

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 – 4
Возраст учащихся -10-13 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 врачебном контроле и самоконтроле, профилактике травм и заболеваний - формировать представления об основных видах спортивной подготовки - формировать представления о планировании и учёте в процессе тренировки; - формировать представления о организации и проведение спортивных соревнований. - формировать представления о инструкторской и судейской практике. - содействовать совершенствованию техники дыхания при плавании способом кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй -Содействовать совершенствованию техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй -Содействовать совершенствованию техники старта и поворотов при плавании способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексного плавания содействовать совершенствованию

	<p>техники комплексного плавания</p> <p>содействовать совершенствованию техники плавания кроль на груди, спина, брасс на средние и короткие дистанции</p> <p>-содействовать развитию способностей проплыть с максимальной скоростью дистанции 50 м и 100 м способом баттерфляй;</p> <p>- формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;</p> <p>- воспитывать морально-этические и волевые качества.</p>
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
4 – 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		
	Беседа: «Я – Человек, Ученик, Гражданин»	учрежденческое	участники
	Спортивно-оздоровительное мероприятие		
	Проведение инструктажей по соблюдению техники безопасности.	учрежденческое	участники
	Акция «Запишись в спортивную секцию!»	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 «Учись учиться»	учрежденческое	участники	
Экологическое воспитание			

	Беседа: «Удивительное вокруг»	учрежденческое	участники
	Воспитание семейных ценностей		
	Беседа: «Крепкая семья – крепкая Держава»	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 «Я и Отечество».	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)		
Профессионально-трудовое воспитание		
Дежурство в инвентарной комнате	учрежденческое	участники
Беседа :«Временные и постоянные домашние обязанности»	учрежденческое	участники
Интеллектуально-познавательное воспитание		
Игра «Дидактическая игра» (индивидуальные задания на воде)	учрежденческое	участники
Беседа: «Мой ум»	учрежденческое	участники
Экологическое воспитание		
Беседа: «Гимн воде»	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 воспитание и профилактика асоциального поведения		

[illegible]

	<p>Экологическое воспитание</p> <p>Лекция «Лёгкое дыхание... А чем мы дышим?»</p> <p>Воспитание семейных ценностей</p> <p>Беседа «Духовные ценности семьи»</p> <p>Досуговая деятельность</p> <p>Занятия в спортивных секциях и кружках</p> <p>Нравственно-правовое воспитание и профилактика асоциального поведения обучающихся</p> <p>Беседа: «Человек в мире правил»</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>
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>Участие в соревнованиях (по отдельному плану)</p>	<p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>муниципальное региональное</p>	<p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p>

	Участие в программе ВФСК ГТО	муниципальное	участники
	Профессионально-трудовое воспитание		
	Дежурство в инвентарной комнате	учрежденческое	участники
	Беседа: «Оценка способности ребёнка в выборе профессии»	учрежденческое	участники
	Интеллектуально-познавательное воспитание		
	Беседа: «Время, события, люди»	учрежденческое	участники
	Игра «Дидактическая игра» (индивидуальные задания на воде)	учрежденческое	участники
	Экологическое воспитание		
	Беседа: «Твой след на планете»	учрежденческое	участники
	Воспитание семейных ценностей		
	Беседа: «Семья и Государство»	учрежденческое	участники
	Досуговая деятельность		
	Подготовка и проведение праздников «Наш весёлый Новый год!»	учрежденческое	участники
	Занятия в спортивных секциях и кружках	учрежденческое	участники
	Нравственно-правовое воспитание и профилактика асоциального поведения обучающихся		
	Беседа: «Я – Гражданин России»	учрежденческое	участники

январь	<p>Гражданско-патриотическое воспитание</p> <p>Беседа: «Храните своё вековое наследство»</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 воспитание</p> <p>Дежурство в инвентарной комнате</p> <p>Интеллектуально-познавательное воспитание</p> <p>Час общения «Это интересно, это полезно; это необходимо»</p> <p>Игра «Дидактическая игра» (индивидуальные задания на воде)</p> <p>Экологическое воспитание</p> <p>Беседа: «Охрана природы – забота всех землян»</p> <p>Воспитание семейных ценностей</p>	учрежденческое учрежденческое муниципальное региональное муниципальное учрежденческое учрежденческое учрежденческое	участники участники участники участники участники участники участники участники

	<p>Беседа: «Крепкая семья – крепкая Россия»</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>муниципальное</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p>	<p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p>
февраль	<p>Гражданско-патриотическое воспитание</p> <p>Дискуссия «Быть человеком»</p> <p>Спортивно-оздоровительное мероприятие</p> <p>Участие в соревнованиях (по отдельному плану)</p> <p>Участие в программе ВФСК ГТО</p> <p>Профессионально-трудовое воспитание</p> <p>Дежурство в инвентарной комнате</p> <p>Беседа: «Путешествие в мир профессий»</p>	<p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое муниципальное региональное</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>Интеллектуально-познавательное воспитание</p> <p>Беседа: «О способностях от А до Я»</p> <p>Игра «Дидактическая игра» (индивидуальные задания на воде)</p> <p>Экологическое воспитание</p> <p>Беседа: «Высокие природоохранные ценности»</p> <p>Воспитание семейных ценностей</p> <p>Час общения «Что может быть семьи дороже?»</p> <p>Досуговая деятельность</p> <p>Занятия в спортивных секциях и кружках</p> <p>Нравственно-правовое воспитание и профилактика асоциального поведения обучающихся</p> <p>Беседа: «Твои права и обязанности»</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>
март	<p>Гражданско-патриотическое воспитание</p> <p>Воспитательный час «Гражданская оборона – умей себя защитить»</p> <p>Час истории «Мы едины!»,</p>	<p>учрежденческое</p>	<p>участники</p> <p>участники</p>

	посвящённый Дню воссоединения Крыма и России		
	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: «Роль знаний в выборе профессий»	учрежденческое	участники
	Интеллектуально-познавательное воспитание		
	Игра «Игра «Дидактическая игра» (индивидуальные задания на воде)	учрежденческое	участники
	Беседа «Школьная страна»	учрежденческое	участники
	Экологическое воспитание		
	Беседа: «Загадочный мир природы»		
	Воспитание семейных ценностей		
	Беседа: «Люблю тебя, моё	учрежденческое	участники

	<p>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>Беседа: «Подростку о трудовом праве</p>	<p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</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 мы»</p> <p>Спортивно-оздоровительное мероприятие</p> <p>Участие в соревнованиях (по отдельному плану)</p> <p>Участие в программе ВФСК ГТО</p> <p>Профессионально-трудовое воспитание</p> <p>Дежурство в инвентарной комнате</p>	<p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p> <p>учрежденческое муниципальное региональное</p> <p>муниципальное</p> <p>учрежденческое</p>	<p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p> <p>участники</p>

	<p>Беседа: «Влияние темперамента на выбор профессии»</p> <p>Интеллектуально-познавательное воспитание</p> <p>Игра «Игра «Дидактическая игра» (индивидуальные задания на воде)</p> <p>Беседа: «Всё на свете интересно»</p> <p>Экологическое воспитание</p> <p>Экологический марафон «Ничто не даётся даром»</p> <p>Воспитание семейных ценностей</p> <p>Беседа «Тепло семейного очага»</p> <p>Досуговая деятельность</p> <p>Занятия в спортивных секциях и кружках</p> <p>Нравственно-правовое воспитание и профилактика асоциального поведения обучающихся</p> <p>Беседа: «Человек в мире правил» «Мои жизненные ценности»</p>	<p>учрежденческое</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> <p>участники</p>
май	<p>Гражданско-патриотическое воспитание</p> <p>Подготовка и участие в акциях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Бессмертный полк»; - «Георгиевская ленточка»; - «Окна Победы» 	<p>учрежденческое</p>	<p>участники</p>

	Спортивно-оздоровительное мероприятие		
	Участие в соревнованиях (по отдельному плану)	учрежденческое муниципальное региональное	участники
	Участие в программе ВФСК ГТО	муниципальное	
	Беседа «Безопасное лето-2023»	учрежденческое	участники
	Инструктаж о правилах поведения обучающихся во время летних каникул	учрежденческое	участники
	Профессионально-трудовое воспитание		
	Дежурство в инвентарной комнате	учрежденческое	участники
	Озеленение улиц в р.п. Заметчино	учрежденческое	участники
	Интеллектуально-познавательное воспитание		
	Игра «Игра «Дидактическая игра» (индивидуальные задания на воде)	учрежденческое	участники
	Беседа: «Русские учёные изобретатели»	учрежденческое	участники
	Экологическое воспитание		
	Беседа: «В судьбе природы – наша судьба»	учрежденческое	участники
	Воспитание семейных ценностей		
	«Семья и школа как фактор безопасного лета детей и подростков»	учрежденческое	участники

	<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>учрежденческое</p> <p>учрежденческое</p>	<p>участники</p> <p>участники</p>
--	--	---	-----------------------------------

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Количество часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
Сентябрь	1	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Техника безопасности на занятии плаванием Упражнения в воде на дыхание. Скольжение ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Упражнения на суше и в воде для развития дыхательной мускулатуры.	1	1	2	При нагрузке 216 часов
	2	Упражнения в воде на дыхание. Скольжения, спады в воду, опорные упражнения. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: гибкости.		2	2	

	3	<p>Совершенствование элементам техники плавания кроль на груди. Положение тела.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>СФП Упражнения для развития силы ног.</p>		2	2	
	4	<p>Движения ногами попеременные (исходное положение; подготовительное движение; рабочее движение) при плавании кроль на груди</p> <p>ОФП Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>СФП Упражнения на развитие силы.</p>		2	2	
	5	<p>Движения руками попеременные. Фазы: «захват»; «подтягивание»; «отталкивание»; «выход руки из воды»; «движение руки над водой»; «вход руки в воду».</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>Закономерности техники плавания кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй</p> <p>Общая согласованность движений при плавании кроль на груди.</p> <p>ОФП Упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>СФП Упражнения на суше и воде для развития дыхательной мускулатуры.</p>	1	1	2	
	7	<p>Движения ногами попеременные (исходное положение; подготовительное движение; рабочее движение) при плавании кроль на груди</p> <p>ОФП Упражнения акробатические: группировки, перекаты, стойки, кувырки</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде на развитие быстроты.</p>		2	2	
	8	<p>Движения руками попеременные. Фазы: «захват»; «подтягивание»; «отталкивание»; «выход руки из воды»; «движение руки над водой»; «вход</p>		2	2	

		<p>руки в воду».</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>				
	9	<p>Общая согласованность движений при плавании кроль на груди.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Специальные дыхательные упражнения на суше и в воде.</p>		2	2	
	10	<p>Общая согласованность движений при плавании кроль на груди.</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>Общая согласованность движений при плавании кроль на груди.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p>		2	2	

Октябрь		СФП Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.				
	12	Специальные упражнения на совершенствование техники дыхания. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка.		2	2	
	13	Упражнения для совершенствования техники движений ногами и дыхания при плавании кроль на груди ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами. СФП Упражнения на овладение техники дыхания на суше и воде.		2	2	
	14	Упражнения для совершенства техники движений ногами при плавании кроль на груди с помощью плавательной доски. ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.		2	2	

		СФП Упражнения на овладение техники дыхания на суше и в воде.				
	15	<p>Плавание «на одних ногах»</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>Упражнения для совершенствования техники движений руками и дыхания.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Упражнения для мышц ног.</p>		2	2	
	17	<p>Упражнения для совершенствования техники движений руками и дыхания.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на развитие гибкости.</p>		2	2	
	18	Упражнения для совершенствования техники общих		2	2	

		<p>согласованных движений при плавании кроль на груди.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Упражнения на развитие прыгучести.</p>				
	19	<p>Упражнения на совершенствование техники общих согласованных движений при плавании кроль на груди.</p> <p>ОФП Упражнения на гимнастической стенке</p> <p>СФП Упражнения на развитие силы.</p>		2	2	
	20	<p>Упражнения на совершенствование техники общих согласованных движений при плавании кроль на груди.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения на развитие быстроты.</p>		2	2	
	21	<p>Совершенствование техники движений ногами при плавании кроль на груди.</p>		2	2	

		ОФП Общеразвивающие упражнения в парах. СФП Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.				
	22	Совершенствование техники движений руками при плавании кроль на груди. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения на развитие гибкости.		2	2	
	23	Упражнения на совершенствование общих согласованных движений при плавании кроль на груди. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения на суше и в воде на развитие общей и специальной выносливости		2	2	
	24	Совершенствование техники движений руками «Двух-ударный» кроль. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения на суше		2	2	

		для совершенствования элементов техники плавания кроль на груди.				
Ноябрь	25	Совершенствование техники движений руками «Четырёх-ударный» кроль. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости.		2	2	
	26	Контроль по изученным элементам техники плавания кроль на груди. 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	
	27	Техника плавания кроль на груди в полной координации. ОФП Общеразвивающие упражнения в парах. СФП Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.		2	2	
	28	Техника плавания кроль на груди в полной координации.		2	2	

		<p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на суше для освоения техники попеременных движений руками при плавании на спине.</p>				
	29	<p>Техника плавания кроль на груди в полной координации.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.</p> <p>СФП упражнения на овладение техники дыхания.</p>		2	2	
	30	<p>Совершенствование техники плавания кроль на спине. Положение тела.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на суше и воде для закрепления движений ногами в сочетании с дыханием.</p>		2	2	
	31	<p>Движение ногами (исходное положение; подготовительное движение, рабочее движение) при плавании кроль на спине</p> <p>ОФП Упражнения с набивными мячами.</p>		2	2	

		СФП Упражнения на суше и в воде для совершенствования движений руками в сочетании с дыханием при плавании кроль на спине.				
	32	<p>Совершенствование техники движений руками 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>		2	2	
	33	<p>Совершенствование элементов техники движение руками попеременные. Фазы: «вход руки в воду»; «захват»; «подтягивание»; «отталкивание»; «выход руки из воды».</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	Специальные упражнения		2	2	

		<p>на овладение техники дыхания.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости.</p>				
	35	<p>Упражнения на совершенствование техники движений ногами в сочетании с дыханием.</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>Анатомо-физиологические особенности организма и техника плавания</p> <p>Упражнения для совершенствования техники движений руками в сочетании с дыханием.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов для всех мышечных групп.</p> <p>СФП Специальные упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.</p>	1	1	2	

37	Упражнения для общего согласования движений при плавании кроль на спине. ОФП Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. СФП Упражнения на развитие скорости.		2	2	
38	Упражнения для совершенствования элементов техники плавания кролем 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	Контроль по изученным элементам техники плавания кроль на груди. ОФП Упражнения с партнером.		2	2	

		СФП Силовая подготовка пловца.				
	41	Индивидуальные задания для совершенствования техники плавания кроль на спине ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения в воде на развитие выносливости.		2	2	
	42	Индивидуальные задания для совершенствования техники плавания кроль на спине ОФП Упражнения в парах. СФП Упражнения в воде на развитие ловкости.		2	2	
	43	Индивидуальные задания для совершенствования техники плавания кроль на спине ОФП Упражнения в упорах и висах. СФП Упражнение на суше и в воде на развитие скоростно-силовой выносливости		2	2	
	44	Техника плавания кроль на спине в полной координации. ОФП Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.		2	2	

		СФП Упражнения на дыхание и расслабление.				
	45	Техника плавания кроль на спине в полной координации. ОФП Общеобразовательные упражнения без предметов СФП Упражнения для мышц ног		2	2	
	46	Техника плавания кроль на спине в полной координации. ОФП Общеобразовательные упражнения без предметов СФП Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.		2	2	
	47	Антидопинг в спорте. Совершенствование техники плавания способом «брасс» положение тела. ОФП Общеобразовательные упражнения без предметов СФП Общая силовая подготовка.	1	1	2	
	48	Одновременные и симметричные движения ногами (подготовительное движение, рабочее		2	2	

		<p>движение) при плавании брасс.</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</p>				
Январь	49	<p>Одновременные и симметричные движения ногами (подготовительное движение, рабочее движение) при плавании брасс.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Специальные упражнения на развитие силы ног.</p>		2	2	
	50	<p>Движение руками при плавании способом брасс. Подготовительное движение.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Специальные упражнения на развитие быстроты.</p>		2	2	
	51	<p>Одновременные и симметричные движения</p>		2	2	

		<p>руками при плавании способом брасс («захват»; «подтягивание»; «отталкивание»; «выведение рук вперёд»).</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнение на суше и в воде на развитие скоростно-силовой выносливости</p>				
	52	<p>Согласованность движений рук и ног при плавании способом брасс.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.</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 на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом</p>		2	2	

	54	<p>Согласованность движений рук и ног при плавании способом брасс.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка.</p>		2	2	
	55	<p>Движение головой и вдох при плавании брасс</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</p>		2	2	
	56	<p>Движение головой и вдох 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>Специальные упражнения на овладение техники дыхания при плавании способом «брасс»</p>		2	2	

		ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Упражнения для мышц ног.				
	58	Упражнения для совершенствования техники движений ногами 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	
	59	Техника плавания способом «брасс» «на одних ногах» с помощью. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Упражнения на суше и в воде на развитие общей и специальной выносливости		2	2	
	60	Упражнения для совершенствования техники движений руками при плавании способом «брасс» ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов		2	2	

		СФП Упражнения на суше и в воде на развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом				
Февраль	61	Общая согласованность движений при плавании способом «брасс». 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	
	62	Общая согласованность движений при плавании способом «брасс». ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов СФП Упражнение на суше и в воде на развитие скоростно-силовой выносливости		2	2	
	63	Общая согласованность движений при плавании способом «брасс». ОФП Общеразвивающие		2	2	

		упражнения без предметов СФП Упражнения для мышц ног.				
	64	Упражнения для совершенствования техники движений ногами при плавании способом брасс ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами. СФП Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.		2	2	
	65	Упражнения для совершенствования техники движений руками при плавании способом брасс 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	Упражнения на Согласование движений и		2	2	

		<p>дыхания при плавании способом «брасс»</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</p>				
	67	<p>Упражнения на Согласование движений и дыхания при плавании способом «брасс»</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>Контроль по изученным элементам техники плавания способом «брасс».</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Силовая подготовка</p>		2	2	

		пловца.				
	69	<p>Индивидуальные задания для совершенствования техники плавания способом «брасс».</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнение на суше и в воде на развитие скоростно-силовой выносливости</p>		2	2	
	70	<p>Индивидуальные задания для совершенствования техники плавания способом «брасс».</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Специальные упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости</p>		2	2	
	71	<p>Индивидуальные задания для совершенствования техники плавания способом «брасс».</p> <p>ОФП Упражнения с резиновыми амортизаторами</p> <p>СФП Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка.</p>		2	2	

Март						
	72	Техника плавания способом «брасс» в полной координации. ОФП Упражнения без предметов СФП Упражнение на суше и в воде на развитие скоростно-силовой выносливости		2	2	
	73	Техника плавания способом «брасс» в полной координации. ОФП Упражнения без предметов СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: гибкости.		2	2	
	74	Техника плавания способом «брасс» в полной координации. ОФП Упражнения без предметов СФП Силовая подготовка пловца.		2	2	
	75	Совершенствование техники плавания		2	2	

	<p>баттерфляй. Положение тела.</p> <p>ОФП Упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения для мышц ног.</p>				
76	<p>Движения ногами при плавании способом «баттерфляй»</p> <p>Подготовительное и рабочее движение.</p> <p>ОФП Упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.</p>		2	2	
77	<p>Движения руками при плавании способом «баттерфляй»</p> <p>Подготовительное и рабочее движение.</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>Движения руками одновременные и симметричные (фазы: «вход рук в воду», «захват», «подтягивание», «отталкивание», «выход рук из воды», «пронос рук над водой») при плавании способом «баттерфляй»</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	
79	<p>Движения руками одновременные и симметричные (фазы: «вход рук в воду», «захват», «подтягивание», «отталкивание», «выход рук из воды», «пронос рук над водой») при плавании способом «баттерфляй»</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</p>		2	2	

		плавания избранным способом				
	80	Общая согласованность движений при плавании способом «баттерфляй» ОФП Общеобразовательные упражнения без предметов. СФП Силовая подготовка пловца.		2	2	
	81	Общая согласованность движений при плавании способом «баттерфляй» ОФП Общеобразовательные упражнения без предметов. СФП Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка.		2	2	
	82	Общая согласованность движений при плавании способом «баттерфляй» ОФП Общеобразовательные упражнения без предметов. СФП Упражнение на суше и в воде на развитие скоростно-силовой выносливости		2	2	

	83	Специальные упражнения на овладение техники дыхания при плавании способом «баттерфляй» ОФП Общеобразовательные упражнения без предметов. СФП Силовая подготовка пловца		2	2	
	84	Упражнения на суше и в воде для совершенствования техники движений ногами и дыхания при плавании способом «баттерфляй» ОФП Общеобразовательные упражнения без предметов СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: гибкости.		2	2	
Апрель	85	Упражнения на суше и в воде для совершенствования техники движений руками и дыхания при плавании способом «баттерфляй»		2	2	

		ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка.				
	86	Упражнения на суше и в воде для совершенствования техники общего согласования движений при плавании способом «баттерфляй» 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	Упражнения для совершенствования элементов техники плавания способом «баттерфляй» ОФП Упражнения на дыхание, на расслабление. СФП Упражнение на суше и в воде на развитие скоростно-силовой выносливости		2	2	

		и поворотов.				
	88	<p>Упражнения для совершенствования элементов техники плавания способом «баттерфляй»</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>Контроль по изученным элементам техники плавания способом «баттерфляй»</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: гибкости</p>		2	2	
	90	<p>Индивидуальные задания для совершенствования техники плавания способом «баттерфляй»</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Упражнения на суше и</p>		2	2	

		в воде на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов				
	91	<p>Индивидуальные задания для совершенствования техники плавания способом «баттерфляй»</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 при выполнении старта и поворотов</p>		2	2	
	92	<p>Индивидуальные задания для совершенствования техники плавания способом «баттерфляй»</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	

	93	<p>Техника плавания способом «баттерфляй» в полной координации.</p> <p>ОФП Обще развивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Упражнения для мышц ног.</p>		2	2	
	94	<p>Техника плавания способом «баттерфляй» в полной координации.</p> <p>ОФП Обще развивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде на развитие общей и специальной выносливости</p>		2	2	
	95	<p>Техника плавания способом «баттерфляй» в полной координации.</p> <p>ОФП Обще развивающие упражнения с предметами.</p> <p>СФП Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.</p>		2	2	
	96	<p>Организация и проведение соревнований</p> <p>Упражнения на суше и в воде для совершенствования техники старта с тумбочки</p>	1	1	2	

		ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов. СФП Упражнения для мышц ног.				
	97	Упражнения, направленные на совершенствование техники стартов Элемент: «Исходное положение на старте» Элемент: «Подготовительные движения и толчок» Элемент: «Фаза полета» 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	На суше и в воде на совершенствование техники открытого и закрытого поворотов в плавании кролем на груди. ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов		2	2	

		СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: ловкости и гибкости.			
99	<p>Упражнения на суше и в воде на совершенствование открытого и закрытого поворота в плавании кролем 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 плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов</p>		2	2	
100	<p>Упражнения на суше и в воде на совершенствование техники поворота «маятник» при плавании кролем, брассом и дельфином.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: ловкости и гибкости.</p>		2	2	

	101	<p>Упражнения на совершенствование техники скоростного поворота в плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>Контроль техники стартов и поворотов.</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>Индивидуальные и командные тактические действия пловца на старте, на дистанции, при финишировании.</p> <p>Тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p>	1	1	2	

		СФП Специальные упражнения на развитие ловкости.				
	103	<p>Проплывание дистанций с учетом действий соперников лидирование и стерегущая тактика.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Специальные упражнения на развитие быстроты.</p>		2	2	
	104	<p>Контроль: Применение технико-тактических действий на соревновательных дистанциях.</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>СФП Специальные упражнения на развитие гибкости.</p>		2	2	
	105	<p>Комплексное плавание</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения с гантелями.</p> <p>СФП Упражнения на развитие скоросно-силовых качеств.</p>		2	2	

	106	<p>Соревновательная подготовка.</p> <p>Контрольные и переводные соревнования, зачёт</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	
	107	<p>Индивидуальные задания по технической подготовке в воде</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Специальная разминка пловца.</p>		2	2	
	108	<p>Подвижные игры на суше и в воде на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости.</p> <p>Контроль: педагогическое наблюдение, мониторинг</p> <p>ОФП Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>СФП Упражнения на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости.</p>		2	2	
		ИТОГО:	6	210	216	

