. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 42 | 2 | Изучение движения ног брассом и баттерфляем с неподвижной опорой. Изучение имитационных и подводящих упражнений. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 43 | 2 | Изучение движения ног брассом и баттерфляем с неподвижной опорой. Изучение имитационных и подводящих упражнений. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 44 | 2 | Изучение движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с произвольным дыханием. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 45 | 2 | Изучение движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с произвольным дыханием. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 46 | 2 | Изучение движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с задержкой дыхания подсчет. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 47 | 2 | Изучение движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 48 | 2 | Закрепление движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с произвольным дыханием. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 49 | 2 | Закрепление движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 50 | 2 | Закрепление движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 51 | 2 | Ознакомление с техникой гребка брассом и баттерфляем | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 52 | 2 | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с неподвижной опорой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 53 | 2 | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с неподвижной опорой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 54 | 2 | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с подвижной опорой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 55 | 2 | Изучение гребка руками с подвижной опорой брассом и баттерфляем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 56 | 2 | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с неподвижной и подвижной опорой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 57 | 2 | Изучение гребка руками с подвижной брассом и баттерфляем с дыханием на 3 гребок. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 58 | 2 | Изучение гребка руками с подвижной брассом и баттерфляем с дыханием на 3 гребок. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 59 | 2 | Изучение гребка руками с подвижной брассом и баттерфляем с дыханием на 3 гребок. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 60 | 2 | Изучение гребка руками с подвижной брассом и баттерфляем с дыханием на 3 гребок. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 61 | 2 | Закрепление движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с произвольным дыханием. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 62 | 2 | Закрепление движения брассом и баттерфляем с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 63 | 2 | Закрепление гребка руками с подвижной опорой брассом и баттерфляем с дыханием на 3 гребок. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 64 | 2 | Закрепление гребка руками с подвижной опорой брассом и баттерфляем с дыханием на 3 гребок. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 65 | 2 | Закрепление гребка руками с подвижной опорой брассом и баттерфляем с дыханием на 3 гребок. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 66 | 2 | Изучение согласования движения рук и ног брассом и баттерфляем с дыханием с подвижной опорой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 67 | 2 | Изучение согласования движения рук и ног брассом и баттерфляем с дыханием с подвижной опорой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 68 | 2 | Изучение согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 69 | 2 | Изучение согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 70 | 2 | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 71 | 2 | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 72 | 2 | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 73 | 2 | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 74 | 2 | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 75 | 2 | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 76 | 2 | Ознакомление с техникой выполнения «плоского» поворота при плавании кролем, на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 77 | 2 | Изучение техники выполнения «плоского поворота» при плавании кролем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 78 | 2 | Изучение техники выполнения «плоского поворота» при плавании кролем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 79 | 2 | Изучение техники выполнения «закрытого поворота» в кроле, «плоского поворота» при плавании на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 80 | 2 | Изучение техники выполнения «закрытого поворота» в кроле, «плоского поворота» при плавании на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 81 | 2 | Изучение техники выполнения «закрытого поворота» в кроле, «плоского поворота» при плавании на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 82 | 2 | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 83 | 2 | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 84 | 2 | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 85 | 2 | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 86 | 2 | Ознакомление с техникой выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 87 | 2 | Изучение техники выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 88 | 2 | Изучение техники выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 89 | 2 | Изучение техники выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 90 | 2 | Изучение техники выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 91 | 2 | Изучение техники выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 92 | 2 | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 93 | 2 | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 94 | 2 | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 95 | 2 | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 96 | 2 | Изучение подводящих упражнений для выполнения старта с тумбочки, и из воды на спине | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 97 | 2 | Изучение спада в воду из различных исходных положений с низкого бортика. Изучение исходного стартового положения при выполнении старта на спине | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 98 | 2 | Изучение фазы отталкивания, фазы полета, входа вводу и скольжения подводой с низкого бортика. Изучение фазы полета и скольжения под водой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 99 | 2 | Изучение старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 100 | 2 | Контрольные нормативы по ОФП и СФП | Спортивный зал, бассейн | зачет |
|  | 101 | 2 | Изучение старта с тумбочки с раз-личных исходных положений, повторение старта на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 102 | 2 | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 103 | 2 | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 104 | 2 | Закрепление выполнения старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 105 | 2 | Контрольные нормативы по технической подготовке | Спортивный зал, бассейн | Зачет |
|  | 106 | 2 | Закрепление выполнения старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 107 | 2 | Закрепление выполнения старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 108 | 2 | Закрепление выполнения старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |

1. Учебно-тематический план – график

для групп 2,3 года обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Номер занятия | Кол-во часов | Содержание занятия | Место проведения | Форма контроля |
|  | 1 | 2 | Вводное занятие. Техника безопасности. Основные стили плавания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 2 | 2 | Повторение старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 3 | 2 | Повторение согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 4 | 2 | Повторение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 5 | 2 | Контрольные нормативы по ОФП и СФП. | Спортивный зал | Зачет |
|  | 6 | 2 | Повторение подводящих упражнений для выполнения старта с тумбочки, и из воды на спине | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 7 | 2 | Повторение спада в воду из различных исходных положений с низкого бортика. Закрепление исходного стартового положения при выполнении старта на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 8 | 2 | Закрепление фазы отталкивания , фазы полета , входа вводу и скольжения подводой с низкого бортика. Закрепление фазы полета и скольжения под водой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 9 | 2 | Закрепление старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 10 | 2 | Контрольные нормативы по технической подготовке. | Спортивный зал, бассейн | зачет |
|  | 11 | 2 | Закрепление старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 12 | 2 | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 13 | 2 | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 14 | 2 | Закрепление согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 15 | 2 | Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 16 | 2 | Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с задержкой дыхания подсчет. | Спортивный зал, бассейн | Текущий |
|  | 17 | 2 | Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 18 | 2 | Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с произвольным дыханием. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 19 | 2 | Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 20 | 2 | Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с задержкой дыхания подсчет. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 21 | 2 | Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с задержкой дыхания подсчет. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 22 | 2 | Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 23 | 2 | Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с произвольным дыханием. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 24 | 2 | Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 25 | 2 | Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с произвольным дыханием. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 26 | 2 | Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 27 | 2 | Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 28 | 2 | Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 29 | 2 | Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 30 | 2 | Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 31 | 2 | Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 32 | 2 | Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 33 | 2 | Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 34 | 2 | Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 35 | 2 | Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 36 | 2 | Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с задержкой дыхания подсчет. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 37 | 2 | Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 38 | 2 | Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с произвольным дыханием. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 39 | 2 | Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 40 | 2 | Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с произвольным дыханием. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 41 | 2 | Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с задержкой дыхания подсчет. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 42 | 2 | Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с произвольным дыханием. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 43 | 2 | Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 44 | 2 | Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с задержкой дыхания подсчет. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 45 | 2 | Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 46 | 2 | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с подвижной опорой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 47 | 2 | Изучение гребка руками с подвижной брассом и баттерфляем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 48 | 2 | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с подвижной опорой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 49 | 2 | Изучение гребка руками с подвижной опорой брассом и баттерфляем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 50 | 2 | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с подвижной опорой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 51 | 2 | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с подвижной опорой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 52 | 2 | Изучение гребка руками с подвижной брассом и баттерфляем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 53 | 2 | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с подвижной опорой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 54 | 2 | Изучение гребка руками с подвижной опорой брассом и баттерфляем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 55 | 2 | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с подвижной опорой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 56 | 2 | Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с подвижной опорой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 57 | 2 | Совершенствование техники выполнения «плоского поворота» при плавании кролем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 58 | 2 | Совершенствование техники выполнения «плоского поворота» при плавании кролем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 59 | 2 | Совершенствование техники выполнения «закрытого поворота» в кроле, «плоского поворота» при плавании на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 60 | 2 | Совершенствование техники выполнения «закрытого поворота» в кроле, «плоского поворота» при плавании на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 61 | 2 | Совершенствование техники выполнения «закрытого поворота» в кроле, «плоского поворота» при плавании на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 62 | 2 | Совершенствование техники выполнения «закрытого поворота» в кроле, «плоского поворота» при плавании на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 63 | 2 | Совершенствование согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 64 | 2 | Совершенствование согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 65 | 2 | Совершенствование согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 66 | 2 | Совершенствование согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 67 | 2 | Совершенствование техники выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 68 | 2 | Совершенствование техники выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 69 | 2 | Совершенствование техники выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 70 | 2 | Совершенствование техники выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 71 | 2 | Совершенствование техники выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 72 | 2 | Совершенствование техники выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 73 | 2 | Совершенствование согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 74 | 2 | Совершенствование согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 75 | 2 | Совершенствование согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 76 | 2 | Повторение подводящих упражнений для выполнения старта с тумбочки, и из воды на спине | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 77 | 2 | Повторение подводящих упражнений для выполнения старта с тумбочки, и из воды на спине | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 78 | 2 | Повторение спада в воду из различных исходных положений с низкого бортика. Изучение исходного стартового положения при выполнении старта на спине | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 79 | 2 | Совершенствование фазы отталкивания , фазы полета , входа вводу и скольжения подводой с низкого бортика. Совершенствование фазы полета и скольжения под водой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 80 | 2 | Совершенствование старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 81 | 2 | Совершенствование старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 82 | 2 | Совершенствование старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 83 | 2 | Игровое занятие , связанное с тематикой пройденного материала. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 84 | 2 | Совершенствование согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 85 | 2 | Совершенствование согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 86 | 2 | Совершенствование согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 87 | 2 | Повторение подводящих упражнений для выполнения старта с тумбочки, и из воды на спине | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 88 | 2 | Совершенствование спада в воду из различных исходных положений с низкого бортика.  Совершенствование исходного стартового положения при выполнении старта на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 89 | 2 | Совершенствование фазы отталкивания, фазы полета, входа вводу и скольжения подводой с низкого бортика. Совершенствование фазы полета и скольжения под водой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 90 | 2 | Совершенствование старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 91 | 2 | Совершенствование фазы отталкивания, фазы полета, входа вводу и скольжения подводой с низкого бортика. Совершенствование фазы полета и скольжения под водой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 92 | 2 | Совершенствование старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 93 | 2 | Совершенствование фазы отталкивания, фазы полета, входа вводу и скольжения подводой с низкого бортика. Совершенствование фазы полета и скольжения под водой. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 94 | 2 | Контрольные нормативы по ОФП и СФП. | Спортивный зал, бассейн | зачет |
|  | 95 | 2 | Совершенствование согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий |
|  | 96 | 2 | Совершенствование согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 97 | 2 | Совершенствование согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 98 | 2 | Совершенствование согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 99 | 2 | Совершенствование согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 100 | 2 | Совершенствование согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 101 | 2 | Повторение изученных технических приемов основных стилей плавания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 102 | 2 | Контрольные нормативы по технической подготовке. | Спортивный зал, бассейн | Зачет |
|  | 103 | 2 | Повторение изученных технических приемов основных стилей плавания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 104 | 2 | Повторение изученных технических приемов основных стилей плавания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 105 | 2 | Повторение изученных технических приемов основных стилей плавания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 106 | 2 | Повторение изученных технических приемов основных стилей плавания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 107 | 2 | Повторение изученных технических приемов основных стилей плавания. | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |
|  | 108 | 2 | Итоговое занятие Подведение итогов года | Спортивный зал, бассейн | Текущий контроль |