

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДЕЛЬФИН»  
СТАНОВЛЯНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ДО ДЮСШ

«Дельфин»

\_\_\_\_\_ Л.Б. Стребкова

Приказ № 41 от 30.08.2021г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности по плаванию  
«Дельфин»  
**курса "Теоретическая подготовка"**  
**на 2021-2022 учебный год для группы СОГ**

Составитель: тренер-преподаватель  
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»  
Карабанов Игорь Александрович

2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа учебного курса теоретическая подготовка к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию «Дельфин» рассчитана на 1 год обучения. В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе первого года обучения. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

**Цель учебного курса:** овладеть основными знаниями в области плавания и здорового образа жизни;

расширение кругозора;

обучение основным терминам и понятиями предмета плавания;

Задачи:

Образовательные:

- обучение технике спортивных стилей плавания;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

Воспитательные:

- организация содержательного досуга.
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- воспитание трудолюбия;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

Оздоровительные

- укрепление здоровья и закаливание, профилактике вредных привычек;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- содействие формированию здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

## 2. Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка».

### Учебный план учебного курса "Теоретическая подготовка" для группы СОГ.

Таблица 1.

№ п/п	Содержание занятий	часов
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1
2.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1
4.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2
5.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	2
6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1
7.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	2
8.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в летнее время на естественных водоёмах. Гигиена пловца.	1
<i>Общее количество часов</i>		<b>11</b>

Программа курса теоретической подготовки является необходимой для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Темы

1. Роль физической культуры в жизни человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.
2. Роль спортивного плавания в России и за рубежом История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы, Олимпийских игр, чемпионатов Мира.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
4. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности Правила поведения в бассейне Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.
5. Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.
6. Терминология плавания. основные термины и понятия плавания.
7. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

Самоконтроль, контроль пульса. Доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

### 3. Планируемые результаты

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса «Теоретическая подготовка».

#### Должны знать:

- Определения стилей плавания и основ техники
- Правила соревнований раздела «участники» и «дистанции»
- Основные мышцы, органы и влияние упражнений на них
- Терминологию избранного вида спорта

#### Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.
- Подготовить место для занятий, самостоятельно выбрать инвентарь.
- Соблюдать технику безопасности на занятиях .
- Подобрать упражнения для развития определенных физических качеств.

### 4. Оценочные материалы

Овладение курсом определяется методом опроса, беседы, анкетирования.

### 5. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1	14.09.2021	
2.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1	21.09.2021	
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	09.09.2021	
4.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	02.09.2021 20.01.2022	
5.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	2	07.09.2021 25.01.2022	
6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1	15.02.2022	
7.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	2	18.11.2021 20.05.2022	
8.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в летнее время на естественных водоёмах. Гигиена пловца.	1	27.05.2022	
<i>Общее количество часов</i>		<b>11</b>		

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДЮСШ «ДЕЛЬФИН»  
СТАНОВЛЯНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета  
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»  
Протокол № 1 от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»

\_\_\_\_\_ Л.Б. Стребкова  
Приказ № 41 от 30.08.2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности по плаванию  
«Дельфин»

**курса "Практическая подготовка"  
на 2021-2022 учебный год для СОГ**

Составитель: тренер-преподаватель  
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»  
Карабанов Игорь Александрович

2021 год

### **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного курса практическая подготовка к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию «Дельфин» рассчитана на 1 год обучения. Рабочая программа учебного курса «Практическая подготовка» разработана для учащихся 1 года обучения. Количество учебных часов раздела 206.

**Цель учебного курса:** овладеть основными знаниями и умениями в области техники плавания;

- сохранение и укрепление здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту, реакции);

обучить основным элементам аквааэробики.

### **Задачи учебного курса:**

#### 1. Оздоровительные:

закаливание;

содействие гармоничному физическому развитию;

развитие двигательных способностей;

создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;

укрепление основных систем организма.

#### 2. Обучающие:

обучить основам техники плавания спортивными стилями;

развивать физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);

обучить навыку перемещения в водной среде;

обучить элементам аквааэробики.

#### 3. Воспитательные:

воспитывать любовь к спорту;

чувство ответственности;

воспитанию нравственных и волевых качеств;

привлечение учащихся к спорту;

профилактика вредных привычек.

## 2. Содержание учебного курса

### Упражнения для освоения спортивной техники

Обучение направлено на ознакомление детей с водой, обучение плаванию и прочным усвоением навыков плавания способом кроль на груди, кроль на спине, стартами и поворотами.

Упражнения для освоения с водой.

Погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, выдохи в воду из различных положений.

Начальная плавательная подготовка заключается в обучении детей лежанию и скольжению на воде, правильному положению тела при плавании кролем на груди и спине.

Кроль на груди. Обучение технике движений при плавании кролем. Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений. После усвоения занимающимися основ техники начинается совершенствование. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменной гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д.

Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д.(вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Кроль на спине. Обучение технике движений при плавании кролем. Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений. После усвоения занимающимися основ техники начинается совершенствование. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука

вытянута вперед, другая у бедра.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнута выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду).

Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку).

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук наступает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

### 3 Планируемые результаты

*По окончании курса занимающиеся должны:*

**ДОЛЖЕН ЗНАТЬ:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по плаванию,
- технику выполнения элементов;
- методику судейства учебно-тренировочных соревнований;
- Технику плавания кроль на груди и кроль на спине.

**ДОЛЖЕН УМЕТЬ:**

- проплывать 25 метров элементами кроль на груди и спине
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- проплывать 15 метров в полной координации на груди и спине
- выполнять индивидуальные тактические действия;
- бороться со страхом глубины
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

#### 4. Оценочные материалы

##### *Контроль в процессе подготовки*

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнения спортивного разряда.

##### **Ожидаемые результаты по специальной физической подготовке (СОГ)**

Обучение плаванию, комфортное пребывание в водной среде; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники плавания; стойкий интереса к занятиям плаванием.

Таблица 2

Проплывание отрезков м/с	нормативы					
	мальчики			девочки		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
	50	25	12	50	25	12
	(б/в)	(б/в)	(б/в)	(б/в)	(б/в)	(б/в)

##### **Контрольные нормативы для СОГ**

Таблица 3

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	12,5	13,5
Наклон вперед с возвышения	3	5
Выкрут прямых рук вперед-назад	50 см	45 см
Прыжок в длину с места	115	110
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	-	-
Проплывание дистанции 25м избранным способом	+	+

*Примечание.*+ норматив считается выполненным при технически верном выполнении

##### *Способы проверки ожидаемых результатов.*

Ожидаемые результаты проверяются с помощью методов педагогического контроля с использованием следующих средств:

педагогического наблюдения;

опроса;

приема нормативов ОФП и СФП;

Соревнования.

#### **5. календарно-тематическое планирование "Практическая подготовка".**

Таблица 2

	Тема занятия	Дата	Фактич дата
1	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	02.09.21	
2	Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития, Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, др).	03.09.21	
3	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка).	07.09.21	
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и спине без подвижной опоры. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	09.09.21	
5	Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой с опорой и без.	10.09.21	
6	Роль физической культуры в жизни человека. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка). Скольжение толчком одной и двумя ногами от бортика на груди и спине без подвижной опоры.	14.09.21	
7	Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка). Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	16.09.21	
8	Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения для изучения техники способов плавания, стартов и поворотов. Имитационные, подготовительные в воде и на суше	17.09.21	
9	Роль спортивного плавания в России и за рубежом Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	21.09.21	

10	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	23.09.21	
11	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание.	24.09.21	
12	Упражнения для изучения техники способов плавания. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание. Основы техники плавания и методики тренировки.	28.09.21	
13	Контрольные нормативы	30.09.21	
14	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	01.10.21	
15	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Совершенствование работы ног кроль.	05.10.21	
16	Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание. Изучение стартов. Подготовительные упражнения.	07.10.21	
17	Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	08.10.21	
18	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Совершенствование техники работы ног.	12.10.21	
19	Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Изучение работы рук кроль на груди.	14.10.21	
20	Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Изучение работы рук кроль на груди.	15.10.21	
21	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Ознакомление с эталонной техникой. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	19.10.21	
22	Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину. Изучение стартов с тумбы.	21.10.21	
23	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду).	22.10.21	

24	Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину.	26.10.21	
25	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду).	28.10.21	
26	Кроль на груди и кроль на спине: совершенствование гребковых движений, работы ног, дыхания; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	29.10.21	
27	Основы техники и тактики спорта .Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.	02.11.21	
28	Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития	12.11.21	
29	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде.	16.11.21	
30	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	18.11.21	
31	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	19.11.21	
32	Совершенствование кроль на груди и кроль на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	23.11.21	
33	Совершенствование кроль на груди и кроль на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание:Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	25.11.21	
34	Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	26.11.21	
35	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	30.11.21	
36	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	02.12.21	
37	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на	03.12.21	

	суше. Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.		
38	Правила и проведение соревнований. Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	07.12.21	
39	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	09.12.21	
40	Старт из воды при плавании на спине. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Спады в воду, прыжки. Совершенствование работы ног кролем.	10.12.21	
41	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.	14.12.21	
42	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники кроль на груди. Прохождение отрезков 50 м на технику. Развитие быстроты. Скоростные упражнения на суше и воде. Совершенствование техники кроль на спине.	16.12.21	
43	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	17.12.21	
44	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые. Совершенствование техники кроль на спине. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	21.12.21	
45	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	23.12.21	
46	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Средства и методы технической подготовки: информация о технике движений, об ошибках, указания по устранению ошибок, оценка техники тренером, показ техники выполнения движений, схем, видеофильмов, буксировка пловца на скорости выше соревновательной, задание темпа и скорости, при	24.12.21	

	помощи технических устройств.		
47	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	28.12.21	
48	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	11.01.22	
49	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	13.01.22	
50	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине.	14.01.21	
51	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	18.01.22	
52	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	20.01.22	
53	Эстафетное плавание (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенсвужа технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	21.01.22	
54	Гигиена и правила пользования инвентарем. Эстафетное плавание спортивными стилями (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенсвужа технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	25.01.22	
55	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	27.01.22	

56	Эстафетное плавание (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	28.01.22	
57	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	01.02.22	
58	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	03.02.22	
59	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	04.02.22	
60	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	08.02.22	
61	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	10.02.22	
62	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	11.02.22	
63	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Правила и проведение соревнований. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.	15.02.22	
64	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	17.02.22	
65	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	18.02.22	
66	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	22.02.22	
67	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	24.02.22	
68	Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	25.02.22	
69	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.	01.03.22	

70	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыханием; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы ног кроль.	03.03.22	
71	Развитие специальной выносливости. Упражнения для развития выносливости при плавании кроль на груди.	04.03.22	
72	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	10.03.22	
73	Развитие скоростно-силовых качеств. По средствам плавания и занятий в тз. Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость.	11.03.22	
74	Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.	15.03.22	
75	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	17.03.22	
76	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	18.03.22	
77	Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	22.03.22	
78	Специальные упражнения для гребковых движений ("мельница" и т.д.). Выполнение специальных упражнений в воде на технику гребков кроль на груди и спине.	24.03.22	
79	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	05.04.22	
80	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику.	07.04.22	
81	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания в плавании на груди и на спине на дистанции 20-25 метров со старта. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки.	08.04.22	
82	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с	12.04.22	

	полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания в плавании на груди и на спине на дистанции 20-25 метров со старта. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки.		
83	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	14.04.22	
84	Специальные упражнения для гребковых движений ("мельница" и т.д.). Выполнение специальных упражнений в воде на технику гребков кроль на груди и спине.	15.04.22	
85	Прикладное плавание. Нырание в глубину. Основы спасения на воде	19.04.22	
86	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног.	21.04.22	
87	Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	22.04.22	
88	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	26.04.22	
89	Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	28.04.22	
90	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	29.04.22	
91	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	03.05.22	
92	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	05.05.22	
93	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	06.05.22	
94	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	10.05.22	
95	Правила и проведение соревнований. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.	12.05.22	
96	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	13.05.22	
97	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной	17.05.22	

	координации и отдельно рук и ног.		
98	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	19.05.22	
99	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	20.05.22	
100	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	24.05.22	
101	Контрольные нормативы	26.05.22	
102	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в летнее время на естественных водоёмах. Гигиена пловца. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	27.05.22	
103	Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	31.05.22	
	Всего часов	206	