

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

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.

<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 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

Дата проведения 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
	Беседа: «Подвигу народа жить в веках»	учрежденческое	участники
	Спортивно-оздоровительное мероприятие	учрежденческое	участники
	Проведение инструктажей по соблюдению техники безопасности.	Всероссийское	участники
	Акция «Запишись в спортивную секцию!»	учрежденческое	участники
	Всероссийский открытый урок по безопасности жизнедеятельности.	учрежденческое	участники
	Участие в общешкольном празднике «День здоровья»	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

	<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>

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
Беседа: «Интеллектуальные заморочки»	учрежденческое	участники
Экологическое воспитание		
Беседа: «Здоровая планета»	учрежденческое	участники
Воспитание семейных ценностей		
«День добра и уважения» (к Международному дню пожилых людей)	учрежденческое	участники
Досуговая деятельность		
Уроки знаний	учрежденческое	участники
Занятия в спортивных секциях и кружках	учрежденческое	участники
Нравственно-правовое		

[illegible]

	<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>

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
Воспитание семейных ценностей		
Беседа: «Родительский дом-начало начал»	учрежденческое	участники
Досуговая деятельность		
Подготовка и проведение праздников «Наш весёлый Новый	учрежденческое	участники

[illegible]

	<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>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>

	Мы»		
	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
	Беседа: «Учись учиться»	учрежденческое	участники
	Экологическое воспитание		
	Экологический марафон «Красная книга»	учрежденческое	участники
	Воспитание семейных ценностей		
	Беседа «Тепло семейного очага»	учрежденческое	участники
	Досуговая деятельность		
	Занятия в спортивных секциях и кружках	учрежденческое	участники
	Нравственно-правовое воспитание и профилактика		

[illegible]

	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	№ 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	

		ОФП Упражнения на гимнастической скамейке. СФП Упражнения на развитие силы.				
	5	Попеременные, движения ногами при плавании кроль на груди ОФП Упражнения с предметами. СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты		2	2	
	6	Скольжение на груди. Дыхание с работой и без работы ног ОФП Упражнения на гимнастической стенке. СФП Упражнения на суше и в воде для развития дыхательной мускулатуры.		2	2	
	7	Скольжение с поворотом относительно продольной оси тела ОФП Упражнения акробатические: группировки, перекаты, стойки, кувырки СФП Упражнения на суше и		2	2	

		в воде на развитие быстроты.				
	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 суше и в воде.		2	2	
	10	Упражнения для разучивания движений ногами с помощью плавательной доски. 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.		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	
	13	Согласованность движений руками и дыхания ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами. СФП Упражнения на овладение техники дыхания на суше и воде.		2	2	
Октябрь	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	Согласованные движения при плавании кроль на		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 вперёд»). 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	Специальные упражнения на овладение техники дыхания. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей для развития скоростно-силовых качеств.		2	2	
	56	Плавание «на одних ногах» с помощью при плавании брасс ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами. СФП Специальные упражнения для развития силы верхнего плечевого пояса.		2	2	
	57	Плавание «на одних ногах» при плавании способом брасс ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Упражнения для совершенствования элементов техники плавания способом брасс.		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	Техника плавания способом баттерфляй. Положение тела. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Согласование движений и дыхания		2	2	
	63	Движения ногами, при плавании способом «баттерфляй» Подготовительное и рабочее движение. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Упражнения для мышц ног.		2	2	
	64	Движения руками, при плавании способом «баттерфляй» Подготовительное движение. Рабочее движение. ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами. СФП Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.		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	

Март	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	

		ОФП Упражнения без предметов СФП Упражнения для мышц ног.				
	76	Упражнения на совершенствование техники открытого и закрытого поворотов в плавании кролем на спине ОФП Упражнения без предметов СФП Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.		2	2	
	77	Упражнения для совершенствования техники поворота «маятник» при плавании кролем, брассом и дельфином. 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 для		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	Совершенствование техники плавания кроль на груди. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: гибкости.		2	2	
Апрель	85	Совершенствование техники плавания кроль на спине ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка.		2	2	
	86	Совершенствование техники плавания кроль на спине ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами 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				
	87	Совершенствование техники плавания кроль на спине ОФП Упражнения на дыхание, на расслабление. СФП Упражнение на суше и в воде на развитие скоростно-силовой выносливости и поворотов.		2	2	
	88	Совершенствование техники плавания способом «брасс» ОФП Упражнения акробатические: группировки, перекаты, стойки, кувырки СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: ловкости		2	2	
	89	Совершенствование техники плавания способом «брасс» ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Упражнения на суше и в воде на развитие		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	

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

	96	Техника старта и финиширования при плавании кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения для мышц ног.		2	2	
	97	Совершенствование техники комплексного плавания ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами. СФП Упражнения на суше и в воде на развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом		2	2	
Май	98	Индивидуальные и командные тактические действия пловца на старте, на дистанции, при финишировании. Тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников	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	Техника плавания кроль на спине ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Специальные упражнения на развитие быстроты.		2	2	
104	Тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников: относительно равномерное проплывание дистанции. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Специальные упражнения на развитие гибкости. дистанции.		2	2	
105	Проплывание дистанций с учетом действий соперников лидирование и стерегущая тактика. ОФП Общеразвивающие упражнения с гантелями. СФП Упражнения на развитие скоросно-силовых качеств.		2	2	
106	Индивидуальные задания по технической подготовке		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	

