

Филиал Государственного автономного учреждения  
дополнительного образования Пензенской области  
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в г.Никольск  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ЛАЗУРНЫЙ»



«Утверждаю»

Директор ГАУДО МФТСЦ

Зелепугин П.В.

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

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 7

Возраст учащихся – 14-16 лет

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Кузьмин Сергей Алексеевич

г.Никольск, 2023 г.

<b>Цель рабочей программы на текущий год</b>	всестороннее физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма через занятия плаванием
<b>Задачи рабочей программы на текущий год</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие и совершенствование основных методов оценки технического и тактического мастерства в плавании;</li> <li>- формирование основ профессии спортивного судьи;</li> <li>- формирование правил организации и проведения соревнований;</li> <li>- формирование умений планировать спортивную тренировку;</li> <li>- содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.</li> </ul>
<b>Режим занятий в текущем учебном году</b>	4 раза в неделю по 2 часа и 1 раз 1 час
<b>Ожидаемые результаты в текущем году</b>	<p><b>будут знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании;</li> <li>- правила организации и проведения соревнования по плаванию;</li> <li>- основы профессии спортивного судьи, тренера;</li> </ul> <p><b>будут уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно использовать и распределять силы во время проплывания дистанции;</li> <li>- применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований;</li> <li>- планировать спортивную тренировку;</li> <li>- участвовать в соревнованиях в качестве судьи.</li> </ul>

### Учебно-тематический план шестого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>I. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1	Необходимость всестороннего физического развития	1	1	-	

2	Понятие о психологической подготовке	1	1	-	Опрос
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>94</b>	<b>5</b>	<b>89</b>	
3	Упражнения для развития быстроты	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	18	1	17	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>94</b>	<b>4</b>	<b>90</b>	
8	Укрепление мышц плечевого пояса	24	1	23	Тестирование
9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	23	1	22	Тестирование
10	Упражнения на растяжку	23	1	22	Тестирование
11	Упражнения на координацию движения	24	1	23	Тестирование
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>93</b>	<b>4</b>	<b>89</b>	
12	Оттачивание мастерства плавания кролем на груди	24	1	23	Контрольный срез
13	Оттачивание мастерства плавания кролем на спине	23	1	22	Контрольный срез
14	Оттачивание мастерства плавания баттерфляем	23	1	22	Контрольный срез
15	Оттачивание мастерства плавания брассом	23	1	22	Контрольный срез
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
16	Финиш	10	1	9	Выполнение упражнений, мониторинг
17	Выполнение стартов, поворотов	10	1	9	Выполнение упражнений, мониторинг
<b>VI. Соревновательная подготовка</b>		<b>9</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	
18	Контрольные, текущие соревнования	8	-	8	Соревнования
19	Итоговые соревнования	1	-	1	Соревнования
<b>VII. Судейская подготовка</b>		<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	
21	Участие в соревнованиях в качестве судей	9	2	7	Мониторинг
<b>VIII. Тренерская подготовка</b>		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
22	Основы тренировочного процесса	5	2	3	Мониторинг
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>22</b>	<b>302</b>	

### Календарный план воспитательной работы объединения

дата	Наименование мероприятия	Учрежденчес, муниципальн, региональные	Форма участия
сентябрь	Акция «Запишись в спортивную секцию»	Муниципальн	Организаторы, участники
	Сдача нормативов по ОФП	Внутренние	Организаторы, участники
	Беседа с классными руководителями школы	Внутренние	Организаторы, участники
октябрь	Сдача нормативов на воде	Внутренние	участники
	«Осенний марафон»	Учрежденч.	Организаторы, участники
	Отборочные соревнования по плаванию	Учрежденч.	участники
ноябрь	«Веселые старты» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
	конкурсы на воде «Вместе с семьей-спортивно-развлекательное мероприятие	Учрежденч.	Организаторы, участники
	7-й этап регионального Кубка ДЛП «Поволжье»	областные	Организаторы, участники
	Зональные соревнования по плаванию	Зональные	Организаторы, участники
декабрь	Финальные соревнования по плаванию	Областные	Организаторы, участники
	Посещение кинотеатра	Внутренние	участники
	Индивидуальная беседа с родителями	Внутренние	Организаторы, участники
	Всероссийский Кубок ДЛП «Поволжье»	Всероссийск.	
январь	«День именинника»-спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	Организаторы, участники
	Соревнования среди семейных команд	муниципальн	Организаторы, участники
	1-й этап регионального Кубка ДЛП»Поволжье»	Учрежденч.	Организаторы, участники
февраль	Областные открытые соревнования по плаванию, посвященные памяти Плотниковой М В	областные	Организаторы, участники
	Кубок по плаванию ПДО	областные	Организаторы, участники
	Всероссийский Кубок ДЛП «Поволжье»	Всероссийск.	участники
	2-й этап регионального Кубка ДЛП»Поволжье»	областные	
	«Зажигаем звезды» 1 этап	областные	участники

	«Водное поло» среди мальчиков, посвященные Дню Защитника Отечества	Внутренние	участники
март	Конкурсы на воде «Мама и я»	Внутренние	участники
	Кубок по плаванию ПДО	областные	Организаторы, участники
	Областные открытые соревнования по плаванию, посвященные памяти Плотниковой М В	областные	Организаторы, участники
	3-й этап регионального Кубка ДЛП»Поволжье»	областные	участники
	Посещение краеведческого музея	Внутренние	участники
апрель	«День смеха на воде» спортивно-развлекательное мероприятие	Внутренние	участники
	Соревнования, посвященные Дню космонавтики	Учрежденч.	Организаторы, участники
	4-й этап регионального Кубка ДЛП»Поволжье»	областные	участники
	Кубок по плаванию ПДО	областные	Организаторы, участники
май	Соревнования, посвященные Дню Победы	Учрежденч.	Организаторы, участники
	5-й этап регионального Кубка ДЛП»Поволжье»	областные	
	Контрольно-переводные соревнования	внутренние	участники
	Участие в областных соревнованиях	По календарному плану	Организаторы, участники
	Кубок по плаванию ПДО	областные	Организаторы, участники

### **Календарно-тематическое планирование для групп 4 года обучения**

месяц	№ зан	тема занятия	количество часов			примечание
			теория	практика	всего	
Сентябрь	1	Вводное занятие. Беговые упражнения на стадионе. Развитие силовых качеств.	1	1	2	
	2	Упражнение на развитие координации движения. Комплексное плавание.		2	2	
	3	Развитие выносливости (часовое плавание).		1	1	
	4	Развитие скоростной выносливости. Работа в парах. Проплывание коротких дистанций.		2	2	
	5	Упражнения на развитие брюшного пресса и плечевого пояса. Комплексное плавание.		2	2	
	6	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.		2	2	

		Плавание: работа рук дельфином, брассом.				
7		Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Развитие ловкости. Плавание средней дистанции (основ.+допол)		2	2	
8		Упражнения для укрепления мышц спины. Плавание с использованием лопаток и ласт.		1	1	
9		Упражнения на растяжку. Плавание. Развитие силовых качеств: проплывание дистанций с утяжелителем; в парах. Повороты.		2	2	
10		Укрепление мышц плечевого пояса. Плавание длинных дистанций (до 800 м). Старты, повороты.		2	2	
11		Развитие быстроты. Плавание: отрезки в режиме, комплексное плавание.		2	2	
12	1	Развитие силы и выносливости. Имитация движения рук в плавании дельфином и кролем на груди. Плавательные движения с использованием лопаток.		1	2	
13		Упражнения для развития силы и выносливости. Плавательные упражнения для закрепления техники работы рук и ног при плавании кролем на груди.		1	1	
14		Упражнения для развития ловкости. Плавание. Упражнения для закрепления техники работы рук и ног при плавании кролем на спине. Повороты.		2	2	
15		Упражнения для развития ловкости. Упражнения для закрепления техники работы рук и ног при плавании брассом. Повороты.		2	2	
16		Развитие ловкости. Упражнения для закрепления техники работы рук и ног при плавании баттерфляем. Повороты.		2	2	
17		Развитие скоростно-силовых качеств. Плавание кролем на груди, короткие дистанции с ускорением.		2	2	
18		Старты, повороты, финиш, скольжение. Свободное плавание.		1	1	
19		Развитие скоростно-силовых качеств. Техника комплексного плавания. Повороты, комплексное плавание.		2	2	
20		Развитие ловкости. Плавательные упражнения с использованием		2	2	

		ласт, лопаток, мячей.				
	21	Упражнения для развития быстроты движений. Развитие общей выносливости с проплыванием длинных дистанций (800 м) с умеренной мощностью.		2	2	
	22	Упражнения для развития быстроты движений. Развитие общей выносливости с проплыванием длинных дистанций (1000 м) с умеренной мощностью.		2	2	

Октябрь	23	Упражнение на растяжку. Игры на воде.		1	1	
	24	Упражнение на развитие скорости. Проплывание коротких отрезков комплексным плаванием.	1	1	2	
	25	Упражнения на развитие силы и выносливости. Плавание: короткие дистанции в режиме.		2	2	
	26	Развитие скоростно-силовых качеств. Работа в парах. Плавание с утяжелителем, развитие общей выносливости.		2	2	
	27	Развитие скоростно-силовых качеств. Проплывание дистанций до 350 м в умеренном темпе.		2	2	
	28	Свободное плавание (основ+допол).		1	1	
	29	Упражнение для развития ловкости. Плавание «горка». Повороты. Питание пловца.	1	1	2	
	30	Развитие силовых качеств. Плавание: баттерфляй+брасс. Закрепление техники положения головы и тела.		2	2	
	31	Развитие силовых качеств. Плавание: развитие силовой выносливости с использованием «парашютов».		2	2	
	32	Развитие гибкости. Плавание: работа ног, рук с использованием колобашек.		2	2	
	33	Проплывание 800 м на время.		1	1	Контрольный срез.
	34	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Плавание: проплывание средних дистанций с ускорением.		2	2	
	35	Упражнения для развития ловкости. Плавание: отрезки до 400 м. Финиш и повороты.		2	2	
	36	Развитие быстроты. Плавание: «горка», «догонялки». Старты.		2	2	
	37	Упражнения на координацию движения. Плавание: длинные		2	2	

		дистанции до 1500 м.				
	38	Водное поло. Игра на воде.		1	1	
	39	Упражнения для укрепления мышц спины. Плавание: упражнения в режиме, комплексное плавание.		2	2	
	40	Укрепление брюшного пресса и ног. Плавание: упражнения для закрепления техники плавания кролем на груди и на спине. Отрезки до 200-300 м.		2	2	
	41	Укрепление брюшного пресса и ног. Плавание: упражнения для закрепления техники комплексного плавания. Отрезки до 200 м.		2	2	
	42	Упражнения на координацию движения. Плавание: комплексное плавание с утяжелителем.		2	2	
	43	Свободное плавание. Повороты, финиш, толчок.		1	1	
Ноябрь	44	Развитие гибкости. Плавание: закрепление техники плавания баттерфляем, брассом.		2	2	
	45	Развитие гибкости. Плавание: закрепление техники плавания кролем на спине и кролем на груди.		2	2	
	46	Упражнение на координацию движений. Комплексное плавание с использованием досок, колобашек, лопаток, ласт.		2	2	
	47	Проплывание дистанций 50 м вольный стиль и комплексное плавание на время. Теория: правила проведения соревнований.	1	1	2	
	48	Эстафеты на воде с ластами, досками, мячами, в одежде.		1	1	
	49	Развитие силовых качеств. Плавание: 40x25 м, работа ног комплексным плаванием.		2	2	
	50	Развитие силовых качеств. Плавание: 40x25 м, работа рук комплексным плаванием.		2	2	
	51	Развитие координации движений, развитие выносливости. Плавание: до 400 м, развитие силовой выносливости.		2	2	
	52	Развитие скоростной выносливости. Беговые упражнения. Часовое плавание (комплексное плавание).		2	2	
	53	Проплывание дистанций комплексным плаванием и 50 м вольный стиль на время.		1	1	



	54	Развитие скоростной выносливости. Плавание: проплывание до 800 м, работа с «парашютами».		2	2	
	55	Развитие скоростной выносливости. Плавание: проплывание до 1500 м. с ускорением после поворотов.	1	1	2	
	56	Упражнение на развитие координации движения. Техника плавания кролем на груди. Отработка финиша.		2	2	
	57	Развитие выносливости. Проплывание в течение одного часа комплексным плаванием в среднем темпе. «Догонялки».		2	2	
	58	Проплывание дистанций 200 м. основным стилем на время.		1	1	Контрольн й срез
	59	Упражнения для развития ловкости. Работа в парах в воде. Отработка финиша дельфином.		2	2	
	60	Упражнения для развития ловкости. Работа с «парашютами». Отработка финиша кролем на спине.		2	2	
	61	Упражнение для развития силы и выносливости. Проплывание длинных дистанций до 1200 м.		2	2	
	62	Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Комплексное плавание. Техника работы ног комплексного плавания.		2	2	
	63	Проплывание дистанций на время: 50 м, 100 м основным стилем.		1	1	Контрольн й срез
	64	Упражнение на координацию движения. Проплывание коротких дистанций в режиме кролем на груди.		2	2	
	65	Упражнение на координацию движения. Проплывание коротких дистанций до 50 м кролем на груди. Старты.		2	2	

Декабрь	66	Упражнение на развитие быстроты. Техника плавания кролем на груди. Проплывание отрезков до 400 м.		2	2	
	67	Упражнение на развитие быстроты. Проплывание кролем на груди в полной координации отрезков до 25 м и 50 м.		2	2	
	68	Проплывание отрезков от 25 м до 75 м с ускорением.		1	1	
	69	Развитие силовых качеств. Плавание кролем на груди и на спине с использованием		2	2	

	«парашютов». Прыжки, повороты.				
70	Развитие силовых качеств. Плавание кролем на груди и на спине с использованием «парашютов». Финиш и скольжение.	1	1	2	
71	Развитие скоростно-силовых качеств. Плавание в парах. Ускорение до 15 м.		2	2	
72	Развитие скоростно-силовых качеств. Проплывание дистанций кролем на груди, кролем на спине, баттерфляем, брассом в режиме.		2	2	
73	Развитие выносливости. Часовое плавание вольным стилем.		1	1	
74	Развитие силовых качеств. Проплывание дистанций с «парашютами».		2	2	
75	Развитие силовых качеств. Проплывание отрезков до 300 м, 400 м кролем на груди, баттерфляем.		2	2	
76	Развитие ловкости. Упражнение на координацию движений. Закрепление техники плавания баттерфляем и брассом.		2	2	
77	Развитие ловкости. Проплывание дистанций вольным стилем до 500 м.		2	2	
78	Развитие скоростно-силовых качеств. Плавание сериями с отдыхом до 1 минуты.		1	1	
79	Развитие координации движений. Техника комплексного плавания, «догонялки».		2	2	
80	Развитие координации движений. Работа ног кролем на груди, брассом. Игры в воде.		2	2	
81	Развитие силовых качеств. Проплывание дистанции до 400 м комплексным плаванием. Прыжки в воду.		2	2	
82	Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Проплывание дистанций до 800 м. Повороты. Теория: поведение пловца на соревнованиях.	1	1	2	
83	Укрепление мышц плечевого пояса и упражнения на растяжку. Проплывание всеми стилями по 7 минут.		1	1	
84	Укрепление мышц плечевого пояса и упражнения на растяжку. Закрепление техники плавания брассом. Работа рук брассом с использованием колобашек.		2	2	

	85	Упражнение на координацию движений. Закрепление техники плавания брассом. Работа ног брассом. Финиш.		2	2	
	86	Укрепление мышц плечевого пояса. Закрепление техники плавания брассом. Проплывание дистанций в полной координации брассом.		2	2	
	87	Развитие быстроты. Эстафеты по 25 м. Прыжки в воду. Финиш.		2	2	
Январь	88	Упражнение для развития силы. Проплывание отрезков в режиме кролем на груди, кролем на спине.		2	2	
	89	Упражнение для развития силы. Проплывание до 1500 м с ускорением. Повороты. Комплексное плавание.		2	2	
	90	Общеразвивающие упражнения. Техника работы рук кролем на груди и кролем на спине. Старты кролем на спине, повороты кролем на спине.	1	1	2	
	91	Проплывание дистанции 1500 м основным стилем в полной координации.		2	2	
	92	Развитие скоростно-силовых качеств. Плавательные упражнения с использованием «парашютов», колобашек, ласт, лопаток.		2	2	
	93	Упражнения для развития выносливости. «Часовое плавание» (основ+дополн)		2	2	
	94	Упражнение для развития брюшного пресса и ног. Закрепление техники работы ног; на ускорение в комплексном плавании. Проплывание до 2 км.		2	2	
	95	Упражнение на координацию движений. Проплывание отрезков до 12 м после старта под водой. Плавание до 3 км.		2	2	
	96	Упражнение на координацию движений. Работа с колобашками в ластах, с утяжелителем.		1	1	
	97	Упражнение на развитие силы. Работа с «парашютами». Проплывание до 3,5 км. 2 часа		2	2	
	98	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Работа в режиме. Отрезки до 100 м комплексным плаванием.		2	2	
	99	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения на	1	1	2	

		суше. Развитие выносливости. Проплавание до 1800 м.				
	100	Упражнения для развития координации движений. Техника комплексного плавания. Проплавание до 2 км. Игры в воде.		2	2	
	101	Упражнения на развитие плечевого пояса. Проплавание до 45 минут (осн+доп).		1	1	
	102	Упражнения на развитие силы. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Проплавание с ускорением. Игры в воде.		2	2	
	103	Упражнения на развитие силы. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Проплавание с ускорением. Прыжки в воду.		2	2	
	104	Упражнения на развитие скоростной выносливости. Работа рук кролем на груди, кролем на спине. Дистанция до 2,5 км.		2	2	
	105	Укрепление мышц плечевого пояса. Совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине. Прыжки в воду, игры.		2	2	
	106	Техника плавания кролем на груди и кролем на спине. Проплавание дистанции до 1 км.		1	1	
	107	Развитие скоростной выносливости. Работа в парах «догонялки». Плавание в полной координации кролем на груди и кролем на спине.		2	2	
Февраль	108	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитационные движения рук на суше. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Проплавание серий до 400 м.	1	1	2	
	109	Упражнение для развития ловкости. Упражнения на растяжку. Работа рук кролем на груди с использованием колобашки. Проплавание отрезков до 100 м.		2	2	
	110	Упражнение для развития ловкости. Упражнения на растяжку. Работа рук кролем на груди и кролем на спине с использованием колобашки. Проплавание серий по 50 м.		2	2	
	111	Проплавание кролем на груди и		1	1	

		кролем на спине в полной координации в течение 45 минут.				
112		Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Техника работы ног кролем на груди и кролем на спине. Проплавание отрезков до 100 м.		2	2	
113		Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Техника работы ног кролем на груди и кролем на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (теория).	1	1	2	
114		Упражнение на растяжку. Работа кролем на груди и кролем на спине в полной координации, отрезки до 200 м.		2	2	
115		Упражнение для развития гибкости. Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине в полную координацию до 300 м.		2	2	
116		Проплавание дистанции кролем на груди 100 м на время и комплексным плаванием 100 м на время.		1	1	Контрольный срез
117		Упражнение для развития быстроты и на растяжку. Техника работы ног брассом и баттерфляем. Проплавание отрезков до 200 м.		2	2	
118		Упражнения на растяжку. Совершенствование работы ног брассом и баттерфляем. Проплавание отрезков до 75 м с ускорением.		2	2	
119		Упражнения на координацию движений. Техника работы рук брассом и баттерфляем. Проплавание отрезков до 50 м.		2	2	
120		Развитие скоростно-силовых качеств. Теория (повороты). Плавание: согласование работы рук кролем на груди с дыханием.	1	1	2	
121		Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Проплавание 50 м и 100 м на спине на время.		1	1	Контрольный срез.
122		Упражнения для развития силы и выносливости. Проплавание в полной координации баттерфляем и брассом до 300 м, 400 м.		2	2	
123		Упражнения для развития гибкости. Плавание баттерфляем, брассом отрезков до 75 м.		2	2	
124		Упражнения на растяжку. Плавание в режиме по 50 м баттерфляем.		2	2	

	125	Упражнения на растяжку. Плавание в режиме по 50 м брассом. Финиш, повороты, старты.		1	1	
--	-----	---	--	---	---	--

месяц	№ зан	тема занятия	количество часов			примечание
			теория	практика	всего	
Март	126	Упражнение на развитие быстроты. Проплавание кролем на груди в полной координации отрезков до 25 м и 50 м. Теория: что такое финиш на дистанции.	1	1	2	
	127	Развитие силовых качеств. Проплавание дистанции 2 км основным стилем без остановки со скоростными поворотами.		2	2	
	128	Упражнение на развитие быстроты. Техника плавания кролем на груди. Проплавание отрезков до 400 м.		2	2	
	129	Проплавание отрезков от 25 м до 75 м с ускорением.		2	2	
	130	Развитие скоростно-силовых качеств. Плавание в парах. Ускорение до 15 м.		1	1	
	131	Развитие скоростно-силовых качеств. Проплавание дистанций кролем на груди, кролем на спине, баттерфляем, брассом в режиме.		2	2	
	132	Развитие силовых качеств. Проплавание дистанций с «парашютами».		2	2	
	133	Развитие силовых качеств. Проплавание отрезков до 300 м, 400 м кролем на груди, баттерфляем.		2	2	
	134	Развитие ловкости. Упражнение на координацию движений. Закрепление техники плавания баттерфляем и брассом.		2	2	
	135	Развитие ловкости. Проплавание дистанций вольным стилем до 500 м.		1	1	
	136	Развитие скоростно-силовых качеств. Плавание сериями с отдыхом до 1 минуты.		2	2	
	137	Развитие координации движений. Работа ног кролем на груди, брассом. Игры в воде.		2	2	
	138	Развитие выносливости. Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Проплавание дистанции до 400 м комплексным плаванием. Прыжки в воду.		2	2	
	139	Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Проплавание	1	1	2	

		дистанций до 800 м. Повороты. Теория: правила выполнения стартов и поворотов.				
	140	Укрепление мышц плечевого пояса и упражнения на растяжку. Проплавание всеми стилями по 7 минут.		1	1	
	141	Упражнение на координацию движений. Закрепление техники плавания брассом. Работа ног брассом. Финиш.		2	2	
	142	Укрепление мышц плечевого пояса. Закрепление техники плавания брассом. Проплавание дистанций в полной координации брассом.		2	2	
	143	Развитие быстроты. Эстафеты по 25 м. Прыжки в воду. Финиш. Теория: как правильно финишировать.	1	1	2	

Апрель	144	Упражнение на растяжку. Игры на воде. Финиш, старт, повороты.		2	2	
	145	Упражнение на развитие скорости. Проплавание коротких отрезков комплексным плаванием.		1	1	
	146	Упражнения на развитие силы и выносливости. Плавание: короткие дистанции в режиме.		2	2	
	147	Развитие скоростно-силовых качеств. Проплавание дистанций до 350 м в умеренном темпе. Закрепление положения головы и тела в баттерфляе.		2	2	
	148	Свободное плавание (основ+допол).		2	2	
	149	Развитие силовых качеств. Плавание: баттерфляй+брасс. Закрепление техники положения головы и тела.		2	2	
	150	Развитие силовых качеств. Проплавание дистанций до 400 м, закрепление положения тела и головы в брасе.		1	1	
	151	Развитие гибкости. Плавание: работа ног, рук с использованием колобашек. Закрепление положения тела и головы в кроле на груди.		2	2	
	152	Проплавание 1500 м на время.		2	2	Контрольный срез.
	153	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Плавание: проплавание средних дистанций с ускорением.		2	2	
	154	Упражнения для развития		2	2	

		ловкости. Плавание: отрезки до 400 м. Финиш и повороты.				
	155	Развитие быстроты. Плавание: «горка», «догонялки». Старты.		1	1	
	156	Упражнения на координацию движения. Плавание: длинные дистанции до 1500 м.		2	2	
	157	Водное поло. Игра на воде.		2	2	
	158	Упражнения для укрепления мышц спины. Плавание: упражнения в режиме, комплексное плавание.		2	2	
	159	Укрепление брюшного пресса и ног. Закрепление положения тела и головы в кроле на спине – теория+практика. Отрезки до 200-300 м.	1	1	2	
	160	Укрепление брюшного пресса и ног. Плавание: упражнения для закрепления техники комплексного плавания. Отрезки до 200 м.		1	1	
	161	Свободное плавание. Повороты, финиш, толчок.		2	2	
Май	162	Развитие гибкости. Плавание: закрепление техники плавания баттерфляем, брассом.		2	2	
	163	Развитие гибкости. Плавание: закрепление техники плавания кролем на спине и кролем на груди.		2	2	
	164	Проплывание дистанций 50 м вольный стиль и комплексное плавание на время. Теория: правила проведения соревнований.	1	1	2	
	165	Эстафеты на воде с ластами, досками, мячами, в одежде.		1	1	
	166	Развитие силовых качеств. Плавание: 40x25 м, работа ног комплексным плаванием.		2	2	
	167	Развитие силовых качеств. Плавание: 40x25 м, работа рук комплексным плаванием.		2	2	
	168	Развитие координации движений, развитие выносливости. Плавание: до 400 м, развитие силовой выносливости.		2	2	
	169	Проплывание дистанций 200 м комплексным плаванием и 50 м вольный стиль на время.		1	1	Контрольный срез
	170	Развитие скоростной выносливости. Беговые упражнения. Часовое плавание (комплексное плавание).		2	2	
	171	Развитие скоростной		2	2	



		выносливости. Плавание: проплывание до 800 м, работа с «парашютами».				
	172	Развитие скоростной выносливости. Плавание: проплывание до 1500 м. с ускорением после поворотов.		2	2	
	173	Упражнение на развитие координации движения. Техника плавания кролем на груди. Отработка финиша. Плавание каждым стилем в течение 12 мин в среднем темпе.		2	2	
	174	Проплывание в течение одного часа комплексным плаванием в среднем темпе.		1	1	
	175	Укрепление мышц брюшного пресса и ног. Комплексное плавание. Техника работы ног комплексного плавания.		2	2	
	176	Упражнения для развития ловкости. Работа в парах в воде. Отработка финиша дельфином.		2	2	
	177	Упражнение для развития силы и выносливости. Проплывание длинных дистанций до 1200 м.		2	2	
	178	Проплывание дистанций 200 м. основным стилем на время.		2	2	Контрольный срез
	179	Развитие скоростно-силовых качеств. Проплывание отрезков 25 м, 50 м, 75 м, 100 м, 150 м с ускорением после поворотов и на финише.		1	1	
	180	Упражнение на координацию движения. Проплывание коротких дистанций в режиме кролем на груди. Теоретические сведения о технике безопасности в открытых водоемах.		2	2	
		всего	<b>20</b>	<b>304</b>	<b>324</b>	

**Приложение №1**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**Контрольно – переводные нормативы по уровням обучения (мальчики)**

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<b>Общая физическая подготовка</b>					
Прыжок в длину с места; см	145	160	180	185	190
Подтягивание на перекладине, раз	-	3	5	7	8
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4.00	4.80	7.00	8.50	-
Челночный бег 3x10 м; с	9.6	9.4	9.2	8.9	8.6
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
Статистическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	18	23	27
Наклон в перед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата), см	70	60	55	50	50
<b>Технико – тактическая подготовка</b>					
Длина скольжения; м	6	7	8	9	10
Время скольжения 9м, с	-	-	7.6	7.3	7.0
Техника плавания стартов и поворотов	+	+	+	+	+
100 м комплексным	-	+	+	+	+
100 м основным	-	+	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	3-2 юноше ский	2-1 юнош еский	1 юн.-3 спорт ивны й	3-2 спорт ивны й	2 спорт ивны й

**Контрольно-переводные нормативы по уровням обучения (девочки)**

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<b>Общая физическая подготовка</b>					
Прыжок в длину с места, см	130	145	160	170	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	8	10	12	12
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	3.5	4.3	5.5	6.5	6.5
Челночный бег 3x10, с	10.1	9.9	9.7	9.5	9.5
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
Статистическая сила при имитации	-	-	16	17	18

гребка на суше; кг					
Наклон в перед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата), см	70	60	55	55	50
<b>Технико – тактическая подготовка</b>					
Длина скольжения, м	6	7	8	9	9
Время скольжения 9 м, с	-	-	8.6	8.3	8.3
Техника плавания стартов и поворотов	+	+	+	+	+
<b>Спортивные результаты</b>					
100 м комплексным	-	+	+	+	+
100 м основным	-	+	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	3-2 юнош еский	2-1 юнош еский	1 юн.-3 спорт ивны й	3-2 спорт ивны й	2 спорт ивны й

*Примечание:* + - норматив считается выполненным при улучшении показателей.