

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 МФТЦ

П.В. Зелепугин

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

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 3

Возраст учащихся -9-13 лет

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

р.п.Земетчино, 2023 г.

| | |
|--|--|
| Цель рабочей программы на текущий год | всестороннее физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма через занятия плаванием. |
| Задачи на текущий учебный год | <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 об основных видах спортивной подготовки- формировать представления о технике и терминологии в плавании.- содействовать закреплению и развитию техники плавания способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс»; «баттерфляй»;- содействовать закреплению и развитию техники дыхания при плавании способом «кроль на груди», на спине, «брасс», «баттерфляй»;- содействовать закреплению и развитию техники стартов при плавании способом «кроль на груди», на спине, брасс, баттерфляй.- содействовать закреплению и развитию техники поворотов при плавании кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй; |

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - содействовать развитию способностей проплывать с максимальной скоростью дистанции 50 м и 100 м способом «кроль на груди», спине, брасс, баттерфляй; - формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни; - воспитывать морально-этические и волевые качества. |
| 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 |
|--------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 3 – й год обучения | 01 сентября 2023 г. | 31 мая 2024 г. | 36 | 216 |

Календарный план воспитательной работы

| | | | |
|---------|---|---|---|
| | <p>Беседа «Что такое интеллект!»</p> <p>Экологическое воспитание</p> <p>Экологическое ассорти «Это земля – моя и твоя»</p> <p>Воспитание семейных ценностей</p> <p>Беседа: «Под добрым зонтиком семьи»</p> <p>Досуговая деятельность</p> <p>Аква-аэробика с детьми и родителями.</p> <p>Занятия в спортивных секциях и кружках</p> <p>Нравственно-правовое воспитание и профилактика асоциального поведения обучающихся</p> <p>Беседа «Что значит быть гражданином»</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> |
| октябрь | <p>Гражданско-патриотическое воспитание</p> <p>Беседа «Уроки России».</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>муниципальное</p> <p>учрежденческое</p> | <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> |

| | | | |
|---------|---|---|---|
| | <p>(индивидуальные задания на воде)</p> <p>Экологическое воспитание</p> <p>Лекция «Лес – наше богатство»</p> <p>Воспитание семейных ценностей</p> <p>Беседа «Духовные ценности семьи»</p> <p>Досуговая деятельность</p> <p>Праздничное онлайн- поздравление с Днём матери»</p> <p>Занятия в спортивных секциях и кружках</p> <p>Нравственно-правовое воспитание и профилактика асоциального поведения обучающихся</p> <p>Беседа: «Как государство может защитить права ребёнка»</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> |
| декабрь | <p>Гражданско-патриотическое воспитание</p> <p>Акция «Письмо неизвестному солдату»</p> <p>Акция «Новогодние поздравительные рисунки участникам СВО»</p> <p>Спортивно-оздоровительное мероприятие</p> <p>Инструктажи по ТБ «Безопасное поведение на водоёмах в зимний период. Правила поведения на зимних каникулах»</p> | <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> | <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> |

| | | | |
|---------|---|--|---|
| | <p>Игра «Дидактическая игра» (индивидуальные задания на воде)</p> <p>Экологическое воспитание</p> <p>Беседа: «Экономия природных ресурсов»</p> <p>Воспитание семейных ценностей</p> <p>Беседа: «Быть всегда рядом»</p> <p>Досуговая деятельность</p> <p>Участие в конкурсах «Зимние забавы»</p> <p>Занятия в спортивных секциях и кружках</p> <p>Нравственно-правовое воспитание и профилактика асоциального поведения обучающихся</p> <p>Посещение семей, находящихся в трудной жизненной ситуации</p> | <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>муниципальное</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> |
| февраль | <p>Гражданско-патриотическое воспитание</p> <p>Лекция «Пенза - мой любимый город»</p> <p>Спортивно-оздоровительное мероприятие</p> <p>Участие в соревнованиях (по отдельному плану)</p> | <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое муниципальное региональное</p> | <p>участники</p> <p>участники</p> |

| | | |
|--|----------------|-----------|
| 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 | | |
| Занятия в спортивных секциях и кружках | учрежденческое | участники |
| Нравственно-правовое воспитание и профилактика асоциального поведения обучающихся | | |
| Индивидуальная работа с детьми находящимися в трудной | учрежденческое | участники |

| | жизненной ситуации | | |
|------|--|---|-----------|
| март | Гражданско-патриотическое воспитание | | |
| | Воспитательный час «Гражданская оборона – умей себя защитить» | учрежденческое | участники |
| | Час истории «Мы едины!», посвящённый Дню воссоединения Крыма и России | учрежденческое | участники |
| | Спортивно-оздоровительное мероприятие | | |
| | Участие в соревнованиях (по отдельному плану) | учрежденческое муниципальное региональное | участники |
| | Участие в программе ВФСК ГТО | муниципальное | участники |
| | Участие в спортивно- оздоровительных мероприятиях на весенних каникулах (по отдельному плану) | учрежденческое | участники |
| | Профессионально-трудовое воспитание | | |
| | Дежурство в инвентарной комнате | учрежденческое | участники |
| | Беседа: «Приобщение подростков к полезному труду» | учрежденческое | участники |
| | Интеллектуально-познавательное воспитание | | |
| | Игра «Игра «Дидактическая игра» | учрежденческое | участники |

| | | | |
|--------|--|---|---|
| | <p>(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>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> |
| апрель | <p>Гражданско-патриотическое воспитание</p> <p>Беседа: «Государственная символика России»</p> <p>Спортивно-оздоровительное мероприятие</p> <p>Гагаринский урок «Космос – это</p> | <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> | <p>участники</p> <p>участники</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>Беседа: «Хранители русского слова»</p> <p>Экологическое воспитание</p> <p>Беседа: «Природа не прощает ошибок»</p> <p>Воспитание семейных ценностей</p> <p>«Семья и школа как фактор безопасного лета детей и подростков»</p> <p>Досуговая деятельность</p> <p>Занятия в спортивных секциях и кружках</p> <p>Нравственно-правовое воспитание и профилактика асоциального поведения обучающихся</p> <p>Планирование летнего отдыха обучающихся находящихся в трудной жизненной ситуации</p> <p>Беседа: «Мои права и обязанности»</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> |
|--|---|---|---|

Календарно-тематический план

| Месяц | № зан. | Тема занятия | Количество часов | | | Примечание |
|----------|--------|---|------------------|----------|-------|------------------------|
| | | | Теория | Практика | Всего | |
| Сентябрь | 1 | Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Дыхание в воде. ОФП Общеразвивающие 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 спады в воду. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: гибкости. | | 2 | 2 | |
| | 3 | Анатомическое строение пловца и его влияние на технику. Техника плавания кроль на груди. Положение тела. ОФП Общеразвивающие упражнения в парах. СФП Упражнения для развития силы ног. | 1 | 1 | 2 | |
| | 4 | Попеременные, движения ногами при плавании кроль на груди | | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|
| | <p>ОФП Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>СФП Упражнения на развитие силы.</p> | | | | |
| 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>Скольжение на груди. Дыхание с работой и без работы ног</p> <p>ОФП Упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде для развития дыхательной мускулатуры.</p> | | 2 | 2 | |
| 7 | <p>Скольжение с поворотом относительно продольной оси тела</p> <p>ОФП Упражнения акробатические: группировки, перекаты, стойки, кувырки</p> <p>СФП Упражнения на суше и</p> | | 2 | 2 | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|
| | | в воде на развитие быстроты. | | | | |
| 8 | | <p>Техника движений ногами при плавании кроль</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 | |
| 9 | | <p>Дыхание в скольжении на груди с движением ног</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Специальные дыхательные упражнения на суше и в воде.</p> | | 2 | 2 | |
| 10 | | <p>Упражнения для разучивания движений ногами с помощью плавательной доски.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде на развитие на развитие быстроты.</p> | | 2 | 2 | |
| 11 | | <p>Техника движений руками при плавании кроль на груди.</p> | | 2 | 2 | |

| | | | | | | |
|---------|----|---|--|---|---|--|
| | | ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса. | | | | |
| | 12 | Попеременные движения руками при плавании кроль на груди 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 руками и дыхания ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами. СФП Упражнения на овладение техники дыхания на суше и в воде. | | 2 | 2 | |
| | 15 | Специальные упражнения на овладение техники | | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|
| | <p>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> | | | | |
| 16 | <p>Специальные упражнения на овладение техники дыхания.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Упражнения для мышц ног.</p> | | 2 | 2 | |
| 17 | <p>Специальные упражнения на овладение 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>Закономерности техники плавания брасс, кроль на груди, на спине, баттерфляй</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> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>СФП Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</p> | | 2 | 2 | |
| 22 | <p>Согласованные движения при плавании кроль на</p> | | 2 | 2 | |

| | | | | | | |
|---------------|----|--|---|---|---|--|
| | | <p>груди в сочетании с дыханием.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на развитие гибкости.</p> | | | | |
| | 23 | <p>Совершенствование движений ногами при плавании кроль на груди</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на развитие гибкости.</p> | | 2 | 2 | |
| | 24 | <p>Совершенствование движений ногами Двухударный кроль. Четырёхударный кроль.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на суше для совершенствования элементов техники плавания кроль на груди.</p> | | 2 | 2 | |
| Ноябрь | 25 | <p>Основные виды спортивной подготовки.</p> <p>Совершенствование движений ногами Двухударный кроль. Четырёхударный кроль.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> | 1 | 1 | 2 | |

| | | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|--|
| | | СФП Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости. | | | | |
| 26 | Совершенствование движений ногами Двухударный кроль. Четырёхударный кроль. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения на развитие прыгучести. | | 2 | 2 | | |
| 27 | Контроль по изученным элементам техники плавания кроль на груди. ОФП Общеразвивающие упражнения в парах. СФП Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса. | | 2 | 2 | | |
| 28 | Техника плавания кроль на спине. Положение тела. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения на суше для освоения техники попеременных движений руками при плавании на спине. | | 2 | 2 | | |
| 29 | Техника движений ногами при плавании на спине (подготовительное и | | 2 | 2 | | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|
| | <p>рабочее)</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.</p> <p>СФП упражнения на овладение техники дыхания.</p> | | | | |
| 30 | <p>Техника движений ногами при плавании на спине (подготовительное и рабочее)</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде для закрепления движений ногами в сочетании с дыханием.</p> | | 2 | 2 | |
| 31 | <p>Техника движений руками при плавании кроль на спине</p> <p>ОФП Упражнения с набивными мячами.</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде для совершенствования движений руками в сочетании с дыханием при плавании кроль на спине.</p> | | 2 | 2 | |
| 32 | <p>Движение руками попеременные. Фазы: «вход руки в воду»; «захват»; «подтягивание»; «отталкивание»; «выход руки из воды» при</p> | | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|
| | <p>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>Специальные упражнения на овладение техники дыхания 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>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 развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости.</p> | | 2 | 2 | |

| | | | | | | |
|---------|----|--|--|---|---|--|
| | 35 | <p>Упражнения на суше и в воде для закрепления и совершенствования движений руками в сочетании с дыханием при плавании кроль на спине.</p> <p>ОФП Одиночные упражнения без предметов для всех мышечных групп.</p> <p>СФП Упражнения для развития силы мышц ног.</p> | | 2 | 2 | |
| | 36 | <p>Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками в сочетании с дыханием при плавании кроль на спине.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов для всех мышечных групп.</p> <p>СФП Специальные упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.</p> | | 2 | 2 | |
| Декабрь | 37 | <p>Упражнения для закрепления и совершенствования движений руками в сочетании с дыханием при плавании кроль на спине.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с набивным мячом.</p> | | 2 | 2 | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|--|
| | | СФП Упражнения на развитие скорости. | | | | |
| 38 | Упражнения для общего согласования движений | 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. СФП Силовая подготовка пловца. | | 2 | 2 | |
| 41 | Упражнения для совершенствования элементов техники плавания кролем на спине. | ОФП Общеразвивающие | | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|
| | упражнения без предметов. СФП Упражнения в воде на развитие выносливости. | | | | |
| 42 | Контроль по изученным элементам техники плавания кроль на спине. ОФП Упражнения в парах. СФП Упражнения в воде на развитие ловкости. | | 2 | 2 | |
| 43 | Техника плавания способом «брасс». Положение тела. ОФП Упражнения в упорах и висах. СФП Силовая подготовка пловца. | | 2 | 2 | |
| 44 | Одновременные и симметричные движения ногами при плавании способом брасс (подготовительное и рабочее движение) ОФП Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. СФП Упражнения на дыхание и расслабление. | | 2 | 2 | |
| 45 | Одновременные и симметричные движения ногами при плавании способом брасс (подготовительное и | | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|
| | <p>рабочее движение)</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Специальные упражнения на суше и воде на овладение техники дыхания при плавании способом брасс</p> | | | | |
| 46 | <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 суше и воде на овладение техники дыхания при плавании способом брасс</p> | | 2 | 2 | |
| 47 | <p>Движения руками при плавании способом брасс</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения на суше для разучивания движений ногами при плавании способом брасс</p> | | 2 | 2 | |
| 48 | <p>Антидопинг в спорте.</p> <p>Подготовительные движения руками при плавании способом брасс</p> | 1 | 1 | 2 | |

| | | | | | | |
|--------|----|--|--|---|---|--|
| | | ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами. СФП Упражнения на суше для разучивания движений руками при плавании способом брасс. | | | | |
| Январь | 49 | Рабочее движение руками одновременные и симметричные. («захват»; «подтягивание»; «отталкивание»; «выведение рук вперед»). ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Специальные упражнения на развитие силы ног. | | 2 | 2 | |
| | 50 | Согласованность движений рук и ног при плавании способом брасс ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами. СФП Специальные упражнения на развитие быстроты. | | 2 | 2 | |
| | 51 | Согласованность движений рук и ног при плавании способом брасс ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Упражнения для | | 2 | 2 | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|
| | | изучения движений ногами на суше при плавании способом брасс | | | | |
| 52 | 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 | |
| 53 | Согласованное движение головой и вдох при плавании способом брасс | ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами. СФП Упражнения для изучения движений руками на суше при плавании способом брасс. | | 2 | 2 | |
| 54 | Согласованное движение головой и вдох при плавании способом брасс | ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Упражнения для изучения движений руками | | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|
| | на суше при плавании способом брасс. | | | | |
| 55 | <p>Специальные упражнения на овладение техники дыхания.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей для развития скоростно-силовых качеств.</p> | | 2 | 2 | |
| 56 | <p>Плавание «на одних ногах» с помощью при плавании брасс</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Специальные упражнения для развития силы верхнего плечевого пояса.</p> | | 2 | 2 | |
| 57 | <p>Плавание «на одних ногах» при плавании способом брасс</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения для совершенствования элементов техники плавания способом брасс.</p> | | 2 | 2 | |
| 58 | Общая согласованность движений при плавании | | 2 | 2 | |

| | | | | | | |
|----------------|----|---|--|---|---|--|
| | | <p>способом брасс</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Упражнения для совершенствования элементов техники плавания способом брасс.</p> | | | | |
| | 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> <p>СФП Движения ногами при плавании способом брасс</p> | | 2 | 2 | |
| Февраль | 61 | <p>Контроль техники плавания способом «брасс».</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Движения руками при</p> | | 2 | 2 | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|
| | | плавании способом брасс | | | | |
| 62 | | <p>Техника плавания способом баттерфляй. Положение тела.</p> <p>ОФП Общеобразовательные упражнения без предметов</p> <p>СФП Согласование движений и дыхания</p> | | 2 | 2 | |
| 63 | | <p>Движения ногами, при плавании способом «баттерфляй»</p> <p>Подготовительное и рабочее движение.</p> <p>ОФП Общеобразовательные упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения для мышц ног.</p> | | 2 | 2 | |
| 64 | | <p>Движения руками, при плавании способом «баттерфляй»</p> <p>Подготовительное движение. Рабочее движение.</p> <p>ОФП Общеобразовательные упражнения с предметами.</p> <p>СФП Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.</p> | | 2 | 2 | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|--|
| | | | | | | |
| 65 | <p>Движения руками одновременные и симметричные (фазы: «вход рук в воду», «захват», «подтягивание», «отталкивание», «выход рук из воды», «пронос рук над водой»).</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 | | |
| 66 | <p>Движения руками одновременные и симметричные (фазы: «вход рук в воду», «захват», «подтягивание», «отталкивание», «выход рук из воды», «пронос рук над водой»).</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для</p> | | 2 | 2 | | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|
| | плавания избранным способом | | | | |
| 67 | <p>Общая согласованность движений при плавании способом баттерфляй</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП У Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом.</p> | | 2 | 2 | |
| 68 | <p>Упражнения для совершенствования общего согласования движений при плавании способом баттерфляй</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Силовая подготовка пловца.</p> | | 2 | 2 | |
| 69 | <p>Упражнения для совершенствования элементов техники плавания способом «баттерфляй».</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> | | 2 | 2 | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|
| | | СФП Упражнение на суше и в воде на развитие скоростно-силовой выносливости | | | | |
| 70 | | Контроль техники плавания способом «баттерфляй» ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Специальные упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости | | 2 | 2 | |
| 71 | | Подвижные игры в воде ОФП Упражнения с резиновыми амортизаторами СФП Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка. | | 2 | 2 | |
| 72 | | Упражнения для совершенствования техники старта с тумбочки ОФП Упражнения без предметов СФП Упражнение на суше и в воде на развитие скоростно-силовой выносливости | | 2 | 2 | |

| | | | | | | |
|--|----|---|--|---|---|--|
| | | | | | | |
| | 73 | Упражнения для совершенствования техники старта из воды. ОФП Упражнения без предметов СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: гибкости. . | | 2 | 2 | |
| | 74 | Упражнения, направленные на совершенствование техники стартов Элемент: «Исходное положение на старте» Элемент: «Подготовительные движения и толчок» Элемент: «Фаза полета» ОФП Упражнения без предметов СФП Силовая подготовка пловца. | | 2 | 2 | |
| | 75 | Упражнения на совершенствование техники открытого и закрытого поворотов в плавании кролем на груди. | | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|
| | <p>ОФП Упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения для мышц ног.</p> | | | | |
| 76 | <p>Упражнения на совершенствование техники открытого и закрытого поворотов в плавании кролем на спине</p> <p>ОФП Упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.</p> | | 2 | 2 | |
| 77 | <p>Упражнения для совершенствования техники поворота «маятник» при плавании кролем, брассом и дельфином.</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 | |
| 78 | <p>Упражнения для</p> | | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|
| | <p>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> | | | | |
| 79 | <p>Упражнения для совершенствования скоростного поворота в плавании кролем на спине.</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 техники поворотов</p> <p>Элемент: «Подплывание и отплывание»</p> <p>Элемент: «Фаза вращения»</p> <p>Элемент: «Фаза толчка»</p> <p>Элемент: «Скольжение, первые плавательные</p> | | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|
| | <p>движения, выход на поверхность»</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Силовая подготовка пловца.</p> | | | | |
| 81 | <p>Контроль техники стартов и поворотов.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка.</p> | | 2 | 2 | |
| 82 | <p>Совершенствование техники плавания кроль на груди.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на суше для разучивания общего согласования движений при плавании способом баттерфляй.</p> | | 2 | 2 | |
| 83 | <p>Совершенствование техники плавания кроль на груди.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> | | 2 | 2 | |

| | | | | | | |
|--------|----|---|--|---|---|--|
| | | СФП Силовая подготовка пловца | | | | |
| | 84 | <p>Совершенствование техники плавания кроль на груди.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: гибкости.</p> | | 2 | 2 | |
| Апрель | 85 | <p>Совершенствование техники плавания кроль на спине</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка.</p> | | 2 | 2 | |
| | 86 | <p>Совершенствование техники плавания кроль на спине</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</p> | | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|
| | <p>плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов</p> | | | | |
| 87 | <p>Совершенствование техники плавания кроль на спине</p> <p>ОФП Упражнения на дыхание, на расслабление.</p> <p>СФП Упражнение на суше и в воде на развитие скоростно-силовой выносливости и поворотов.</p> | | 2 | 2 | |
| 88 | <p>Совершенствование техники плавания способом «брасс»</p> <p>ОФП Упражнения акробатические: группировки, перекаты, стойки, кувырки</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: ловкости</p> | | 2 | 2 | |
| 89 | <p>Совершенствование техники плавания способом «брасс»</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде на развитие</p> | | 2 | 2 | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|
| | | специфических качеств: гибкости | | | | |
| 90 | | Совершенствование техники 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 плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов | | 2 | 2 | |
| 91 | | Совершенствование техники плавания способом «баттерфляй» 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 | | Совершенствование техники плавания способом «баттерфляй» | | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|
| | <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде на развитие общей и специальной выносливости.</p> | | | | |
| 93 | <p>Совершенствование техники плавания способом «баттерфляй»</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Упражнения для мышц ног.</p> | | 2 | 2 | |
| 94 | <p>Совершенствование техники комплексного плавания</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде на развитие общей и специальной выносливости</p> | | 2 | 2 | |
| 95 | <p>Совершенствование техники комплексного плавания</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.</p> | | 2 | 2 | |

| | | | | | | |
|------------|----|---|---|---|---|--|
| | | | | | | |
| | 96 | <p>Техника старта и финиширования при плавании кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения для мышц ног.</p> | | 2 | 2 | |
| | 97 | <p>Совершенствование техники комплексного плавания</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</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 | |
| Май | 98 | <p>Индивидуальные и командные тактические действия пловца на старте, на дистанции, при финишировании.</p> <p>Тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников</p> | 1 | 1 | 2 | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|
| | <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> | | | | |
| 99 | <p>Проплывание дистанций с учетом действий соперников лидирование и стерегущая тактика.</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>Организация и проведение соревнований</p> <p>Контрольные и переводные соревнования.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> | 1 | 1 | 2 | |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|---|--|
| | 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 | | | | |
| 101 | <p>Подвижные игры и элементы спортивных игр</p> <p>ОФП Общеразвивающие 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>Техника плавания кроль на груди</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>Техника плавания кроль на спине</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Специальные упражнения на развитие быстроты.</p> | | 2 | 2 | |
| 104 | <p>Тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников: относительно равномерное проплывание дистанции.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Специальные упражнения на развитие гибкости.</p> <p>дистанции.</p> | | 2 | 2 | |
| 105 | <p>Проплывание дистанций с учетом действий соперников лидирование и стерегущая тактика.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с гантелями.</p> <p>СФП Упражнения на развитие скоросно-силовых качеств.</p> | | 2 | 2 | |
| 106 | <p>Индивидуальные задания по технической подготовке</p> | | 2 | 2 | |

| | | | | | |
|-----|---|---|-----|-----|--|
| | <p>в воде</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения на суше и в воде на развитие общей и специальной выносливости</p> <p>Контроль: Техничко – тактические действия пловца</p> | | | | |
| 107 | <p>Индивидуальные задания по технической подготовке в воде</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Специальная разминка пловца.</p> <p>Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.</p> | | 2 | 2 | |
| 108 | <p>Индивидуальные задания по технической подготовке в воде</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости.</p> | | 2 | 2 | |
| | ИТОГО: | 7 | 209 | 216 | |

