



ПАВЛОВСКАЯ  
ГИМНАЗИЯ

НЕГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ  
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ПАВЛОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

**Утверждено**

Приказом директора  
АНО «Павловская гимназия»  
№ 219-АДМ от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание»**

Возраст учащихся: 7 – 17 лет

Срок реализации: 6 лет

Авторы-составители:

Акушко Мария Сергеевна - тренер-преподаватель по плаванию

Мешайкина Татьяна Михайловна-тренер-преподаватель по плаванию

**Рассмотрено**

на заседании методического совета

31 августа 2023 года

АНО «Павловская гимназия» | +7 (495) 727 34 00  
gimnaz@pavlovo-school.ru | pavlovo-school.ru

143581, Московская область, г. о. Истра,  
дер. Веледниково, ул. Живописная, д. 136

ОГРН 107500009138 ОКПО 81678729 ИНН/КПП 5017072612/ 501701001

2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей по направлению «Плавание» разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

Программа составлена, основываясь на следующих документах:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. «Концепция развития дополнительного образования детей». Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание — приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 1004.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 961 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "танцевальный спорт"
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
7. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 №467
8. Правила вида спорта "Плавание" (утв. приказом Минспорта России от 17.08.2018 N 728) (ред. от 21.01.2019)

Программа ориентирована на учащихся различного уровня подготовленности и может быть реализована как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов.

Программа курса «Плавание» имеет общий объем на первом году обучения 165 часов, на втором и последующих годах по 170 часов. Режим занятий – 5 раза в неделю. Ученик может заниматься 2 раза в неделю, 3 раза в неделю, 4 раза в неделю и 5 раз в неделю. Срок реализации данной программы 6 лет.

**Актуальность и практическая значимость программы** заключается в том, что учащиеся имеют большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях общеобразовательной школы. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. В секции по плаванию, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

**Новизна программы** заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся школы.

## **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей) посредством специфических средств и методов, характерных для плавания.

## **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

1. Выработать у учащихся интерес к занятиям плаванием.
2. Обучить жизненно необходимым навыкам плавания.
3. Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
4. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
5. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
6. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
7. Выявлять спортивно одаренных детей для дальнейших занятий плаванием.

## **Задачи программы 1 года обучения**

1. Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.
2. Овладение жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Обучение основам техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй.
4. Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности.
5. Приобретение учащимися уверенности в своих силах

Учебный план первого года обучения				
№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
Раздел 1.	Организация занимающихся	2	1	1
Раздел 2.	Обучение элементарным движениям в воде и передвижениям по дну, дыхания в воде	9		9
Раздел 3.	ОФП. Тестирование.	10		10
Раздел 4.	Дыхание в воде и погружения Упражнения на всплытие и скольжения.	5		5
Раздел 5.	Кроль на груди.	53		53
Раздел 6.	Кроль на спине	39	1	38
Раздел 7.	Тестирование	10		10
Раздел 8.	Кроль на спине	20		20
Раздел 9.	Учебные прыжки в воду. Повороты. Игры.	17		17
Итого:		165	2	163

### Задачи 2 года обучения

1. Укрепление здоровья и закаливание.
2. Обучение основам техники способов плавания баттерфляй, кроль, брасс.
3. Устранение недостатков в уровне физической подготовленности.
4. Формирование интереса к целенаправленным многолетним занятиям плаванием.
5. Улучшение координации движений.
6. Приобретение навыков плавания - освоение плавания
7. Закаливание организма

Учебный план второго года обучения				
№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
Раздел 1.	Организация занимающихся	2	1	1
Раздел 2.	Кроль на груди	9		9
Раздел 3.	ОРУ. ОФП. Тестирование	10		10
Раздел 4.	Кроль на груди	34		34
Раздел 5.	Изучение старта.	15		15
Раздел 6.	Кроль на спине	43	1	42
Раздел 7.	Брасс	4		4
Раздел 8.	Тестирование	10		10
Раздел 9.	Брасс	43		43
Итого:		170	2	168

### Задачи 3 года обучения

1. Обучение основам техники способов плавания дельфин, кроль, брасс.
2. Обучение техники поворота в способах плавания.
3. Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.
4. Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности

Учебный план третьего года обучения				
№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			теория	практика
Раздел 1.	Организация занимающихся	2	1	1
Раздел 2.	Кроль на груди	10		10
Раздел 3.	Тестирование	10		10
Раздел 4.	Кроль на груди.	10		10
Раздел 5.	Кроль на спине.	24		24
Раздел 6.	Брасс	29	1	28
Раздел 7.	Баттерфляй	34		34
Раздел 8.	Тестирование	10		10
Раздел 9.	Баттерфляй	15		15
Раздел 10.	Стартовый прыжок в воду с тумбочки.	10		10
Раздел 11.	Повороты	16		16
Итого:		170	1	168

#### Задачи 4 года обучения

1. Увеличение силы и тонуса мышц.
2. Улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Совершенствование техники всех способов плавания.
4. Совершенствование техники стартов и поворотов.
5. Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Учебный план четвертого года обучения				
№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			теоретических	практических
Раздел 1.	Организация занимающихся	2	1	1
Раздел 2.	Повороты и старты	4		4
Раздел 3.	Кроль на груди	5		5
Раздел 4.	Тестирование	10		10
Раздел 5.	Кроль на груди.	39		39
Раздел 6.	Кроль на спине.	34	1	33
Раздел 7.	Брасс	24		24
Раздел 8.	Тестирование	10		10
Раздел 9.	Баттерфляй	30		30
Раздел 10.	Повороты	12		12
Итого:		170	2	168

#### Задачи программы 5 года обучения.

1. Совершенствование техники плавания всех способов плавания, стартов и поворотов.
2. Укрепление здоровья и закаливание.
3. Гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости.
4. Воспитание волевых качеств, становление спортивного характера.

Учебный план пятого года обучения				
№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			теоретических	практических
Раздел 1.	Организация занимающихся	6	1	5
Раздел 2.	Изучение старта.	5		5
Раздел 3.	Тестирование	10		10
Раздел 4.	Кроль на груди.	49		49
Раздел 5.	Кроль на спине	24	1	23
Раздел 6.	Брасс	24		24
Раздел 7.	Тестирование	10		10
Раздел 8.	Баттерфляй	25		25
Раздел 9.	Повороты	17		17
Итого		170	2	168

#### Задачи программы 6 года обучения.

1. Совершенствование техники плавания всех способов плавания, стартов и поворотов.
2. Развитие скоростно-силовых возможностей
3. Развитие подвижности в суставах и координационных способностей.
4. Обучение умению тактически правильно проплыть различные дистанции.
5. Формировать мотивацию на спортивное совершенствование.

Учебный план шестого года обучения				
№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			теоретических	практических
Раздел 1.	Организация занимающихся	1	1	
Раздел 2.	Кроль на груди.	10		10
Раздел 3.	Тестирование	10		10
Раздел 4.	Кроль на груди.	15		15
Раздел 5.	Кроль на спине	38		38
Раздел 6.	Брасс	20	1	19
Раздел 7.	Баттерфляй	24		24
Раздел 8.	Тестирование	10		10
Раздел 9.	Баттерфляй, повторение	42		42
Итого		170	2	168

### **Общая характеристика дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по направлению «Плавание».**

Дополнительное образование тесно связано с основным образованием и является его логическим продолжением и неотъемлемой частью системы обучения, созданной в Гимназии. Главным аспектом системы дополнительного образования является преемственность и взаимосвязь программ дополнительного образования с программами основного образования Павловской гимназии.

Занятия по плаванию проходят на протяжении всего учебного года, в отличие от занятий урочного плана, которые осуществляются в одну из учебных четвертей, и у детей одной возрастной параллели прослеживаются более высокий уровень усвоения учебного материала.

Реализация программы «Плавание» – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста хорошо восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому

целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Занятия в секции по плаванию помогают создать поведенческую модель, направленную на укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения.

### **Методические особенности занятий плаванием**

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы.

Основная форма организации занятий плаванием – урок. В процессе обучения выбираются и применяются те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи (словесный, наглядный, игровой, интервальный, соревновательный). Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе.

Урок состоит из трех частей: **вводной, основной и заключительной**.

**Вводная часть** проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В **основной части** урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В **заключительной части** необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать, играм в воде отводится значительное место.

Программа рассчитана на 5 занятий в неделю по 45 минут каждое на 33 (в первом классе) и 34-(в остальных ступенях) учебных недель в году.

### **Ценностные ориентиры программы «Плавание» дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности**

Регулярное посещение тренировок по плаванию улучшает физические качества человека, что способствует повышению концентрации внимания, снижению энергозатрат и повышению работоспособности. Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Посредством физических нагрузок дети воспитывают в себе трудолюбие, целеустремленность, упорство, самодисциплину, необходимые для достижения результата как в физической деятельности, так и на протяжении всей последующей жизни.

## Планируемые результаты реализации программы

В конце 1 года изучения программы обучающийся должен уметь:

- Делать соскок с бортика в воду
- Проплывать 25м в/с и 25м на спине без остановки и без учёта времени

В конце 2 года изучения программы, обучающийся должен уметь:

- Делать старт с тумбы
- Проплывать 50м в/с и 50м на спине без учёта времени
- Проплывать 25м брассом без учёта времени

В конце 3 года изучения программы обучающийся должен уметь:

- Проплывать 25м баттерфляем, без учёта времени
- Проплывать 100м в/с, 100м на спине, 100м брассом технически правильно
- Выполнить III юношеский разряд в одном из способов
- Проплывать 200м любым из спортивных способов плавания, технически правильно, без учёта времени.

В конце 4 года изучения программы обучающийся должен уметь:

- Проплывать 100м в/с, 100м на спине, 100м брассом без учёта времени, технически правильно.
- Проплывать 50м баттерфляем без учёта времени, технически правильно.
- Выполнять старт и поворот всеми способами, технически правильно.
- Выполнить II юношеский разряд в одном из способов
- Проплыть 400м любым из спортивных способов плавания, технически правильно, без учёта времени.

В конце 5 года изучения программы обучающийся должен уметь:

- Проплывать 100м на время всеми стилями, технически правильно
- Выполнить I юношеский разряд

- Участвовать в соревнованиях муниципальных образований, соревнований спортивных организаций, клубов.

В конце 6 года изучения программы обучающийся должен уметь:

- Проплыть 200м каждым способом, технически правильно
- Выполнить 3 спортивный разряд
- Участвовать в соревнованиях муниципальных образований, соревнований спортивных организаций, клубов.

В рамках реализации программы и популяризации плавания в течение учебного года проводятся соревнования:

- Открытые первенства по плаванию;
- Праздник “Веселые забавы” на воде;
- “Недели плавания”.
- Соревнования различного уровня (внешние) муниципальных образований, международные, всероссийские.

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели октября и последние две недели апреля. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Протокол диагностики навыков плавания:

	Поплавок(сек.)	Стрелка(м.)	Без дыхания(м.)	25мНв/с	25мНн/сп.	25мНбр.	25мНбатт	25мКв/с	25мКн/сп.	25мКбр.	25мКбатт.	50м в/с	50м н/сп.	50м бр.	50м батт.	100м в/с	200м в/с	800м в/с	100м к/п
ФИО																			

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный.

**Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития плавания, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление о том, какие существуют стили плавания;
- представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;
- представление об измерении уровня развития основных физических качеств;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками занятий по плаванию и соревнований, бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения плавания и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами плавания, в различных условиях;
- выполнение технических действий из стилей плавания, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя.

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий плаванием;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий всех стилей плавания, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- Бассейн 25 м на 11 м
- Секундомер
- Плавательные доски
- Наукавники
- Ласты
- Фиксаторы для ног
- Гибкие палки
- Колобашки
- Лопатки

## **Литература**

1. Ганчар И.А. Плавание: Теория и методика преподавания. - Минск, 1998.
2. Лекции для студентов очного отделения кафедры плавания ГЦОЛИФК. - М., 1990.
3. Лях В.М., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. — М., 1996.
4. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. - М.: ФИС, 1985. С. 27 - 38.
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Обучение плаванию в детском саду. -М., 1991.
6. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. А. А. Кашкин, О. И. Попов, В. В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2008.
7. А.В. Козлов, А.А. Литвинов «Обучение спортивным способам плавания» (учебно-методическое пособие) Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической культуры им П.Ф. Лесгафта – 2006г

Утверждено

Приказом директора

АНО «Павловская гимназия»

№ 219-АДМ от 31.08.2023 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ»**

**Первый год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
<b>Раздел 1. Организация занимающихся</b>		<b>2</b>			
1	Проведение инструктажа по технике безопасности.	1	1	0	01.09.23
2	Ознакомление с общеразвивающими, имитационными упражнениями на суше.	1		1	04.09.23
<b>Раздел 2. Обучение элементарным движениям в воде и передвижениям по дну, дыхания в воде</b>		<b>9</b>			
3	ОРУ и ОФП. Игры на погружение в воду, задержку дыхания.	1		1	05.09.23
4	Элементарные гребковые движения руками и ногами: "Полоскание белья", "Лодочка", "Футбол", "Пишем восьмерки".	1		1	06.09.23
5	ОРУ и ОФП. Совершенствования навыка погружения в воду.	1		1	07.09.23
6	"Медуза", "Звезда" на груди и на спине, "Поплавок", "Стрела" на груди и на спине, скольжения с элементарными движениями рук. Совершенствование навыка выдоха в воду.	1		1	08.09.23
7	ОРУ и ОФП. Совершенствование навыков всплывания и лежания на воде. Игры "Пятнашки с поплавком", "Кто быстрее спрячется под водой", "Сядь на дно"	1		1	11.09.23
8		1		1	12.09.23
9		1		1	13.09.23
10		1		1	14.09.23

11		1		1	15.09.23
<b>Раздел 3. Тестирование.</b>		<b>10</b>			
12	ОРУ и ОФП. Тестирование.	1		1	18.09.23
13		1		1	19.09.23
14		1		1	20.09.23
15		1		1	21.09.23
16		1		1	22.09.23
17		1		1	25.09.23
18		1		1	26.09.23
19		1		1	27.09.23
20		1		1	28.09.23
21		1		1	29.09.23
<b>Раздел 4. Дыхание в воде и погружения Упражнения на всплывание и скольжения.</b>		<b>5</b>			
22	ОРУ и ОФП. Упражнения на скольжение на груди и на спине, выполнения вдоха и выдоха под воду. Игры со скольжением "Кто дальше проскользит?" и стрела.	1		1	02.10.23
23		1		1	03.10.23
24		1		1	04.10.23
25		1		1	05.10.23
26		1		1	06.10.23
<b>Раздел 5. Кроль на груди.</b>		<b>53</b>			
27	ОРУ и ОФП. Обучение движениям ногами кролем на груди без выдохов в воду с неподвижной и подвижной опорой.	1		1	09.10.23
28		1		1	10.10.23
29		1		1	11.10.23
30		1		1	12.10.23
31		1		1	13.10.23
32	ОРУ и ОФП. Обучение движениям ногами кролем на груди с выдохами в воду, с неподвижной и подвижной опорой. Упражнения в воде без опоры.	1		1	16.10.23
33		1		1	17.10.23
34		1		1	18.10.23
35		1		1	19.10.23
36		1		1	20.10.23

37		1		1	07.11.23
38	ОРУ и ОФП. Обучение движениям руками. Упражнения в воде с неподвижной опорой.	1		1	08.11.23
39		1		1	09.11.23
40		1		1	10.11.23
41		1		1	13.11.23
42	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений руками без дыхания	1		1	14.11.23
43		1		1	15.11.23
44		1		1	16.11.23
45		1		1	17.11.23
46	ОРУ и ОФП. Изучение техники движений руками в согласование с дыханием.	1		1	20.11.23
47		1		1	21.11.23
48		1		1	22.11.23
49		1		1	23.11.23
50		1		1	24.11.23
51	ОРУ и ОФП. Изучение согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.	1		1	27.11.23
52		1		1	28.11.23
53		1		1	29.11.23
54		1		1	30.11.23
55		1		1	01.12.23
56	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди: - с неподвижной опорой; - без опоры; - с доской.	1		1	04.12.23
57		1		1	05.12.23
58		1		1	06.12.23
59		1		1	07.12.23
60		1		1	08.12.23
61	ОРУ и ОФП. Изучение согласования движений рук, ног и дыхания. Изучение техники проноса рук над водой.	1		1	11.12.23
62		1		1	12.12.23
63		1		1	13.12.23
64		1		1	14.12.23
65		1		1	15.12.23
66		1		1	18.12.23

67		1		1	19.12.23
68	ОРУ и ОФП. Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием, контрольное прохождение отрезка кролем на груди.	1		1	20.12.23
69		1		1	21.12.23
70		1		1	22.12.23
71		1		1	09.01.24
72	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники проноса рук под водой.	1		1	10.01.24
73		1		1	11.01.24
74		1		1	12.01.24
75		1		1	15.01.24
76	ОРУ и ОФП. Плавание кролем на груди в полной координации с дыханием 2-2, 3-3, 4-4	1		1	16.01.24
77		1		1	17.01.24
78		1		1	18.01.24
79		1		1	19.01.24
<b>Раздел 6. Кроль на спине</b>		<b>39</b>			
80	Проведение инструктажа по технике безопасности.	1	1	0	22.01.24
81	ОРУ и ОФП. Обучение движениям ногами с различным положением рук с неподвижной и подвижной опорой.	1		1	23.01.24
82		1		1	24.01.24
83		1		1	25.01.24
84		1		1	26.01.24
85	ОРУ и ОФП. Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания с разным положение рук.	1		1	29.01.24
86		1		1	30.01.24
87		1		1	31.01.24
88		1		1	01.02.24
89		1		1	02.02.24
90	ОРУ и ОФП. Обучение движениям руками: - с неподвижной опорой; - с подвижной опорой; - без опоры.	1		1	05.02.24
91		1		1	06.02.24
92		1		1	07.02.24
93		1		1	08.02.24
94		1		1	09.02.24

95		1		1	12.02.24
96		1		1	13.02.24
97	ОРУ и ОФП. Изучение согласования движений руками и дыхания.	1		1	14.02.24
98		1		1	15.02.24
99		1		1	16.02.24
100		1		1	19.02.24
101	ОРУ и ОФП. Совершенствование согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую)	1		1	20.02.24
102		1		1	21.02.24
103		1		1	22.02.24
104	ОРУ и ОФП. Изучение общего согласования движений.	1		1	11.03.24
105		1		1	12.03.24
106		1		1	13.03.24
107		1		1	14.03.24
108		1		1	15.03.24
109	ОРУ. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.	1		1	18.03.24
110		1		1	19.03.24
111		1		1	20.03.24
112		1		1	21.03.24
113		1		1	22.03.24
114	ОРУ. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу ногами для выработки шестигранный координации движений.	1		1	25.03.24
115		1		1	26.03.24
116		1		1	27.03.24
117		1		1	28.03.24
118		1		1	29.03.24
<b>Раздел 7. Тестирование</b>		<b>10</b>			
119	ОРУ и ОФП. Тестирование.	1		1	01.04.24
120		1		1	02.04.24
121		1		1	03.04.24
122		1		1	04.04.24
123		1		1	05.04.24
124		1		1	08.04.24

125		1		1	09.04.24
126		1		1	10.04.24
127		1		1	11.04.24
128		1		1	12.04.24
<b>Раздел 8. Кроль на спине</b>		<b>20</b>			
129	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавание на спине с помощью движений одними ногами.	1		1	15.04.24
130		1		1	16.04.24
131		1		1	17.04.24
132		1		1	18.04.24
133		1		1	19.04.24
134	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавание на спине с помощью движений одними руками.	1		1	22.04.24
135		1		1	23.04.24
136		1		1	24.04.24
137		1		1	25.04.24
138		1		1	26.04.24
139	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавание на спине, контрольное прохождение отрезка кролем на спине	1		1	13.05.24
140		1		1	14.05.24
141		1		1	15.05.24
142		1		1	16.05.24
143		1		1	17.05.24
144	ОРУ и ОФП. Совершенствование положения тела на спине. Игры-эстафеты связанные с упражнениями в кроле на спине "Кто быстрее"	1		1	20.05.24
145		1		1	21.05.24
146		1		1	22.05.24
147		1		1	23.05.24
148		1		1	24.05.24
<b>Раздел 9. Учебные прыжки в воду. Повороты. Игры.</b>		<b>17</b>			
149	ОРУ и ОФП. Сидя на бортике Повороты "маятник", "сальто".	1		1	27.05.24
150		1		1	28.05.24
151		1		1	29.05.24
152		1		1	30.05.24

153		1		1	31.05.24
154	ОРУ и ОФП. Игры - эстафеты.	1		1	03.06.24
155		1		1	04.06.24
156		1		1	05.06.24
157		1		1	06.06.24
158		1		1	07.06.24
159		ОРУ и ОФП. Старт в воду "рыбка", руки в стреле. Игры.	1		1
160	1			1	11.06.24
161	1			1	13.06.24
162	1			1	14.06.24
163	1			1	17.06.24
164	1			1	18.06.24
165	1			1	19.06.24
	<b>Всего часов:</b>	<b>165</b>	<b>2</b>	<b>163</b>	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ»**

**Второй год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
<b>Раздел 1. Организация занимающихся</b>		<b>2</b>			
1	Проведение инструктажа по технике безопасности.	1	1	0	01.09.23
2	Ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше. Упражнения на дыхание в воде	1		1	04.09.23
<b>Раздел 2. Кроль на груди</b>		<b>9</b>			
3	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Упражнения на длину гребка.	1		1	05.09.23
4		1		1	06.09.23
5		1		1	07.09.23

6		1		1	08.09.23
7	ОРУ и ОФП. Совершенствование работы рук. Плавание в маленьких лопатках. Игра "Буксир"	1		1	11.09.23
8		1		1	12.09.23
9		1		1	13.09.23
10		1		1	14.09.23
11		1		1	15.09.23
<b>Раздел 3. Тестирование</b>		<b>10</b>			
12	ОРУ и ОФП. Тестирование.	1		1	18.09.23
13		1		1	19.09.23
14		1		1	20.09.23
15		1		1	21.09.23
16		1		1	22.09.23
17	ОРУ и ОФП. Тестирование.	1		1	25.09.23
18		1		1	26.09.23
19		1		1	27.09.23
20		1		1	28.09.23
21		1		1	29.09.23
<b>Раздел 4. Кроль на груди</b>		<b>34</b>			
22	ОРУ и ОФП. Совершенствование согласования работы ног и рук с дыханием. Упражнения на начало гребка.	1		1	02.10.23
23		1		1	03.10.23
24		1		1	04.10.23
25	ОРУ и ОФП. Совершенствование согласования движений руками и ногами. Отработка окончания гребка	1		1	05.10.23
26		1		1	06.10.23
27	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники проноса рук над водой. Постановка длинного гребка, положения тела и равновесия.	1		1	09.10.23
28		1		1	10.10.23
29		1		1	11.10.23
30		1		1	12.10.23
31		1		1	13.10.23
32	ОРУ и ОФП. Совершенствование согласования движений руками, передача гребка с одной руки на другую.	1		1	16.10.23
33		1		1	17.10.23

34		1		1	18.10.23
35		1		1	19.10.23
36		1		1	20.10.23
37	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Буксир"	1		1	07.11.23
38		1		1	08.11.23
39		1		1	09.11.23
40		1		1	10.11.23
41	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем, прохождение контрольных отрезков ногами кролем на груди. Игра "Гонки с доской"	1		1	13.11.23
42		1		1	14.11.23
43		1		1	15.11.23
44		1		1	16.11.23
45		1		1	17.11.23
46	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди с акцентом на сильную работу ног. Плавание в полной координации с дыханием "три-три"	1		1	20.11.23
47		1		1	21.11.23
48		1		1	22.11.23
49		1		1	23.11.23
50		1		1	24.11.23
51	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем в полной координации, контрольное прохождение отрезка кролем (25 и 50 м)	1		1	27.11.23
52		1		1	28.11.23
53		1		1	29.11.23
54		1		1	30.11.23
55		1		1	01.12.23
<b>Раздел 4. Изучение старта.</b>		<b>15</b>			
56	ОРУ и ОФП. Изучение старта в воду с бортика в «стреле». Игра "Кто дальше проскользит"	1		1	04.12.23
57		1		1	05.12.23
58		1		1	06.12.23
59		1		1	07.12.23
60		1		1	08.12.23
61	ОРУ и ОФП. Изучение старта в воду с тумбочки в «стреле» Игра "Точный прыжок"	1		1	11.12.23
62		1		1	12.12.23

63		1		1	13.12.23
64		1		1	14.12.23
65		1		1	15.12.23
66	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники выполнения стартового прыжка с тумбочки с максимальной длиной скольжения. Игра "Кто дальше"	1		1	18.12.23
67		1		1	19.12.23
68		1		1	20.12.23
69		1		1	21.12.23
70		1		1	22.12.23
<b>Раздел 5. Кроль на спине</b>		<b>43</b>			
71	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем на спине с различным положением рук и равновесия	1		1	09.01.24
72		1		1	10.01.24
73		1		1	11.01.24
74		1		1	12.01.24
75	Совершенствование движений руками. Постановка энергичного силового гребка.	1		1	15.01.24
76		1		1	16.01.24
77		1		1	17.01.24
78		1		1	18.01.24
79		1		1	19.01.24
80	Проведение инструктажа по технике безопасности	1	1	0	22.01.24
81	ОРУ и ОФП. Плавание при помощи движений ногами с подчеркнута длинными гребками обеими руками до бедер.	1		1	23.01.24
82		1		1	24.01.24
83		1		1	25.01.24
84		1		1	26.01.24
85	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Игра "Кто сделает меньше гребков"	1		1	29.01.24
86		1		1	30.01.24
87		1		1	31.01.24
88		1		1	01.02.24
89		1		1	02.02.24
90		1		1	05.02.24

91		1		1	06.02.24
92	ОРУ и ОФП. Совершенствование энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.	1		1	07.02.24
93		1		1	08.02.24
94		1		1	09.02.24
95		1		1	12.02.24
96	ОРУ и ОФП. Плавание в полной координации. Совершенствование оптимального согласования движений руками, высокого и ровного положения тела, оптимального крена туловища относительно продольной оси.	1		1	13.02.24
97		1		1	14.02.24
98		1		1	15.02.24
99		1		1	16.02.24
100	ОРУ и ОФП. Обучение включению продуктивного перекачивания тела в каждый гребок.	1		1	19.02.24
101		1		1	20.02.24
102		1		1	21.02.24
103		1		1	22.02.24
104	ОРУ и ОФП. Плавание кролем на спине с сопротивлением на тренажере. Развитие силового компонента в гребке.	1		1	11.03.24
105		1		1	12.03.24
106		1		1	13.03.24
107		1		1	14.03.24
108		1		1	15.03.24
109	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания на спине, контрольное прохождение отрезка на спине. Игра "Чей рекорд?"	1		1	18.03.24
110		1		1	19.03.24
111		1		1	20.03.24
112		1		1	21.03.24
113		1		1	22.03.24
<b>Раздел 7. Брасс</b>		<b>4</b>			
114	ОРУ и ОФП. Обучение движениям ног на суше и в воде с опорой и без опоры в стреле.	1		1	25.03.24
115		1		1	26.03.24
116		1		1	27.03.24
117		1		1	28.03.24
118		1		1	29.03.24
<b>Раздел 8. Тестирование</b>		<b>10</b>			

119	ОРУ и ОФП. Тестирование.	1		1	01.04.24
120		1		1	02.04.24
121		1		1	03.04.24
122		1		1	04.04.24
123		1		1	05.04.24
124		1		1	08.04.24
125		1		1	09.04.24
126		1		1	10.04.24
127		1		1	11.04.24
128		1		1	12.04.24
<b>Раздел 9. Брасс</b>		<b>43</b>			
129	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники движения ногами и силы тяги ногами, обучение технике узкой работы ногами. Игра "Кто дальше"	1		1	15.04.24
130		1		1	16.04.24
131		1		1	17.04.24
132		1		1	18.04.24
133		1		1	19.04.24
134	ОРУ и ОФП. Обучение движению руками, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха"	1		1	22.04.24
135		1		1	23.04.24
136		1		1	24.04.24
137		1		1	25.04.24
138		1		1	26.04.24
139	ОРУ и ОФП. Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.	1		1	13.05.24
140		1		1	14.05.24
141		1		1	15.05.24
142		1		1	16.05.24
143		1		1	17.05.24
144	ОРУ и ОФП. Плавание брассом в полной координации на минимальное количество движений	1		1	20.05.24
145		1		1	21.05.24
146		1		1	22.05.24
147		1		1	23.05.24

148		1		1	24.05.24
149	ОРУ и ОФП. Совершенствование общего согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание при помощи безнаплавных движений руками брассом (с колобашкой)	1		1	27.05.24
150		1		1	28.05.24
151		1		1	29.05.24
152		1		1	30.05.24
153		1		1	31.05.24
154	ОРУ и ОФП. Совершенствование эффективности техники движений, техники узкой работы ногами (с колобашкой).	1		1	03.06.24
155		1		1	04.06.24
156		1		1	05.06.24
157		1		1	06.06.24
158		1		1	07.06.24
159	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания брассом на различной скорости, прохождение контрольного отрезка брассом (25 м и 50 м).	1		1	10.06.24
160		1		1	11.06.24
161		1		1	13.06.24
162		1		1	14.06.24
163		1		1	17.06.24
164		1		1	18.06.24
165		1		1	19.06.24
166		1		1	20.06.24
167		1		1	21.06.24
168		1		1	24.06.24
169		1		1	25.06.24
170		1		1	26.06.24
	<b>Всего часов:</b>	<b>170</b>	<b>2</b>	<b>168</b>	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ»**

**Третий год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
<b>Раздел 1. Организация занимающихся</b>		<b>2</b>			
1	Проведение инструктажа по технике безопасности.	1	1	0	01.09.23
2	Ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше. Упражнения в воде с подвижной опорой.	1		1	04.09.23
<b>Раздел 2. Кроль на груди</b>		<b>10</b>			
3	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений рук кролем на груди. Отработка окончания гребка, обучение правильной расстановке акцентов при гребке.	1		1	05.09.23
4		1		1	06.09.23
5	ОРУ и ОФП. Совершенствование структуры гребка. Развитие силового компонента гребка.	1		1	07.09.23
6		1		1	08.09.23
7	ОРУ и ОФП. Совершенствование работы ног. Плавание на ногах с различным положением рук.	1		1	11.09.23
8		1		1	12.09.23
9		1		1	13.09.23
10		1		1	14.09.23
11		1		1	15.09.23
<b>Раздел 3. Тестирование</b>		<b>10</b>			
12	ОРУ и ОФП. Тестирование.	1		1	18.09.23
13		1		1	19.09.23
14		1		1	20.09.23
15		1		1	21.09.23
16		1		1	22.09.23
17		1		1	25.09.23

18		1		1	26.09.23
19		1		1	27.09.23
20		1		1	28.09.23
21		1		1	29.09.23
<b>Раздел 4. Кроль на груди.</b>		<b>10</b>			
22	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Упражнения для исправления ошибок в согласовании движений и в структуре гребка.	1		1	02.10.23
23		1		1	03.10.23
24		1		1	04.10.23
25		1		1	05.10.23
26		1		1	06.10.23
27	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем, контрольное прохождение отрезка кролем (100м)	1		1	09.10.23
28		1		1	10.10.23
29		1		1	11.10.23
30		1		1	12.10.23
31		1		1	13.10.23
<b>Раздел 5. Кроль на спине.</b>		<b>24</b>			
32	ОРУ и ОФП. Совершенствование движениям ногами кролем на спине с различным положением рук	1		1	16.10.23
33		1		1	17.10.23
34		1		1	18.10.23
35		1		1	19.10.23
36		1		1	20.10.23
37	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений руками с применением лопаток и колобашек. Постановка энергичного силового гребка.	1		1	07.11.23
38		1		1	08.11.23
39		1		1	09.11.23
40		1		1	10.11.23
41	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений в полной координации кролем на спине. Акцент на высокое и ровное положение тела.	1		1	13.11.23
42		1		1	14.11.23
43		1		1	15.11.23
44		1		1	16.11.23
45		1		1	17.11.23
46		1		1	20.11.23

47		1		1	21.11.23
48	ОРУ и ОФП. Плавание кролем на спине сопротивлением на тренажере. Развитие силового компонента в гребке.	1		1	22.11.23
49		1		1	23.11.23
50		1		1	24.11.23
51		1		1	27.11.23
52	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания на спине, прохождение на время различных отрезков на спине (25,50,100 м)	1		1	28.11.23
53		1		1	29.11.23
54		1		1	30.11.23
55		1		1	01.12.23
<b>Раздел 6. Брасс</b>		<b>29</b>			
56	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания на ногах брассом. Работа на минимальное количество движений с максимальной скоростью.	1		1	04.12.23
57		1		1	05.12.23
58		1		1	06.12.23
59		1		1	07.12.23
60		1		1	08.12.23
61	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений ногами брассом. Плавание с сопротивлением. Прохождение контрольных отрезков на ногах.	1		1	11.12.23
62		1		1	12.12.23
63		1		1	13.12.23
64		1		1	14.12.23
65		1		1	15.12.23
66	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений руками в согласовании с дыханием (акцент на своевременное выполнение вдоха).	1		1	18.12.23
67		1		1	19.12.23
68		1		1	20.12.23
69		1		1	21.12.23
70		1		1	22.12.23
71	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений рук. Плавание с колобашкой при помощи безнаплавных движений руками	1		1	09.01.24
72		1		1	10.01.24
73		1		1	11.01.24
74		1		1	12.01.24
75		1		1	15.01.24

76		1		1	16.01.24
77	ОРУ и ОФП. Совершенствование согласований движений руками и ногами. Плавание на тренажере с сопротивлением.	1		1	17.01.24
78		1		1	18.01.24
79		1		1	19.01.24
80		1	1	0	22.01.24
81	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания брассом, контрольное прохождение отрезка брассом (100 м)	1		1	23.01.24
82		1		1	24.01.24
83		1		1	25.01.24
84		1		1	26.01.24
<b>Раздел 7. Баттерфляй</b>		<b>34</b>			
85	ОРУ и ОФП. Обучение движений ног с различными положениями рук. Упражнения с подвижной опорой.	1		1	29.01.24
86		1		1	30.01.24
87		1		1	31.01.24
88		1		1	01.02.24
89		1		1	02.02.24
90	ОРУ и ОФП. Обучение движениям ногами. Постановка энергичных волнообразных движений.	1		1	05.02.24
91		1		1	06.02.24
92		1		1	07.02.24
93		1		1	08.02.24
94		1		1	09.02.24
95	ОРУ и ОФП. Обучение движению ног без опоры на задержке дыхания и в согласовании с дыханием	1		1	12.02.24
96		1		1	13.02.24
97		1		1	14.02.24
98		1		1	15.02.24
99		1		1	16.02.24
100	ОРУ и ОФП. Обучение движению рук (с колобашкой, доской)	1		1	19.02.24
101		1		1	20.02.24
102		1		1	21.02.24

103		1		1	22.02.24
104	ОРУ и ОФП. Обучение согласованию движения руками и ногами в координации двухударного слитного дельфина.	1		1	11.03.24
105		1		1	12.03.24
106		1		1	13.03.24
107		1		1	14.03.24
108		1		1	15.03.24
109	ОРУ и ОФП. Обучение согласованию движения рук и ног с дыханием.	1		1	18.03.24
110		1		1	19.03.24
111		1		1	20.03.24
112		1		1	21.03.24
113		1		1	22.03.24
114	ОРУ и ОФП. Плавание с различными вариантами дыхания: вдох через 1-2 цикла движений руками	1		1	25.03.24
115		1		1	26.03.24
116		1		1	27.03.24
117		1		1	28.03.24
118		1		1	29.03.24
<b>Раздел 8. Тестирование</b>		<b>10</b>			
119	ОРУ и ОФП. Тестирование.	1		1	01.04.24
120		1		1	02.04.24
121		1		1	03.04.24
122		1		1	04.04.24
123		1		1	05.04.24
124		1		1	08.04.24
125		1		1	09.04.24
126		1		1	10.04.24
127		1		1	11.04.24
128		1		1	12.04.24
<b>Раздел 9. Баттерфляй</b>		<b>15</b>			
129	ОРУ и ОФП. Совершенствование согласований движений рук, ног и дыхания, в координации слитного двухударного дельфина.	1		1	15.04.24
130		1		1	16.04.24
131		1		1	17.04.24

132		1		1	18.04.24
133		1		1	19.04.24
134	ОРУ и ОФП. Совершенствование слитной двухударной координации, энергичного начала гребка.	1		1	22.04.24
135		1		1	23.04.24
136		1		1	24.04.24
137		1		1	25.04.24
138		1		1	26.04.24
139	ОРУ и ОФП. Плавание с различными вариантами дыхания. Контрольное прохождение отрезка баттерфляем (50 м)	1		1	13.05.24
140		1		1	14.05.24
141		1		1	15.05.24
142		1		1	16.05.24
143		1		1	17.05.24
<b>Раздел 10. Стартовый прыжок в воду с тумбочки.</b>		<b>10</b>			
144	ОРУ и ОФП. Совершенствование по отдельности фаз отталкивания, входа в воду и скольжения при старте в воду.	1		1	20.05.24
145		1		1	21.05.24
146		1		1	22.05.24
147		1		1	23.05.24
148		1		1	24.05.24
149	ОРУ и ОФП. Обучение стартовому прыжку в кроле и на спине. Обучение правильной постановке ног, выталкивания и входа в воду.	1		1	27.05.24
150		1		1	28.05.24
151		1		1	29.05.24
152		1		1	30.05.24
153		1		1	31.05.24
<b>Раздел 9. Повороты</b>		<b>16</b>			
154	ОРУ и ОФП. Обучение открытым поворотам в кроле и на спине по элементам.	1		1	03.07.24
155		1		1	04.07.24
156		1		1	05.07.24
157		1		1	06.07.24
158		1		1	07.07.24

159	ОРУ и ОФП. Обучение поворота "маятник" в брасе и баттерфляе.	1		1	10.07.24
160		1		1	11.07.24
161		1		1	13.07.24
162		1		1	14.07.24
163		1		1	17.07.24
164	ОРУ и ОФП. Обучение закрытым поворотам в кроле и на спине.	1		1	18.07.24
165		1		1	19.07.24
166		1		1	20.07.24
167		1		1	21.07.24
168		1		1	24.07.24
169		1		1	25.07.24
170		1		1	26.07.24
<b>Всего часов:</b>		<b>170</b>	<b>2</b>	<b>168</b>	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ»**

**Четвертый год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
<b>Раздел 1. Организация занимающихся</b>		<b>2</b>			
1	Проведение инструктажа по технике безопасности.	1	1	0	01.09.23
2	Ознакомление с общеразвивающими и специальными упражнениями. Упражнения в воде на дыхание.	1		1	04.09.23
<b>Раздел 2. Повороты и старты</b>		<b>4</b>			
3		1		1	05.09.23

4	ОРУ и ОФП. Совершенствование выполнения стартов в кроле на груди и на спине.	1		1	06.09.23
5	ОРУ и ОФП. Обучение легкоатлетическому старту в воду.	1		1	07.09.23
6	Совершенствование закрытых поворотов.	1		1	08.09.23
<b>Раздел 3. Кроль на груди</b>		<b>5</b>			
7	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем на груди без выдохов в воду и с ними, с доской и без.	1		1	11.09.23
8		1		1	12.09.23
9		1		1	13.09.23
10		1		1	14.09.23
11		1		1	15.09.23
<b>Раздел 4. Тестирование</b>		<b>10</b>			
12	ОРУ и ОФП. Тестирование.	1		1	18.09.23
13		1		1	19.09.23
14		1		1	20.09.23
15		1		1	21.09.23
16		1		1	22.09.23
17		1		1	25.09.23
18		1		1	26.09.23
19		1		1	27.09.23
20		1		1	28.09.23
21		1		1	29.09.23
<b>Раздел 5. Кроль на груди.</b>		<b>39</b>			
22	ОРУ и ОФП. Плавание на ногах кролем, с сопротивлением, на тренажере.	1		1	02.10.23
23		1		1	03.10.23
24		1		1	04.10.23
25		1		1	05.10.23
26		1		1	06.10.23
27	ОРУ и ОФП. Совершенствование движения рук и ног, плавание на минимальное количество движений с максимальной скоростью.	1		1	09.10.23
28		1		1	10.10.23
29		1		1	11.10.23
30		1		1	12.10.23
31		1		1	13.10.23

32	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений рук без дыхания, с дыханием. Акцент на мощный гребок.	1		1	16.10.23
33		1		1	17.10.23
34		1		1	18.10.23
35		1		1	19.10.23
36		1		1	20.10.23
37	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений рук кролем на груди, плавание в маленьких лопатках.	1		1	07.11.23
38		1		1	08.11.23
39		1		1	09.11.23
40		1		1	10.11.23
41	ОРУ и ОФП. Согласование движений рук и ног. Плавание на тренажере. Развитие силового компонента в гребке.	1		1	13.11.23
42		1		1	14.11.23
43		1		1	15.11.23
44		1		1	16.11.23
45		1		1	17.11.23
46	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания рук кролем на груди в полной координации. Интервальные тренировки с акцентом на выносливость.	1		1	20.11.23
47		1		1	21.11.23
48		1		1	22.11.23
49		1		1	23.11.23
50		1		1	24.11.23
51	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации. Плавание скоростных отрезков.	1		1	27.11.23
52		1		1	28.11.23
53		1		1	29.11.23
54		1		1	30.11.23
55		1		1	01.12.23
56	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации, контрольное прохождение отрезка кролем (100 м)	1		1	04.12.23
57		1		1	05.12.23
58		1		1	06.12.23
59		1		1	07.12.23
60		1		1	08.12.23
<b>Раздел 6. Кроль на спине.</b>		<b>34</b>			

61		1		1	11.12.23
62		1		1	12.12.23
63	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники движений ног, акцент на умеренную амплитуду.	1		1	13.12.23
64		1		1	14.12.23
65		1		1	15.12.23
66		1		1	18.12.23
67		1		1	19.12.23
68	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений рук в кроле на спине. Упражнения на начало гребка.	1		1	20.12.23
69		1		1	21.12.23
70		1		1	22.12.23
71		1		1	09.01.24
72	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений рук в кроле на спине. Упражнение на окончание гребка.	1		1	10.01.24
73		1		1	11.01.24
74		1		1	12.01.24
75	ОРУ и ОФП. Согласование движений руками и ногами. Упражнение на длину гребка.	1		1	15.01.24
76		1		1	16.01.24
77		1		1	17.01.24
78		1		1	18.01.24
79		1		1	19.01.24
80	Проведение инструктажа по технике безопасности	1	1	0	22.01.24
81	ОРУ и ОФП. Согласование движений рук и ног. Плавание на спине на минимальных количествах движений с максимальной скоростью.	1	0	1	23.01.24
82		1		1	24.01.24
83		1		1	25.01.24
84		1		1	26.01.24
85	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на спине, акцент на силовой гребок.	1		1	29.01.24
86		1		1	30.01.24
87		1		1	31.01.24
88		1		1	01.02.24
89		1		1	02.02.24

90		1		1	05.02.23
91	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания на спине в полной координации, контрольное прохождение отрезка на спине.	1		1	06.02.23
92		1		1	07.02.23
93		1		1	08.02.23
94		1		1	09.02.23
<b>Раздел 7. Брасс</b>		<b>24</b>			
95	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений ног. Плавание на наименьшее количество гребков на отрезке, дистанции.	1		1	12.02.24
96		1		1	13.02.24
97		1		1	14.02.24
98		1		1	15.02.24
99		1		1	16.02.24
100	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений рук, акцент на быстрое выведение вперед.	1		1	19.02.24
101		1		1	20.02.24
102		1		1	21.02.24
103		1		1	22.02.24
104	ОРУ и ОФП. Согласование движений рук и ног. Плавание в согласовании одного гребка, руками и двумя гребками ногами.	1		1	11.03.24
105		1		1	12.03.24
106		1		1	13.03.24
107		1		1	14.03.24
108		1		1	15.03.24
109	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания брассом в полной координации, контрольное прохождение отрезка брассом.(100м)	1		1	18.03.24
110		1		1	19.03.24
111		1		1	20.03.24
112		1		1	21.03.24
113	ОРУ и ОФП. Плавание брассом в полной координации с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха.	1		1	22.03.24
114		1		1	25.03.24
115		1		1	26.03.24
116		1		1	27.03.24
117		1		1	28.03.24
118		1		1	29.03.24

<b>Раздел 8. Тестирование</b>		<b>10</b>		
119	ОРУ и ОФП. Тестирование.	1		01.04.24
120		1		02.04.24
121		1		03.04.24
122		1		04.04.24
123		1		05.04.24
124		1		08.04.24
125		1		09.04.24
126		1		10.04.24
127		1		11.04.24
128		1		12.04.24
<b>Раздел 9. Баттерфляй</b>		<b>30</b>		
129	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений ногами.	1		15.04.24
130		1		16.04.24
131		1		17.04.24
132		1		18.04.24
133		1		19.04.24
134	ОРУ и ОФП. Согласование движений рук и ног. Постановка активного гребка в согласовании с ударом ногами вниз.	1		22.04.24
135		1		23.04.24
136		1		24.04.24
137		1		25.04.24
138		1		26.04.24
139	ОРУ и ОФП. Совершенствование слитной двухударной координации, энергичного начала гребка руками.	1		13.05.24
140		1		14.05.24
141		1		15.05.24
142		1		16.05.24
143		1		17.05.24
144	ОРУ и ОФП. Плавание с различными вариантами дыхания: вдох через 1-2 цикла движения руками.	1		20.05.24
145		1		21.05.24
146		1		22.05.24

147		1		1	23.05.24
148		1		1	24.05.24
149	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания баттерфляем в полной координации, контрольное прохождение отрезка баттерфляем. (25 и 50 м)	1		1	27.05.24
150		1		1	28.05.24
151		1		1	29.05.24
152		1		1	30.05.24
153		1		1	31.05.24
154		1		1	03.06.24
155		1		1	04.06.24
156		1		1	05.06.24
157		1		1	06.06.24
158		1		1	07.06.24
<b>Раздел 10. Повороты</b>		<b>12</b>			
159	ОРУ и ОФП. Совершенствование закрытых поворотов. Упражнение на максимальную скорость скручивания при закрытом повороте.	1		1	10.06.24
160		1		1	11.06.24
161		1		1	13.06.24
162		1		1	14.06.24
163		1		1	17.06.24
164	ОРУ и ОФП. Упражнение на максимальную скорость скручивания при закрытом повороте.	1		1	18.06.24
165		1		1	19.06.24
166		1		1	20.06.24
167		1		1	21.06.24
168		1		1	24.06.24
169		1		1	25.06.24
170		1		1	26.06.24
<b>Всего часов:</b>		<b>170</b>	<b>2</b>	<b>168</b>	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ»**

Пятый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
<b>Раздел 1. Организация занимающихся</b>		<b>6</b>			
1	Проведение инструктажа по технике безопасности.	1	1	0	01.09.23
2	Ознакомление с обще - развивающими и специальными физическими упражнениями на суше	1		1	04.09.23
3	Ознакомление с обще - развивающими и специальными физическими упражнениями на суше и в воде. Упражнения на дыхание. с водой.	1		1	05.09.23
4		1		1	06.09.23
5		1		1	07.09.23
6		1		1	08.09.23
<b>Раздел 2. Изучение старта.</b>		<b>5</b>			
7	ОРУ и ОФП. Стартовый прыжок в баттерфляе и кроле на груди. Совершенствование по отдельности фаз отталкивания, входа в воду и скольжения.	1		1	11.09.23
8		1		1	12.09.23
9		1		1	13.09.23
10		1		1	14.09.23
11		1		1	15.09.23
<b>Раздел 3. Тестирование</b>		<b>10</b>			
12	ОРУ и ОФП. Тестирование.	1		1	18.09.23
13		1		1	19.09.23
14		1		1	20.09.23
15		1		1	21.09.23
16		1		1	22.09.23

17		1		1	25.09.23
18		1		1	26.09.23
19		1		1	27.09.23
20		1		1	28.09.23
21		1		1	29.09.23
<b>Раздел 4. Кроль на груди.</b>		<b>49</b>			
22	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем на груди с различным положением тела. Плавание на ногах с сопротивлением с использованием резины.	1		1	02.10.23
23		1		1	03.10.23
24		1		1	04.10.23
25		1		1	05.10.23
26		1		1	06.10.23
27	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений рук кролем на груди, упражнение на длину гребка. Плавание в маленьких лопатках на мощность.	1		1	09.10.23
28		1		1	10.10.23
29		1		1	11.10.23
30		1		1	12.10.23
31		1		1	13.10.23
32	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений рук кролем на груди, упражнения на начало гребка. Плавание с поднятой головой на руках кролем.	1		1	16.10.23
33		1		1	17.10.23
34		1		1	18.10.23
35		1		1	19.10.23
36		1		1	20.10.23
37	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений рук кролем на груди. Отработка окончания гребка, обучение правильной расстановки акцентов при гребке.	1		1	07.11.23
38		1		1	08.11.23
39		1		1	09.11.23
40		1		1	10.11.23
41	ОРУ и ОФП. Согласование движений руками и ногами, плавание на минимальное количество движений с максимальной скоростью.	1		1	13.11.23
42		1		1	14.11.23
43		1		1	15.11.23
44		1		1	16.11.23
45		1		1	17.11.23
46		1		1	20.11.23

47		1		1	21.11.23
48	ОРУ и ОФП. Плавание кролем на груди с сопротивлением, на тренажёре. Развитие силового компонента в гребке. Плавание скоростных отрезков.	1		1	22.11.23
49		1		1	23.11.23
50		1		1	24.11.23
51		1		1	27.11.23
52	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем в полной координации. Интервальные тренировки с акцентом на выносливость, скоростные отрезки.	1		1	28.11.23
53		1		1	29.11.23
54		1		1	30.11.23
55		1		1	01.12.23
56		1		1	04.12.23
57	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем в полной координации, контрольное прохождение отрезка кролем (100м)	1		1	05.12.23
58		1		1	06.12.23
59		1		1	07.12.23
60		1		1	08.12.23
61	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем на груди. Обучение выходов ногами дельфином на груди. Плавание на ногах с различными положением тела.	1		1	11.12.23
62		1		1	12.12.23
63		1		1	13.12.23
64		1		1	14.12.23
65		1		1	15.12.23
66	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем на груди плавание с сопротивлением. Прохождение скоростных отрезков.	1		1	18.12.23
67		1		1	19.12.23
68		1		1	20.12.23
69		1		1	21.12.23
70		1		1	22.12.23
<b>Раздел 5. Кроль на спине</b>		<b>24</b>			
71	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники движений рук в плавании кролем на спине. Упражнение на начало гребка. Упражнения на окончание гребка.	1		1	09.01.24
72		1		1	10.01.24
73		1		1	11.01.24
74		1		1	12.01.24
75		1		1	15.01.24

76		1		1	16.01.24
77	ОРУ и ОФП. Согласование движений рук и ног. Упражнение на длину гребка. Плавание на спине на минимальное количество движений с максимальной скоростью	1		1	17.01.24
78		1		1	18.01.24
79		1		1	19.01.24
80		1	1	0	22.01.24
81	ОРУ и ОФП. Плавание кролем на спине с сопротивлением, на тренажёре. Развитие силового компонента в гребке. Плавание скоростных отрезков количество движений с максимальной скоростью	1		1	23.01.24
82		1		1	24.01.24
83		1		1	25.01.24
84		1		1	26.01.24
85	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на спине. Интервальные тренировки с акцентом на выносливость, скоростные отрезки.	1		1	29.01.24
86		1		1	30.01.24
87		1		1	31.01.24
88		1		1	01.02.24
89		1		1	02.02.24
90	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на спине в полной координации, контрольное прохождение отрезка 100 м на спине.	1		1	05.02.24
91		1		1	06.02.24
92		1		1	07.02.24
93		1		1	08.02.24
94		1		1	09.02.24
<b>Раздел 6. Брасс</b>		<b>24</b>			
95	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания на ногах брассом. Совершенствование движений ног брассом, работа на минимальном количестве движений с максимальной скоростью.	1		1	12.02.24
96		1		1	13.02.24
97		1		1	14.02.24
98		1		1	15.02.24
99		1		1	16.02.24
100	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений ногами брассом, плавание с сопротивлением. Прохождение скоростных отрезков на ногах.	1		1	19.02.24
101		1		1	20.02.24
102		1		1	21.02.24
103		1		1	22.02.24

104		1		1	11.03.24
105	ОРУ и ОФП Совершенствование. движений ногами брассом, плавание с сопротивлением. Прохождение скоростных отрезков на ногах.	1		1	12.03.24
106		1		1	13.03.24
107		1		1	14.03.24
108		1		1	15.03.24
109		1		1	18.03.24
110	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений рук. Упражнение на мощность гребка. Упражнение на начало гребка.	1		1	19.03.24
111		1		1	20.03.24
112		1		1	21.03.24
113		1		1	22.03.24
114	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания брассом в полной координации, контрольное прохождение отрезка 100м брассом	1		1	25.03.24
115		1		1	26.03.24
116		1		1	27.03.24
117		1		1	28.03.24
118		1		1	29.03.24
<b>Раздел 7. Тестирование</b>		<b>10</b>			
119	ОРУ и ОФП. Тестирование.	1		1	01.04.24
120		1		1	02.04.24
121		1		1	03.04.24
122		1		1	04.04.24
123		1		1	05.04.24
124		1		1	08.04.24
125		1		1	09.04.24
126		1		1	10.04.24
127		1		1	11.04.24
128		1		1	12.04.24
<b>Раздел 8. Баттерфляй</b>		<b>25</b>			
129	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений ногами баттерфляем. Обучение выхода дельфином. Плавание на ногах с различными положением тела.	<b>1</b>		1	15.04.24
130		1		1	16.04.24
131		1		1	17.04.24
132		1		1	18.04.24

133		1		1	19.04.24
134	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений рук баттерфляем, упражнение на длину гребка. Плавание в маленьких лопатках на мощность.	1		1	22.04.24
135		1		1	23.04.24
136		1		1	24.04.24
137		1		1	25.04.24
138		1		1	26.04.24
139	ОРУ и ОФП. Согласование движений рук и ног в плавании баттерфляем в полной координации. Упражнение на координацию и согласование движений рук и ног.	1		1	13.05.24
140		1		1	14.05.24
141		1		1	15.05.24
142		1		1	16.05.24
143		1		1	17.05.24
144	ОРУ и ОФП. Плавание баттерфляем в полной координации с сопротивлением, на тренажёре. Развитие силового компонента в гребке. Плавание отрезков на максимальной скорости	1		1	20.05.24
145		1		1	21.05.24
146		1		1	22.05.24
147		1		1	23.05.24
148		1		1	24.05.24
149	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания баттерфляем в полной координации, контрольное прохождение отрезка 100 м баттерфляем.	1		1	27.05.24
150		1		1	28.05.24
151		1		1	29.05.24
152		1		1	30.05.24
153		1		1	31.05.24
<b>Раздел 9. Повороты</b>		<b>17</b>			
154	ОРУ и ОФП. Совершенствование открытых поворотов. Обучение правильности расчета количества движений перед поворотом, для оптимально быстрого его прохождения.	1		1	03.06.24
155		1		1	04.06.24
156		1		1	05.06.24
157		1		1	06.06.24
158		1		1	07.06.24
159	ОРУ и ОФП. Совершенствование закрытых поворотов. Обучение правильности расчета количества движений перед	1		1	10.06.24
160		1		1	11.06.24

161	поворотом. Упражнения на максимальную скорость скручивания при повороте сальто.	1		1	13.06.24
162		1		1	14.06.24
163	ОРУ и ОФП. Совершенствование закрытых поворотов.	1		1	17.06.24
164		1		1	18.06.24
165		1		1	19.06.24
166		1		1	20.06.24
167		1		1	21.06.24
168	ОРУ и ОФП. Совершенствование закрытых поворотов.	1		1	24.06.24
169		1		1	25.06.24
170		1		1	26.06.24
<b>Всего часов:</b>		<b>170</b>	<b>2</b>	<b>168</b>	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ»**

**Шестой год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
<b>Раздел 1. Организация занимающихся</b>		<b>1</b>			
1	Проведение инструктажа по технике безопасности.	1	1	0	01.09.23
<b>Раздел 2. Кроль на груди.</b>		<b>10</b>			
2	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди, развитие силовых качеств – плавание на резине на ногах и на руках кролем на груди.	1		1	04.09.23
3		1		1	05.09.23
4		1		1	06.09.23
5		1		1	07.09.23
6		1		1	08.09.23
7		1		1	11.09.23
8		1		1	12.09.23

9	ОРУ и ОФП. Совершенствование структуры гребка в плавании кролем на груди. Плавание в маленьких лопатках на мощность. Развитие скоростных качеств.	1		1	13.09.23
10		1		1	14.09.23
11		1		1	15.09.23
<b>Раздел 3. Тестирование</b>		<b>10</b>			
12	ОРУ и ОФП. Тестирование.	1		1	18.09.23
13		1		1	19.09.23
14		1		1	20.09.23
15		1		1	21.09.23
16		1		1	22.09.23
17		1		1	25.09.23
18		1		1	26.09.23
19		1		1	27.09.23
20		1		1	28.09.23
21		1		1	29.09.23
<b>Раздел 4. Кроль на груди.</b>		<b>15</b>			
22	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений ногами кролем на груди с различным положением тела. Плавание на ногах с сопротивлением с использованием резины.	1		1	02.10.23
23		1		1	03.10.23
24		1		1	04.10.23
25		1		1	05.10.23
26		1		1	06.10.23
27	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации. Интервальные тренировки с акцентом на выносливость, скоростные отрезки.	1		1	09.10.23
28		1		1	10.10.23
29		1		1	11.10.23
30		1		1	12.10.23
31		1		1	13.10.23
32	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации, контрольное прохождение 200м отрезка кролем	1		1	16.10.23
33		1		1	17.10.23
34		1		1	18.10.23
35		1		1	19.10.23
36		1		1	20.10.23

Раздел 5. Кроль на спине		38			
37	ОРУ и ОФП. Совершенствование движениям ногами кролем на спине, плавание в ластах для увеличения амплитуды при движении ногами на выходе после старта.	1		1	07.11.23
38		1		1	08.11.22
39		1		1	09.11.22
40		1		1	10.11.22
41	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений руками кролем на спине, развитие силовых качеств- плавание на резине на руках. Упражнения на окончание гребка	1		1	13.11.23
42		1		1	14.11.23
43		1		1	15.11.23
44		1		1	16.11.23
45		1		1	17.11.23
46	ОРУ и ОФП. Плавание кролем на спине с сопротивлением на тренажёре. Развитие силового компонента в гребке. Плавание скоростных отрезков	1		1	20.11.23
47		1		1	21.11.23
48		1		1	22.11.23
49		1		1	23.11.23
50		1		1	24.11.23
51	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений в полной координации, упражнение на согласование рук и ног. Упражнение на начало гребка. Плавание скоростных отрезков	1		1	27.11.23
52		1		1	28.11.23
53		1		1	29.11.23
54		1		1	30.11.23
55		1		1	01.12.23
56	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания кролем на спине. Интервальные тренировки с акцентом на выносливость, скоростные отрезки.	1		1	04.12.23
57		1		1	05.12.23
58		1		1	06.12.23
59		1		1	07.12.23
60		1		1	08.12.23
61	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники движений рук в плавании кролем на спине. Упражнение на начало гребка. Упражнения на окончание гребка.	1		1	11.12.23
62		1		1	12.12.23
63		1		1	13.12.23
64		1		1	14.12.23
65		1		1	15.12.23

66		1		1	18.12.23
67	ОРУ и ОФП. Согласование движений рук и ног в плавании кролем на спине. Упражнения на стабилизацию положения тела во время плавания кролем на спине.	1		1	19.12.23
68		1		1	20.12.23
69		1		1	21.12.23
70		1		1	22.12.23
71	ОРУ и ОФП. Согласование движений рук и ног в плавании кролем на спине. Упражнения на стабилизацию положения тела во время плавания кролем на спине.	1		1	09.01.24
72		1		1	10.01.24
73		1		1	11.01.24
74		1		1	12.01.24
<b>Раздел 6. Брасс</b>		<b>20</b>			
75	Проведение инструктажа по технике безопасности	1	1	0	15.01.24
76	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений руками брассом, плавание упражнений на руках брассом с добавлением работы ног кролем.	1		1	16.01.24
77		1		1	17.01.24
78		1		1	18.01.24
79		1		1	19.01.24
80	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники движений рук брассом. Упражнение на мощность гребка. Упражнение на начало гребка. Правильный пронос рук во время вдоха.	1		1	22.01.24
81		1		1	23.01.24
82		1		1	24.01.24
83		1		1	25.01.24
84		1		1	26.01.24
85	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания брассом в полной координации, контрольное прохождение отрезка 200 м брассом.	1		1	29.01.24
86		1		1	30.01.24
87		1		1	31.01.24
88		1		1	01.02.24
89		1		1	02.02.24
90	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания брассом в полной координации, контрольное прохождение отрезка 200 м брассом.	1		1	05.02.24
91		1		1	06.02.24
92		1		1	07.02.24
93		1		1	08.02.24

94		1		1	09.02.24
<b>Раздел 7. Баттерфляй</b>		<b>24</b>			
95	ОРУ и ОФП. Согласование движений рук и ног в плавании баттерфляем в полной координации. Обучения движениям ногами, подводная часть после поворота.	1		1	12.02.24
96		1		1	13.02.24
97		1		1	14.02.24
98		1		1	15.02.24
99		1		1	16.02.24
100	ОРУ и ОФП. Обучения движениям ногами в согласовании с дыханием и гребком руками. Плавание баттерфляем в полной координации с сопротивлением, на тренажёре. Развитие силового компонента в гребке	1		1	19.02.24
101		1		1	20.02.24
102		1		1	21.02.24
103		1		1	22.02.24
104	ОРУ и ОФП. Обучения движениям ногами в согласовании с дыханием и гребком руками. Плавание баттерфляем в полной координации с сопротивлением, на тренажёре. Развитие силового компонента в гребке	1		1	11.03.24
105		1		1	12.03.24
106		1		1	13.03.24
107		1		1	14.03.24
108		1		1	15.03.24
109	ОРУ и ОФП. Совершенствование движений рук баттерфляем, упражнение на длину гребка. Плавание в маленьких лопатках на мощность гребка баттерфляем.	1		1	18.03.24
110		1		1	19.03.24
111		1		1	20.03.24
112		1		1	21.03.24
113	ОРУ и ОФП. Обучение движениям руками. Развитие силовых качеств в плавании баттерфляем в полной координации, плавание на резине. Плавание отрезков на максимальной скорости	1		1	22.03.24
114		1		1	25.03.24
115		1		1	26.03.24
116		1		1	27.03.24
117		1		1	28.03.24
118	1		1	29.03.24	
<b>Раздел 8. Тестирование</b>		<b>10</b>			
119	ОРУ и ОФП. Тестирование.	1		1	01.04.24
120		1		1	02.04.24
121		1		1	03.04.24

122		1		1	04.04.24
123		1		1	05.04.24
124		1		1	08.04.24
125		1		1	09.04.24
126		1		1	10.04.24
127		1		1	11.04.24
128		1		1	12.04.24
<b>Раздел 9. Баттерфляй, повторение</b>		<b>42</b>			
129	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания баттерфляем в полной координации, упражнения на согласования движений рук и ног, правильность вдоха при проносе рук.	1		1	15.04.24
130		1		1	16.04.24
131		1		1	17.04.24
132		1		1	18.04.24
133		1		1	19.04.24
134	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания баттерфляем, развитие силового компонента плавания в лопатках с сопротивлением на максимальной скорости.	1		1	22.04.24
135		1		1	23.04.24
136		1		1	24.04.24
137	ОРУ и ОФП. Совершенствование техники плавания баттерфляем в полной координации, контрольное прохождение отрезка 100 м баттерфляем.	1		1	25.04.24
138		1		1	26.04.24
139	ОРУ и ОФП. Стартовый прыжок с тумбочки на скольжение. Постановка правильного входа в воду без брызг. Правильного положения на стартовой тумбочке.	1		1	13.05.24
140		1		1	14.05.24
141		1		1	15.05.24
142		1		1	16.05.24
143		1		1	17.05.24
144	ОРУ и ОФП. Стартовый прыжок с тумбочки с выходом для дальнейшего проплыwania дистанции баттерфляем и комплексом. Развитие скоростных качеств.	1		1	20.05.24
145		1		1	21.05.24
146		1		1	22.05.24
147		1		1	23.05.24
148		1		1	24.05.24
149	ОРУ и ОФП. Стартовый прыжок с тумбочки с выходом для дальнейшего проплыwania дистанции брассом. Развитие	1		1	27.05.24
150		1		1	28.05.24

151	скоростных качеств на выходе. Увеличить длину подводной части.	1		1	29.05.24
152		1		1	30.05.24
153		1		1	31.05.24
154	ОРУ и ОФП. Стартовый прыжок с тумбочки с выходом для дальнейшего проплывания дистанции кролем на спине. Развитие скоростных качеств на подводной части после старта.	1		1	03.06.24
155		1		1	04.06.24
156		1		1	05.06.24
157		1		1	06.06.24
158		1		1	07.06.24
159	ОРУ и ОФП. Стартовый прыжок с тумбочки с выходом для дальнейшего проплывания дистанции кролем на спине.	1		1	10.06.24
160		1		1	11.06.24
161		1		1	13.06.24
162		1		1	14.06.24
163	ОРУ и ОФП. Стартовый прыжок с тумбочки с выходом для дальнейшего проплывания дистанции кролем на спине.	1		1	17.06.24
164		1		1	18.06.24
165		1		1	19.06.24
166		1		1	20.06.24
167		1		1	21.06.24
168		1		1	24.06.24
169		1		1	25.06.24
170		1		1	26.06.24
	<b>Всего часов:</b>	<b>170</b>	<b>2</b>	<b>168</b>	