

Филиал Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Пензенской области
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п.Земетчино
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ЖЕМЧУЖИНА»



«Утверждаю»
Директор ГАУДО МФТСЦ

Н.В. Зелепугин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023 – 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ПЛАВАНИЕ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 5

Возраст учащихся -11-13 лет

Автор-составитель:
тренер-преподавателя
Ермакова В.В.

р.п.Земетчино, 2023 г.

<p>Цель рабочей программы на текущий год</p>	<p>всестороннее физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма через занятия плаванием.</p>
<p>Задачи на текущий учебный год</p>	<ul style="list-style-type: none"> - формировать представления о строении и функциях организма человека - формировать представления о врачебном контроле и самоконтроле, профилактике травм и заболеваний -формировать представления о биомеханике движений - освоить инструкторскую и судейскую практику. - содействовать совершенствованию техники плавания способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс»; «баттерфляй»; -содействовать совершенствованию техники стартов в комплексном плавании. -содействовать совершенствованию техники поворотов в комплексном плавании. - содействовать совершенствованию техники комплексного плавания Содействовать развитию способностей плыть в равномерном темпе плыть до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки). Содействовать развитию способностей демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических

	способностей.
Режим занятий в текущем учебном году	3 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
5 – й год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	216

Календарный план воспитательной работы

Дата проведения мероприятия	Наименование мероприятия	Статус мероприятия (внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)	Форма участия организаторы, участники, зрители)
сентябрь	Гражданско-патриотическое воспитание		
	Праздник «День знаний!»	учрежденческое	участники
	Спортивно-оздоровительное мероприятие		
	Проведение инструктажей по соблюдению техники безопасности.	учрежденческое	участники
	Акция «Запишись в спортивную секцию!»	Всероссийское	участники

	Всероссийский открытый урок по безопасности жизнедеятельности.	учрежденческое	участники
	Участие в соревнованиях (по отдельному плану)	учрежденческое	участники
	Профессионально-трудовое воспитание		
	Дежурство в инвентарной комнате	учрежденческое	участники
	Интеллектуально-познавательное воспитание		
	Акция «Выбирай дело по душе» (знакомство с работой ДОУ, спортивными секциями и кружками)	учрежденческое	участники
	Беседа «Что такое интеллект!»	учрежденческое	участники
	Экологическое воспитание		
	Экологическое ассорти «Это земля – моя и твоя»	учрежденческое	участники
	Воспитание семейных ценностей		
	Беседа: «Под добрым зонтиком семьи»	учрежденческое	участники
	Досуговая деятельность		
	Аква-аэробика с детьми и родителями.	учрежденческое	участники
	Занятия в спортивных секциях и кружках	учрежденческое	участники

	Нравственно-правовое воспитание и профилактика асоциального поведения обучающихся Беседа «Что значит быть гражданином»	учрежденческое	участники
октябрь	Гражданско-патриотическое воспитание Беседа «Уроки России».	учрежденческое	участники
	Спортивно-оздоровительное мероприятие Регистрация и участие в программе ВФСК ГТО	муниципальное	участники
	Участие в соревнованиях (по отдельному плану)	учрежденческое	участники
	Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях на осенних каникулах (по отдельному плану)	учрежденческое	участники
	Профессионально-трудовое воспитание Дежурство в инвентарной комнате	учрежденческое	участники
	«Способность к труду – главное качество человека»	учрежденческое	участники
	Интеллектуально-познавательное воспитание Игра «Дидактическая игра» (индивидуальные задания на воде)	учрежденческое	участники
	Экологическое воспитание		

	<p>Беседа: «Здоровая планета»</p> <p>Воспитание семейных ценностей</p> <p>«День добра и уважения» (к Международному дню пожилых людей)</p> <p>Досуговая деятельность</p> <p>Уроки знаний</p> <p>Занятия в спортивных секциях и кружках</p> <p>Нравственно-правовое воспитание и профилактика асоциального поведения обучающихся</p> <p>Индивидуальная работа с детьми находящимися в трудной жизненной ситуации.</p>	<p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p>	<p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p>
ноябрь	<p>Гражданско-патриотическое воспитание</p> <p>«День народного единства» Акция «Прадеды, деды – солдаты Победы»</p> <p>Спортивно-оздоровительное мероприятие</p> <p>Регистрация и участие в программе ВФСК ГТО</p> <p>Участие в соревнованиях (по отдельному плану)</p>	<p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>муниципальное</p>	<p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p>

	Профессионально-трудовое воспитание	учрежденческое	участники
	Дежурство в инвентарной комнате		
	Беседа: «Дороги, которые выбирают наши дети»	учрежденческое	участники
	Интеллектуально-познавательное воспитание	учрежденческое	участники
	Игра «Дидактическая игра» (индивидуальные задания на воде)	учрежденческое	участники
	Экологическое воспитание		
	Лекция «Лес – наше богатство»	учрежденческое	участники
	Воспитание семейных ценностей		
	Беседа «Духовные ценности семьи»	учрежденческое	участники
	Досуговая деятельность		
	Праздничное онлайн- поздравление с Днём матери»	учрежденческое	участники
	Занятия в спортивных секциях и кружках	учрежденческое	участники
	Нравственно-правовое воспитание и профилактика асоциального поведения обучающихся		
	Беседа: «Как государство может защитить права ребёнка»	учрежденческое	участники
декабрь	Гражданско-патриотическое воспитание		

Акция «Письмо неизвестному солдату»	учрежденческое	участники
Акция «Новогодние поздравительные рисунки участникам СВО»	учрежденческое	участники
Спортивно-оздоровительное мероприятие		
Инструктажи по ТБ «Безопасное поведение на водоёмах в зимний период. Правила поведения на зимних каникулах»	учрежденческое	участники
Участие в соревнованиях (по отдельному плану)	учрежденческое	участники
Участие в программе ВФСК ГТО	муниципальное	участники
Профессионально-трудовое воспитание		
Дежурство в инвентарной комнате	учрежденческое	участники
Изготовление новогодних игрушек на новогоднюю ёлку для дома престарелых	муниципальное	участники
Беседа: «Оценка способности ребёнка в выборе профессии»	учрежденческое	участники
Интеллектуально-познавательное воспитание		
Беседа: «Расскажи нам о себе»	учрежденческое	участники
Игра «Дидактическая игра» (индивидуальные задания на воде)	учрежденческое	участники
Экологическое воспитание		
Беседа: «Мир вокруг нас»	учрежденческое	участники

	<p>Воспитание семейных ценностей</p> <p>Беседа: «Родительский дом-начало начал»</p> <p>Досуговая деятельность</p> <p>Подготовка и проведение праздников «Наш весёлый Новый год!»</p> <p>Занятия в спортивных секциях и кружках</p> <p>Нравственно-правовое воспитание и профилактика асоциального поведения обучающихся</p> <p>Беседа: «Есть ли границы у свободы»</p>	<p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p>	<p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p>
январь	<p>Гражданско-патриотическое воспитание</p> <p>Беседа: «История города в названиях улиц»</p> <p>Спортивно-оздоровительное мероприятие</p> <p>Спортивно-оздоровительные мероприятия в дни зимних каникул (по отдельному плану)</p> <p>Участие в соревнованиях (по отдельному плану)</p> <p>Участие в программе ВФСК ГТО</p> <p>Профессионально-трудовое</p>	<p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>муниципальное</p>	<p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p>

	воспитание		
	Дежурство в инвентарной комнате	учрежденческое	участники
	Беседа: «В мире профессий»	учрежденческое	участники
	Интеллектуально-познавательное воспитание		
	Час общения «Зачем мы ходим в школу? Учиться?»	учрежденческое	участники
	Игра «Дидактическая игра» (индивидуальные задания на воде)	учрежденческое	участники
	Экологическое воспитание		
	Беседа: «Экономия природных ресурсов»	учрежденческое	участники
	Воспитание семейных ценностей		
	Беседа: «Быть всегда рядом»	учрежденческое	участники
	Досуговая деятельность		
	Участие в конкурсах «Зимние забавы»	муниципальное	участники
	Занятия в спортивных секциях и кружках	учрежденческое	участники
	Нравственно-правовое воспитание и профилактика асоциального поведения обучающихся		
	Посещение семей, находящихся в трудной жизненной ситуации	учрежденческое	участники
февраль	Гражданско-патриотическое воспитание		

	Лекция «Пенза - мой любимый город»	учрежденческое	участники
	Спортивно-оздоровительное мероприятие		
	Участие в соревнованиях (по отдельному плану)	учрежденческое муниципальное региональное	участники
	Участие в программе ВФСК ГТО	муниципальное	участники
	Профессионально-трудовое воспитание		
	Дежурство в инвентарной комнате	учрежденческое	участники
	Беседа: «Ошибки и затруднения в выборе профессии»	учрежденческое	участники
	Интеллектуально-познавательное воспитание		
	Лекция: «Что такое дисциплина и как она влияет на учёбу»	учрежденческое	участники
	Игра «Дидактическая игра» (индивидуальные задания на воде)	учрежденческое	участники
	Экологическое воспитание		
	Беседа: «Источники загрязнения окружающей среды»	учрежденческое	участники
	Воспитание семейных ценностей		
	Час общения «Семья – семь я»	учрежденческое	участники
	Досуговая деятельность		

	<p>Занятия в спортивных секциях и кружках</p> <p>Нравственно-правовое воспитание и профилактика асоциального поведения обучающихся</p> <p>Индивидуальная работа с детьми находящимися в трудной жизненной ситуации</p>	<p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p>	<p>участники</p> <p>участники</p>
март	<p>Гражданско-патриотическое воспитание</p> <p>Воспитательный час «Гражданская оборона – умей себя защитить»</p> <p>Спортивно-оздоровительное мероприятие</p> <p>Участие в соревнованиях (по отдельному плану)</p> <p>Участие в программе ВФСК ГТО</p> <p>Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях на весенних каникулах (по отдельному плану)</p> <p>Профессионально-трудовое воспитание</p> <p>Дежурство в инвентарной комнате</p> <p>Беседа: «Приобщение подростков к полезному труду»</p>	<p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое муниципальное региональное</p> <p>муниципальное</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p>	<p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p>

	<p>Интеллектуально-познавательное воспитание</p> <p>Игра «Игра «Дидактическая игра» (индивидуальные задания на воде)</p> <p>Лекция: «Формирование основ общения, повышение общекультурного уровня»</p> <p>Экологическое воспитание</p> <p>Беседа: «Загадочный мир природы»</p> <p>Воспитание семейных ценностей</p> <p>Беседа: «Люблю тебя, моё Отечество»</p> <p>Досуговая деятельность</p> <p>Оформление праздничной открытки – поздравления к 8 марта</p> <p>Занятия в спортивных секциях и кружках</p> <p>Нравственно-правовое воспитание и профилактика асоциального поведения обучающихся</p> <p>Беседы-инструктажи по соблюдению техники безопасности в период весеннего паводка и во время весенних каникул</p>	<p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p>	<p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p>
апрель	Гражданско-патриотическое воспитание		

	Беседа: «Государственная символика России»	учрежденческое	участники
	Спортивно-оздоровительное мероприятие		
	Гагаринский урок «Космос – это мы»	учрежденческое	участники
	Спортивно-оздоровительное мероприятие		
	Участие в соревнованиях (по отдельному плану)	учрежденческое муниципальное региональное	участники
	Участие в программе ВФСК ГТО	муниципальное	участники
	Профессионально-трудовое воспитание		
	Дежурство в инвентарной комнате	учрежденческое	участники
	Беседа: «Способность к труду – главное качество человека»		
	Интеллектуально-познавательное воспитание		
	Игра «Игра «Дидактическая игра» (индивидуальные задания на воде)	учрежденческое	участники
	Экологическое воспитание		
	Экологический марафон «Красная книга»	учрежденческое	участники
	Воспитание семейных ценностей		
	Беседа «Тепло семейного очага»	учрежденческое	участники
	Досуговая деятельность		

	<p>Занятия в спортивных секциях и кружках</p> <p>Нравственно-правовое воспитание и профилактика асоциального поведения обучающихся</p> <p>Беседа с детьми «группы риска» «Мои жизненные ценности»</p>	<p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p>	<p>участники</p> <p>участники</p>
май	<p>Гражданско-патриотическое воспитание</p> <p>Подготовка и участие в акциях: - «Окна Победы»</p> <p>Спортивно-оздоровительное мероприятие</p> <p>Участие в соревнованиях (по отдельному плану)</p> <p>Участие в программе ВФСК ГТО</p> <p>Беседа «Безопасное лето-2023»</p> <p>Инструктаж о правилах поведения обучающихся во время летних каникул</p> <p>Профессионально-трудовое воспитание</p> <p>Дежурство в инвентарной комнате</p> <p>Беседа: «Личное и общественное в выборе»</p> <p>Интеллектуально-познавательное воспитание</p>	<p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое муниципальное региональное муниципальное</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p>	<p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p>

	Игра «Игра «Дидактическая игра» (индивидуальные задания на воде)	учрежденческое	участники
	Беседа: «Хранители русского слова»	учрежденческое	участники
	Экологическое воспитание		
	Беседа: «Природа не прощает ошибок»	учрежденческое	участники
	Воспитание семейных ценностей		
	«Семья и школа как фактор безопасного лета детей и подростков»	учрежденческое	участники
	Досуговая деятельность		
	Занятия в спортивных секциях и кружках	учрежденческое	участники
	Нравственно-правовое воспитание и профилактика асоциального поведения обучающихся		
	Планирование летнего отдыха обучающихся находящихся в трудной жизненной ситуации	учрежденческое	участники
	Беседа: «Мои права и обязанности	учрежденческое	участники

Календарно-тематический план

Месяц	№	Тема занятия	Количество часов	Примечание
-------	---	--------------	------------------	------------

	зан.		Теория	Практика	Всего	
Сентябрь	1	Антидопинг в спорте. Техника безопасности в бассейне ОФП Общеобразовательные упражнения без предметов. СФП Упражнения на суше и в воде для развития дыхательной мускулатуры.	1	1	2	При нагрузке 216 часов
	2	Техника скольжения. Прыжки и спад в воду. ОФП Общеобразовательные упражнения без предметов. СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: гибкости.		2	2	

	3	<p>Закономерности техники плавания кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй</p> <p>Техника плавания кроль на груди. Положение тела.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>СФП Упражнения для развития силы ног.</p>	1	1	2	
	4	<p>Попеременные, движения ногами при плавании кроль на груди</p> <p>ОФП Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>СФП Упражнения на развитие силы.</p>		2	2	
	5	<p>Попеременные, движения ногами при плавании кроль на груди</p> <p>ОФП Упражнения с предметами.</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты</p>		2	2	
	6	<p>Дыхание с работой и без работы ног</p> <p>ОФП Упражнения на гимнастической стенке.</p>		2	2	

		СФП Упражнения на суше и в воде для развития дыхательной мускулатуры.				
	7	Скольжение с поворотом относительно продольной оси тела ОФП Упражнения акробатические: группировки, перекаты, стойки, кувырки СФП Упражнения на суше и в воде на развитие быстроты.		2	2	
	8	Техника движений ногами при плавании кроль ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения на суше и в воде на развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом		2	2	
	9	Дыхание в скольжении на груди с движением ног ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Специальные дыхательные упражнения на		2	2	

		суше и в воде.				
	10	Дыхание в скольжении на груди с движением рук ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами. СФП Упражнения на суше и в воде на развитие на развитие быстроты.		2	2	
	11	Техника движений руками при плавании кроль на груди. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.		2	2	
	12	Согласованность движений руками и дыхания ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения на овладение техники дыхания.		2	2	
Октябрь	13	Согласованность движений руками и дыхания ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами. СФП Упражнения на овладение техники дыхания на суше и воде.		2	2	
	14	Согласованность движений		2	2	

		<p>руками и дыхания</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Упражнения на овладение техники дыхания на суше и в воде.</p> <p>.</p>				
	15	<p>Специальные упражнения на совершенствование техники дыхания.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения в парах</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде для разучивания движений ногами в сочетании с дыханием при плавании кроль на груди.</p>		2	2	
	16	<p>Специальные упражнения на совершенствование техники дыхания.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Упражнения для мышц ног.</p>		2	2	
	17	<p>Специальные упражнения на совершенствование техники дыхания.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на развитие гибкости.</p>		2	2	

	18	<p>Техника движений руками в сочетании с дыханием при плавании кроль на груди.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Упражнения на развитие прыгучести.</p>		2	2	
	19	<p>Техника движений руками в сочетании с дыханием при плавании кроль на груди.</p> <p>ОФП Упражнения на гимнастической стенке</p> <p>СФП Упражнения на развитие силы.</p>		2	2	
	20	<p>Анатомо-физиологические особенности организма и техника плавания</p> <p>Согласованные движения при плавании кроль на груди в сочетании с дыханием.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения на развитие быстроты.</p>	1	1	2	
	21	<p>Согласованные движения при плавании кроль на груди в сочетании с дыханием.</p>		2	2	

		ОФП Общеразвивающие упражнения в парах. СФП Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.				
	22	Согласованные движения при плавании кроль на груди в сочетании с дыханием. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения на развитие гибкости.		2	2	
	23	Совершенствование движений ногами при плавании кроль на груди ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения на развитие гибкости.		2	2	
	24	Совершенствование движений ногами Двухударный кроль. Четырёхударный кроль. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения на суше для совершенствования элементов техники плавания кроль на груди.		2	2	
Н о ч	25	Биомеханические основы	1	1	2	

		<p>техники плавания</p> <p>Совершенствование движений ногами</p> <p>Двухударный кроль.</p> <p>Четырёхударный кроль.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости.</p>				
	26	<p>Совершенствование движений ногами</p> <p>Двухударный кроль.</p> <p>Четырёхударный кроль.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на развитие прыгучести.</p>		2	2	
	27	<p>Контроль по изученным элементам техники плавания кроль на груди.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>СФП Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.</p>		2	2	
	28	<p>Техника плавания кроль на груди</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p>		2	2	

		СФП Упражнения на суше для освоения техники попеременных движений руками при плавании на спине.				
	29	Техника плавания кроль на груди ОФП Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. СФП упражнения на овладение техники дыхания.		2	2	
	30	Техника плавания кроль на груди ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения на суше и в воде для закрепления движений ногами в сочетании с дыханием.		2	2	
	31	Техника движений руками при плавании кроль на спине ОФП Упражнения с набивными мячами. СФП Упражнения на суше и в воде для совершенствования движений руками в сочетании с дыханием при плавании кроль на спине.		2	2	
	32	Техника движений руками		2	2	

		<p>при плавании кроль на спине</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде для общего согласования движений при плавании кроль на спине.</p>			
33	<p>Техника движений руками при плавании кроль на спине</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде для совершенствования элементов техники плавания кролем на спине.</p>		2	2	
34	<p>Специальные упражнения на овладение техникой дыхания при плавании кроль на спине</p> <p>Упражнения для закрепления и совершенствования движений ногами в сочетании с дыханием при плавании кроль на спине</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на</p>		2	2	

		развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости.				
	35	Упражнения на суше и в воде для закрепления и совершенствования движений руками в сочетании с дыханием при плавании кроль на спине. ОФП Одиночные упражнения без предметов для всех мышечных групп. СФП Упражнения для развития силы мышц ног.		2	2	
	36	Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками в сочетании с дыханием при плавании кроль на спине. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов для всех мышечных групп. СФП Специальные упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.		2	2	
Декабрь	37	Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками в сочетании с дыханием при плавании кроль на спине.		2	2	

		ОФП Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. СФП Упражнения на развитие скорости.				
	38	Упражнения для закрепления и совершенствования движений ногами в сочетании с дыханием при плавании кроль на спине ОФП Упражнения с резиновыми амортизаторами. СФП Специальные упражнения на развитие силы.		2	2	
	39	Упражнения для совершенствования элементов техники плавания кролем на спине. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Специальные упражнения на развитие ловкости.		2	2	
	40	Упражнения для совершенствования элементов техники плавания кролем на спине. ОФП Упражнения с партнером.		2	2	

		СФП Силовая подготовка пловца.				
	41	Упражнения для совершенствования элементов техники плавания кролем на спине. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения в воде на развитие выносливости.		2	2	
	42	ОФП Упражнения в парах. СФП Упражнения в воде на развитие ловкости.		2	2	
	43	Техника плавания способом «кроль на спине» ОФП Упражнения в упорах и висах. СФП Силовая подготовка пловца.		2	2	
	44	Техника плавания способом «кроль на спине» ОФП Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. СФП Упражнения на дыхание и расслабление.		2	2	
	45	Техника плавания способом «кроль на спине» ОФП Общеразвивающие		2	2	

		упражнения без предметов СФП Специальные упражнения на суше и воде на овладение техники дыхания при плавании способом брасс				
	46	Контроль по изученным элементам техники плавания кроль на спине. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Специальные упражнения на суше и воде на овладение техники дыхания при плавании способом брасс		2	2	
	47	Одновременные и симметричные движения ногами при плавании способом брасс (подготовительное и рабочее движение) ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Упражнения на суше для разучивания движений ногами при плавании способом брасс		2	2	
	48	Организация и проведение соревнований по плаванию. Правила соревнований. Одновременные и симметричные движения ногами при плавании способом брасс	1	1	2	

		<p>(подготовительное и рабочее движение)</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Упражнения на суше для разучивания движений руками при плавании способом брасс.</p>				
Январь	49	<p>Одновременные и симметричные движения ногами при плавании способом брасс (подготовительное и рабочее движение)</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Специальные упражнения на развитие силы ног.</p>		2	2	
	50	<p>Рабочее движение руками одновременные и симметричные. («захват»; «подтягивание»; «отталкивание»; «выведение рук вперёд»).</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Специальные упражнения на развитие быстроты.</p>		2	2	
	51	Рабочее движение руками		2	2	

		<p>одновременные и симметричные. («захват»; «подтягивание». «отталкивание»; «выведение рук вперёд»).</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения для изучения движений ногами на суше при плавании способом брасс</p>				
	52	<p>Рабочее движение руками одновременные и симметричные. («захват»; «подтягивание». «отталкивание»; «выведение рук вперёд»).</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения для изучения движений руками на суше при плавании способом брасс.</p>		2	2	
	53	<p>Согласованность движений рук и ног при плавании способом брасс</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Упражнения для изучения движений руками на суше при плавании</p>		2	2	

		способом брасс.				
	54	Согласованность движений рук и ног при плавании способом брасс ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Упражнения для изучения движений руками на суше при плавании способом брасс.		2	2	
	55	Согласованность движений рук и ног при плавании способом брасс ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей для развития скоростно-силовых качеств.		2	2	
	56	Согласованное движение головой и вдох при плавании способом брасс ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами. СФП Специальные упражнения для развития силы верхнего плечевого пояса.		2	2	
	57	Согласованное движение головой и вдох при		2	2	

		<p>плавании способом брасс</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения для совершенствования элементов техники плавания способом брасс.</p>				
	58	<p>Плавание «на одних ногах» при плавании способом брасс</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Упражнения для совершенствования элементов техники плавания способом брасс.</p>		2	2	
	59	<p>Общая согласованность движений при плавании способом брасс</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс.</p>		2	2	
	60	<p>Общая согласованность движений при плавании способом брасс</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p>		2	2	

		СФП Движения ногами при плавании способом брасс				
Февраль	61	Техника плавания способом «брасс» ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами. СФП Движения руками при плавании способом брасс		2	2	
	62	Техника плавания способом «брасс» ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Согласование движений и дыхания		2	2	
	63	Техника плавания способом «брасс» ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Упражнения для мышц ног.		2	2	
	64	Контроль техники плавания способом «брасс». ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами. СФП Упражнения для		2	2	

		развития силы мышц верхнего плечевого пояса.				
	65	Движения ногами, при плавании способом «баттерфляй» ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Упражнения на суше и в воде на развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом		2	2	
	66	Движения ногами, при плавании способом «баттерфляй» ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом		2	2	
	67	Движения ногами, при плавании способом «баттерфляй» ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов		2	2	

		СФП У Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом.				
	68	<p>Движения руками, при плавании способом «баттерфляй»</p> <p>Подготовительное движение. Рабочее движение.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Силовая подготовка пловца.</p>		2	2	
	69	<p>Движения руками, при плавании способом «баттерфляй»</p> <p>Подготовительное движение. Рабочее движение.</p> <p>Упражнения для совершенствования элементов техники плавания способом «баттерфляй».</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнение на суше и в воде на развитие скоростно-</p>		2	2	

		силовой выносливости				
	70	<p>Движения руками, при плавании способом «баттерфляй»</p> <p>Подготовительное движение. Рабочее движение.</p> <p>ОФП Общеобразовательные упражнения без предметов</p> <p>СФП Специальные упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости</p>		2	2	
	71	<p>Упражнения для совершенствования общего согласования движений при плавании способом баттерфляй</p> <p>ОФП Упражнения с резиновыми амортизаторами</p> <p>СФП Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка.</p>		2	2	
	72	<p>Техника плавания способом «баттерфляй»</p> <p>ОФП Упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнение на суше и в воде на развитие</p>		2	2	

		скоростно-силовой выносливости				
Март	73	Техника плавания способом «баттерфляй» ОФП Упражнения без предметов СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: гибкости. .		2	2	
	74	Техника плавания способом «баттерфляй» ОФП Упражнения без предметов СФП Силовая подготовка пловца.		2	2	
	75	Контроль техники плавания способом «баттерфляй» ОФП Упражнения без предметов СФП Упражнения для мышц ног.		2	2	
	76	Подвижные игры в воде		2	2	

		ОФП Упражнения без предметов СФП Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.				
	77	Упражнения на совершенствование техники открытого и закрытого поворотов в плавании кролем на груди. ОФП Упражнения без предметов СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом		2	2	
	78	Упражнения на совершенствование техники открытого и закрытого поворотов в плавании кролем на спине ОФП Упражнения без предметов СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным		2	2	

		способом				
	79	<p>Упражнения для совершенствования скоростного поворота в плавании кролем на груди.</p> <p>ОФП Упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом</p>		2	2	
	80	<p>Упражнения для совершенствования скоростного поворота в плавании кролем на спине.</p> <p>ОФП Общеобразующие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Силовая подготовка пловца.</p>		2	2	
	81	<p>Упражнения для совершенствования техники поворотов</p> <p>Элемент: «Подплывание и отплывание»</p> <p>Элемент: «Фаза вращения»</p> <p>Элемент: «Фаза толчка»</p> <p>Элемент: «Скольжение, первые плавательные движения, выход на поверхность»</p>		2	2	

		ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка.				
	82	Упражнения для совершенствования техники поворота «маятник» при плавании кролем, брассом и дельфином. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения на суше для разучивания общего согласования движений при плавании способом баттерфляй.		2	2	
	83	Контроль техники стартов и поворотов. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Силовая подготовка пловца		2	2	
	84	Техника плавания кроль на груди. ОФП Общеразвивающие		2	2	

		упражнения без предметов СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: гибкости.				
Апрель	85	Техника плавания кроль на груди. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка.		2	2	
	86	Техника плавания кроль на груди. ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов		2	2	
	87	Техника плавания кроль на спине ОФП Упражнения на дыхание, на расслабление.		2	2	

		СФП Упражнение на суше и в воде на развитие скоростно-силовой выносливости и поворотов.				
	88	Техника плавания кроль на спине ОФП Упражнения акробатические: группировки, перекаты, стойки, кувырки СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: ловкости		2	2	
	89	Техника плавания кроль на спине ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: гибкости		2	2	
	90	Техника плавания способом «брасс» ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для		2	2	

		плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов				
	91	Техника плавания способом «брасс» ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами. СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых при выполнении старта и поворотов		2	2	
	92	Техника плавания способом «брасс» ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения на суше и в воде на развитие общей и специальной выносливости.		2	2	
	93	Техника плавания способом «баттерфляй» ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами. СФП Упражнения для мышц ног.		2	2	

	94	Техника плавания способом «баттерфляй» ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения на суше и в воде на развитие общей и специальной выносливости		2	2	
	95	Техника плавания способом «баттерфляй» ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами. СФП Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.		2	2	
	96	Техника комплексного плавания ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения для мышц ног.		2	2	
	97	Техника комплексного плавания ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами. СФП Упражнения на суше и в воде на развитие силы и		2	2	

		специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом				
Май	98	<p>Техника комплексного плавания</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде на развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом</p>		2	2	
	99	<p>Индивидуальные и командные тактические действия пловца на старте, на дистанции, при финишировании.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов</p>		2	2	

	100	<p>Проплывание дистанций с учетом действий соперников лидирование и стерегущая тактика.</p> <p>ОФП Общеобразовательные упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов</p>		2	2	
	101	<p>Тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников</p> <p>ОФП Общеобразовательные упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов</p>		2	2	

102	<p>Тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников: относительно равномерное проплывание дистанции.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде на развитие общей и специальной выносливости</p>		2	2	
103	<p>Проплывание дистанций с учетом действий соперников лидирование и стерегущая тактика.</p> <p>ОФП Общеобразовательные упражнения без предметов.</p> <p>СФП Специальные упражнения на развитие быстроты.</p>		2	2	
104	<p>Контроль: Техника – тактические действия пловца</p> <p>ОФП Общеобразовательные упражнения без предметов</p> <p>СФП Специальные упражнения на развитие гибкости.</p> <p>дистанции.</p>		2	2	

105	Индивидуальные задания по технической подготовке в воде ОФП Общеразвивающие упражнения с гантелями. СФП Упражнения на развитие скоросно-силовых качеств.		2	2	
106	Индивидуальные задания по технической подготовке в воде ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения на суше и в воде на развитие общей и специальной выносливости		2	2	
107	Контрольные и переводные соревнования. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Специальная разминка пловца. Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.		2	2	
108	Контрольные и переводные соревнования Элементы спортивных игр в воде ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения на		2	2	

		развитие двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости.				
		ИТОГО:	5	211	216	