

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

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2021

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»

_____ Л.Б. Стребкова
Приказ № 41 от 30.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности по плаванию
«Дельфин»
курса "Теоретическая подготовка"
на 2021-2022 учебный год для группы СОГ 4

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Карбанова Людмила Анатольевна

2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа учебного курса теоретическая подготовка к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по плаванию «Дельфин» рассчитана на 1 год обучения.

Рабочая программа учебного курса «Теоретическая подготовка» разработана для учащихся 4 года обучения. Количество учебных часов раздела теоретическая подготовка 17.

В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе третьего 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;
- обучение спортивной терминологии

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" для группы СОГ 4.

Таблица 1.

№ п/п	Содержание занятий	часов
1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1
2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2

3.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	1
4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	2
5.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	6
6.	Морально-волевая подготовка	1
7.	Правила организации и проведения соревнований	2
8.	Анализ соревновательной деятельности	1
9.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в летнее время на открытых водоёмах.	1
<i>Общее количество часов</i>		17

Программа 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. 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.

2. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

3. 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.

4. Терминология плавания. основные термины и понятия плавания.

5. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Самоконтроль, контроль пульса. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

6. Морально-волевая подготовка.

7. Анализ соревновательной деятельности. анализ прохождения дистанций, техники плавания, старта и поворота.

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 и 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-тематический план.

Таблица 2

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1	11.09.21	
2.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1	4.09.21	
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	25.09.21	
4.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	1.09.21 22.01.22	
5.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	2	17.09.21 11.02.22	
6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	2	19.11.21 6.05.22	
7.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	6	27.11.21 15.12.21 25.02.22 16.03.22 4.05.22 21.05.22	
8.	Правила, организация и проведение соревнований	1	6.10.21	
9.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в летнее время на открытых водоёмах.	1	28.05.22	
<i>Общее количество часов</i>		17		

Способы проверки результатов.

Основным способом проверки результатов является опрос. Так же применяется анкетирование и составление комплексов для самостоятельных занятий.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДЕЛЬФИН»
СТАНОВЛЯНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2021.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ДО ДЮСШ

«Дельфин»

_____Л.Б. Стребкова
Приказ № 41 от 30.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности по плаванию
«Дельфин»
курса "Практическая подготовка"
на 2021-2022 учебный год для группы СОГ 4

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Карбанова Людмила Анатольевна

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса «Практическая подготовка» к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по плаванию «Дельфин» разработана для учащихся 4 года обучения спортивно-оздоровительной группы. Количество учебных часов курса 208.

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 «Практическая подготовка» .

Упражнения для освоения спортивной техники

4 год обучение направлен на закрепление знаний в области кроль на груди и спине, обучение брасс и дельфин.

Кроль на груди. 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.

Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине. 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 подменной: 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 кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами

кролем или баттерфляем).

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.

Брасс. Плавание по элементам. Сочетание с другими стилями.

Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнапывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылom мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды)

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без напывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла

движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами

Баттерфляй.

При успешном овладении техниками кроля занимающиеся знакомятся с техникой баттерфляя. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра).

3. Планируемые результаты

Овладение техникой плавания кроль на груди и кроль на спине, основы стиля брасс. Выполнение стартов и поворотов. Участие в соревнованиях. Проплывание 800 метров избранным стилем. Стойкий интерес к занятиям, умение самостоятельно выполнять разминку перед занятием на суше, в воде.

Таблица 2

	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Проплывание отрезков	50м	50м	100 м	50	50	100м
	45,25	55,25	б/вр	49,50	59,75	б/вр
Дополнительно (б/вр)	800м	800м	800м	800м	800м	800м

Способы проверки ожидаемых результатов.

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

педагогического наблюдения, опроса, приема нормативов ОФП и СФП, соревнований, открытых занятий.

По окончании курса занимающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- технику двух стилей плавания;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

- правила соревнований;
- технику выполнения элементов;
- методику судейства учебно-тренировочных соревнований;
- части тела и основные системы органов

УМЕТЬ:

- проплывать 50 метров элементами кроль на груди и спине, брасс, дельфин
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- проплывать 800 метров в полной координации без учета времени
- выполнять индивидуальные тактические действия;
- выступать на соревнованиях
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

4. Оценочные материалы

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.

Контрольные нормативы для СОГ 4

Таблица 3

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	12,0	13,0
Наклон вперед с возвышения	7	10
Выкрут прямых рук вперед-назад	40см	38 см
Прыжок в длину с места	130	125
Прыжки через скакалку 30 сек	50	55
Подъем туловища 30 сек	30	25
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	8м	7м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 800м избранным способом	+	+

Примечание.+ норматив считается выполненным при технически верном выполнении

5. Календарно-тематическое планирование.

Таблица 4

	Тема занятия	Дата	Фактическая дата
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Кроль на груди: движение руками, ногами, дыхание; Имитации и согласование на суше и в воде.	1.09.21	
2	Комплекс упражнений № 6 Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное проплывание отрезков 25,50,75 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	3.09.21	
3	Роль спортивного плавания в России и за рубежом. Комплекс упражнений № 1 для общефизического развития, Кроль на груди: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием. Имитации и согласование на суше и в воде.	4.09.21	
4	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование. Имитации и согласование на суше и в воде. Совершенствование стартов.	8.09.21	
5	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.	10.09.21	
6	Роль физической культуры в жизни человека Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами. Совершенствование стартов.	11.09.21	
7	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Совершенствование стартов.	15.09.21	
8	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем. Развитие выносливости. Кроль на груди совершенствование техники.	17.09.21	
9	Развитие выносливости. Кроль на спине совершенствование техники. Совершенствование поворотов	18.09.21	
10	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания. Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	22.09.21	
11	Комплекс упражнений № 5 Развитие скоростно-силовых качеств.	24.09.21	

	Многократное проплывание отрезков 25 с акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.		
12	Краткие сведения о строении и функциях организма человека Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное проплывание отрезков 25,50 на результат кроль на груди, кроль на спине.	25.09.21	
13	Контрольные нормативы.	29.09.21	
14	Развитие выносливости. Кроль на груди кроль на спине совершенствование техники.	1.10.21	
15	Совершенствование техники кроль на груди, проплывание больших отрезков 600м,800м.	2.10.21	
16	Правила, организация и проведение соревнований . Совершенствование техники кроль на груди, кроль на спине. Самоконтроль.	6.10.21	
17	Комплекс упражнений № 4 Повторное проплывание на технику с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	8.10.21	
18	Комплекс упражнений № 3 Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплывание отрезков 50 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	9.10.21	
19	Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплавание отрезков 25 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	13.10.21	
20	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 25 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	15.10.21	
21	Комплекс упражнений № 5 Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 25 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	16.10.21	
22	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 50 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	20.10.21	
23	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 50 м результат кроль на груди, кроль на спине.	22.10.21	
24	Комплекс упражнений № 3. Изучение техники брасс. Ознакомление с эталонной техникой. Работа ног имитация и изучение.	23.10.21	
25	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Брасс изучение работы ног, работы рук.	27.10.21	
26	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Брасс изучение работы ног, работы рук.	29.10.21	
27	Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками. Имитации и согласование на суше и в воде.	30.10.21	

28	Совершенствование стартов и поворотов. Совершенствование техники кроль на груди.	3.11.21	
29	Комплекс №3 ОРУ. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 метров.	12.11.21	
30	Комплекс №2 ОРУ. Совершенствование техники дыхания, гребковых движений при кроле на груди и спине.	13.11.21	
31	Комплекс №4 ОРУ Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками. Имитации и согласование на суше и в воде.	17.11.21	
32	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Развитие специальной выносливости. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, задержка дыхание на как можно длительное время	19.11.21	
33	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами. Совершенствование поворота «маятником»	20.11.21	
34	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами. Совершенствование старта с тумбы.	24.11.21	
35	Комплекс упражнений № 5 для общефизического развития. Изучение работы рук, дыхания брасс.	26.11.21	
36	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания. Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Прохождения заданных отрезков в заданном темпе.	27.11.21	
37	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	1.12.21	
38	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	3.12.21	
39	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Прохождения заданных отрезков в заданном темпе.	4.12.21	
40	Комплекс ОРУ №1. Поворот "Маятником". Совершенствование. Многократное проплывание отрезков 50 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	8.12.21	
41	Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплавание отрезков 25 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	10.12.21	
42	Поворот "Маятником". Прикладное плавание: ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение	11.12.21	

	вниз головой. Брасс согласование движений.		
43	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания. Поворот "Маятником". Совершенствование старта с тумбы. Повторное проплывание отрезков 50 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	15.12.21	
44	Комплекс ОРУ №5. Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой. Проплывание отрезков 50,25 м каждым стилем на результат.	17.12.21	
45	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине, воспитание специальной выносливости.	18.12.21	
46	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.	22.12.21	
47	Комплекс ОРУ №3 Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Совершенствование техник кроль.	24.12.21	
48	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Изучение техники брасс. Согласование движений.	25.12.21	
49	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Поворот "Маятником".	29.12.21	
50	Гигиена пловца. Комплекс ОРУ №1. Простые открытые и закрытые повороты	12.01.22	
51	ОРУ №6 Простые открытые и закрытые повороты Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами. Стартовый прыжок с тумбы. Совершенствование техники кроль.	14.01.22	
52	Старт из воды при плавании на спине. Воспитание специальной выносливости, упражнения на выносливость в воде.	15.01.22	
53	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, на спине. Совершенствование техники. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники брасс.	19.01.22	
54	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, на спине. Совершенствование техники. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники кроль на груди.	21.01.22	
55	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	22.01.22	

	ОРУ №5. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс. Согласование движений.		
56	Простые открытые и закрытые повороты. Совершенствование работы ног кроль. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	26.01.22	
57	ОРУ №2. Простые открытые и закрытые повороты. Совершенствование гребковых движений, работы рук кроль на груди и спине.	28.01.22	
58	Старт с тумбы. Брасс согласование движений.	29.01.22	
59	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	2.02.22	
60	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	4.02.22	
61	ОРУ №6. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	5.02.22	
62	Совершенствование техник. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.	9.02.22	
63	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем. Повторное проплавание на скорость 25, 50 и 100 метров кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование и отработка.	11.02.22	
64	Комплекс ОРУ №4. Воспитание скоростной выносливости. Работа «Форт лек». Кроль на груди	12.02.22	
65	Комплекс Ору №5. Воспитание скоростной выносливости. Проплавание отрезков 100м в заданном темпе.	16.02.22	
66	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем 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.	18.02.22	
67	Простые открытые и закрытые повороты. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.	19.02.22	
68	ОРУ №6. Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплавание отрезков 25м на технику.	23.02.22	
69	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания. Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплавание 50м на технику. Совершенствование поворота «маятник».	25.02.22	
70	Эстафетное плавание спортивными стилями (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и	26.02.22	

	одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.		
71	Эстафетное плавание спортивными стилями совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	2.03.22	
72	Воспитание выносливости. Плавание кроль на груди, кроль на спине 800м.	4.03.22	
73	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время	5.03.22	
74	Эстафетное плавание спортивными стилями совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	9.03.22	
75	Повторное проплывание отрезков 25,50,100 м на технику кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование старта с тумбы, поворотов.	11.03.22	
76	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	12.03.22	
77	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	16.03.22	
78	Прохождение отрезков на скорость. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Совершенствование старта с тумбы, поворотов.	18.03.22	
79	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	19.03.22	
80	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания.	23.03.22	
81	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Воспитание скоростной выносливости, плавание 100м,200м в заданном темпе.	6.04.22	
82	Воспитание скоростной выносливости кроль на груди. Работа «Форт лек» 600м,400м.	8.04.22	
83	Воспитание выносливости, плавание 800м в полной координации движений кроль на груди, на спине.	9.04.22	
84	Воспитание выносливости, плавание 800м в полной координации движений кроль на груди, на спине.	13.04.22	
85	Комплекс ОРУ №6. Воспитание скоростных качеств. Многократное проплывание отрезков 50 м на время кроль на груди, кроль на спине.	15.04.22	

86	Комплекс ОРУ №2. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс.	16.04.22	
87	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	20.04.22	
88	Комплекс ОРУ №5. Брасс. Согласование движений. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	22.04.22	
89	Комплекс ОРУ №1. Брасс. Согласование движений. Совершенствование техники.	23.04.22	
90	Комплекс ОРУ №6. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных плавательных упражнений.	27.04.22	
91	Комплекс ОРУ №2. Изучение комплексного плавания. Многократное прохождение дистанций кроль на груди-кроль на спине-брасс-кроль на груди 4по25м.	29.04.22	
92	Комплекс ОРУ №2. Изучение комплексного плавания. Многократное прохождение дистанций кроль на груди-кроль на спине-брасс-кроль на груди 4по25м.	30.04.22	
93	Тактика: показ оптимального результата, освоение и совершенствование тактических приёмов ведения соревновательной борьбы, формирование тактического мышления, овладение приёмами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений, распределение своих сил, умение финишировать, самоанализ. Совершенствование и постановка дыхания при плавании брасс.	4.05.22	
94	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Комплекс ОРУ №3. Совершенствование работы рук, ног кроль на груди.	6.05.22	
95	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания. Тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения.	7.05.22	
96	Комплекс упражнений № 6 Врачебный контроль и самоконтроль. Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 25 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	11.05.22	
97	Комплекс упражнений № 5 Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 25 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	13.05.22	
98	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 50 м на технику, на время кроль на груди, кроль на спине, брасс.	14.05.22	
99	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.	18.05.22	
100	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди, брассе	20.05.22	

	Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.		
101	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания. ОРУ №6. Совершенствование техники брасс.	21.05.22	
102	Комплекс ОРУ №5. Совершенствование техники кроль на груди, спине. Первая помощь при несчастных случаях.	25.05.22	
103	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Контрольные нормативы.	27.05.22	
104	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в летнее время на открытых водоёмах. Повторное проплывание отрезков 25,50,100 м на технику кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование старта с тумбы, поворотов.	28.05.22	
	Итого часов	208	