

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Волна»
Липецкого муниципального района Липецкой области**

Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2024 г.



«Утверждаю»
Директор МАУ ДО Волна
Кенчошвили В.М.
Приказ № 41а от 06.09.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПЛАВАНИЕ»**

Возрастная категория детей: 10-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Составитель программы:
Марковина Зинаида Германовна
Тренер-преподаватель

с.Боринское 2024

1. Предметные результаты освоения курса «Плавание»

По завершении года изучения курса «Основы плавания» учащиеся должны *знать*:

- историю развития плавания в России и за рубежом;
- правила техники безопасности при занятиях на воде, правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем;
- технику спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты;
- последовательность действий при спасении тонущих, правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях;
- тактические приёмы ведения соревновательной деятельности.

Учащиеся должны *уметь*:

- проплывать до 100 метров различными способами плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) без учета времени и на скорость;
- выполнять старт с тумбочки и с бортика для плавания кролем на груди;
- выполнять старт из воды для плавания кролем на спине;
- выполнять повороты в плавании кролем на груди и кролем на спине;
- выполнять специальные технические упражнения для совершенствования техники плавания.

2. Содержание курса «Плавание» (126 ч.)

2.1. Техническая и тактическая подготовка (124 ч.)

Теория – 4 ч.

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты: понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое

положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.) Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Тактика: показ оптимального результата, сбор информации о соперниках, освоение и совершенствование тактических приёмов ведения соревновательной деятельности, формирование тактического мышления, овладение методами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений, распределение своих сил, умение финишировать, самоанализ. Основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций

Правила, организация и проведения соревнований. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Практика – 120 ч.

1. Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и

многоударным баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола; соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина; спада из передней стойки с метрового трамплина и др. и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу кроль на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

2. Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 x 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м;

проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6х25 со старта различными способами, 4-6х50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50м каждым способом и др. Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

3. Соревновательная деятельность.

Участие в соревнованиях различного уровня.

Анализ результатов участия в соревнованиях: совместный с педагогом поиск ошибок в технике плавания и тактике, выявление положительных и отрицательных сторон, причин проигрыша.

Итоговая аттестация (2 ч.)

Соревнования внутри группы. Эстафетное плавание. Контрольные упражнения.

3. Содержание курса «Физическая подготовка» (90ч.)

3.1. Общая физическая подготовка (38 ч.)

Теория - 2 ч.

Гигиена физических упражнений: личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде.

Практика – 36 ч.

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание

ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с 9 различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини водное поло, ручной мяч и др.

3.2. Специальная физическая подготовка (50 ч.)

Практика – 50 ч.

1. *Имитационные упражнения.* Имитационные упражнения на суше.

Имитационные упражнения на воде: движения как при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем. Прыжки вверх из и. п. «старт пловца» Группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине. Дыхательные упражнения.

2. *Упражнения для развития силовых качеств.*

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами.

3. *Упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде.* Например, аналогично упражнению 8 x 50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха учащийся выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом.

Круговая тренировка продолжительностью от 20 мин.

4. *Упражнения для развития быстроты.*

Упражнения для развития быстроты на суше. Бег на носках на короткие отрезки - рывки с ускорением. Семенящий бег на небольших отрезках с ускорением. Спортивная ходьба с ускорениями на отрезках в 10, 12 м. Различные прыжки в быстром темпе,

Упражнения и игры на точность и быстроту реакции.

Игры соревновательного характера в воде.

Упражнения для развития быстроты движений при выполнении поворотов.

5. *Упражнения на растягивание и подвижность в суставах*, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

6. *Упражнения на расслабление*. Упражнения на расслабление: движения, включающие потряхивание кистей, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Упражнения с мячами: бросок набивного мяча партнеру из-за головы, ведение баскетбольного мяча ударами о пол и др.

Упражнения на расслабление со скакалкой.

7. *Специальная гимнастика пловца*.

1) Стоя вращение рук вперед (в ладонях зажато по хоккейной шайбе или камушку).

2) Стоя в наклоне вперед с опорой руками о рейку гимнастической стенки (спинку стула), упругие покачивания туловищем вниз-вверх.

3) Стоя выкрут рук вперед и назад (руками захватываются концы натянутого полотенца или шнура — чем уже хват, тем эффективнее упражнение).

4) Стоя давление ладонями на рейку гимнастической стенки (5—6 с), имитируя различные моменты гребка руками дельфином.

5) Стоя в наклоне вперед, держась за резиновый шнур, движения руками как во время гребка при плавании дельфином, преодолевая сопротивление шнура.

- 6) То же, что предыдущее упражнение, но лежа на скамейке.
- 7) Лежа на полу прогнувшись, одновременные рывки руками и ногами вверх.
- 8) В упоре лежа на гимнастическом мате или коврик подбрасывание ног вверх за счет ритмических раскачиваний таза и отталкивания тыльными сторонами стоп от опоры.
- 9) Лежа в упоре сзади, прогибание и сгибание туловища (движения тазом вверх и вниз).
- 10) Лежа в упоре сзади, согнув ноги в коленях, прогибание и сгибание туловища.
- 11) Из положения стоя на коленях на гимнастическом мате наклоны назад возможно (возвращаться в исходное положение можно с помощью опоры руками о мат).
- 12) Сидя на пятках, отрывая колени от пола, покачивание на стопах вперед и назад.
- 13) Стоя спиной к гимнастической стенке (стволу дерева) прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз.
- 14) «Волна».
- 15) Круговые движения тазом, держа в вытянутых вверх руках небольшой предмет неподвижно.
- 16) Вращение обруча с помощью круговых движений тазом.
- 17) Стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные движения туловищем и другой ногой.
- 18) Стоя у гимнастической стенки на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь коснуться ягодицами стенки.

Специальные упражнения в воде. Пронысы, пронысы с касанием пальцами воды. Раздельный кроль. Захваты и перевороты. Выталкивания. Переходы с гребками.

8. *Специальная гимнастика пловца-бассиста.*

1. Сгибание и разгибание стоп, стоя пятками на краю ступеньки;

2. Круговые движения коленями внутрь и наружу, помогая руками (ладони на коленях);
3. Круговые движения коленями одновременно с медленным приседанием на всей ступне как можно ниже и последующим вставанием;
 - 1) Сидя на скамейке лицом к стенке и уперевшись в нее ступнями прямых ног, выполнять пружинящие наклоны (подбородок — к коленям), растягивая мышцы стопы и задней поверхности бедра (ноги в коленях не сгибать);
 - 2) Приседание на всей ступне, разводя колени в стороны (стопы — на ширине таза, носки развернуты в стороны до отказа);
 - 3) Упор лежа сзади, ноги врозь и согнуты в коленях — поочередные движения коленом к пятке противоположной ноги;
 - 4) Приседания, сводя колени вместе (стопы несколько шире таза, носки в стороны до отказа);
 - 5) Из седа на пятках (стопы носками в стороны), наклоняясь назад, лечь на спину; затем вернуться в исходное положение, опираясь руками о пол сбоку;
 - 6) Лежа на груди, согнув ноги и надев на стопы петли резинового шнура — выпрямление ног, преодолевая сопротивление шнура;
 - 7) Лежа в упоре на полу — прыжком ноги врозь, ноги вместе;
 - 8) Лежа на полу в упоре сзади — пружинящие движения тазом вверх до отказа;
 - 9) Разведение рук в стороны, преодолевая сопротивление резинового шнура;
 - 10) Имитация гребка руками как при плавании брассом, преодолевая сопротивление резинового шнура;
 - 11) Лежа в упоре — сгибание рук;
 - 12) Лежа в упоре сзади — сгибание и разгибание рук;
 - 13) Лежа в упоре боком — перейти прыжком в упор сидя, прыжком вернуться в исходное положение (6—8 прыжков подряд); повторить упражнение лежа боком в упоре на другой руке;

14) Упражнение с партнером: стоя спиной друг к другу и взявшись под руки — приседания на всей ступне, упираясь спиной в спину партнера (6—8 приседаний подряд); затем, оставшись в приседе, передвигаясь по кругу, выполняя одновременные прыжки в приседе.

Занимаясь гимнастикой, необходимо чередовать упражнения на силу и на гибкость, приведенные выше, с упражнениями на расслабление и глубокое дыхание.

9. *Имитационные упражнения на суше* для совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

3.3. Итоговая аттестация (2 ч.)

Тестирование. Эстафеты.

**3. Календарно-тематическое планирование общеобразовательной общеразвивающей программы
« Плавание»
(216 часов, теория – 6 ч., практика – 210 ч.)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятия
		Теорет.	Практ.	по плану	по факту	
Сентябрь						
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	1		01.09		Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.
2.	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты	1		04.09		Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты: понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.) Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.
3.	Тактика спортивного плавания. Основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций	1		06.09		Тактика: показ оптимального результата, сбор информации о соперниках, освоение и совершенствование тактических приёмов ведения соревновательной деятельности, формирование тактического мышления, овладение методами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений, распределение

						своих сил, умение финишировать, самоанализ Основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций
4.	Правила, организация и проведения соревнований	1		08.09		Требования правил соревнований предъявляемые к технике способов плавания прохождения дистанции, стартов и поворотов.
5.	Кроль на груди: отработка техники движения ног и дыхания. Общеразвивающие упражнения.		2	11.09		Упражнения для отработки техники движения ног и дыхания. Комплекс ОРУ.
6.	Совершенствование техники плавания кроль на груди Общеразвивающие упражнения.		2	13.09		Работа с доской - ноги кроль, работа с колобашками - отработка гребка. Комплекс ОРУ.
7.	Совершенствование техники плавания кроль на груди: плавание с помощью движений одними руками Общеразвивающие упражнения.		2	15.09		Совершенствование техники плавания кроль на груди: отработка дыхания (гребок одной рукой, поворот головы для вдоха) 800 м. Плавание с помощью движений одними руками Комплекс ОРУ.
8.	Совершенствование техники плавания кроль на груди: плавание с помощью движений одними ногами Общеразвивающие упражнения.		2	18.09		Плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания Комплекс ОРУ.
9.	Совершенствование техники плавания кроль на груди: плавание на «сцепление» Общеразвивающие упражнения.		2	20.09		Плавание на «сцепление»: руки вытянуты вперед, правая рука выполняет гребок, по окончании которого гребок начинает выполнять левая рука. Комплекс ОРУ.

10.	Совершенствование техники плавания кроль на груди: плавание с «обгоном» Общеразвивающие упражнения.		2	22.09		Плавание кролем на груди с «обгоном» рук: и. п. — руки вытянуты вверх. Выполняется гребок одной рукой (правой), по завершении гребка, левая рука «убегает» от правой.
11.	Совершенствование техники плавания кроль на груди: Плавание с дыханием на каждый третий и пятый гребок Общеразвивающие упражнения.		2	25.09		Совершенствование техники плавания кроль на груди: Плавание с дыханием на каждый третий и пятый гребок Самостоятельная разминка с имитацией вдоха на каждый третий и пятый гребок на бортике бассейна, у бортика в воде.
12.	Совершенствование техники плавания кроль на груди: плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем Общеразвивающие упражнения.		2	27.09		Совершенствование техники плавания кроль на груди: плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем Специальная подготовка пловца-кролиста на суше.
13.	Специальная подготовка пловца-кролиста на дистанции 200 метров .СФП.		2	29.09		Совершенствование техники плавания способом кроль на груди на средних дистанциях. Проплывание дистанции 200 метров сериями с отдыхом 1 мин.
Итого за сентябрь – 22 часа		4	18			
Октябрь						
14.	Совершенствование техники плавания кроль на груди: плавание кролем с задержкой дыхания Общеразвивающие упражнения.		2	02.10		Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. При плавании пловец поворачивает голову и плечевой пояс как для вдоха, не делая его. Применяется упражнение при нерациональном выполнении вдоха на коротких отрезках и их сериях: 4 раза по 25 м и т. п.
15.	Совершенствование техники плавания кроль на груди: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой		2	04.10		Совершенствование техники плавания кроль на груди: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой Специальная подготовка пловца-кролиста на суше

	Общеразвивающие упражнения.					
16.	Совершенствование техники плавания кроль на груди: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой		2	06.10		Совершенствование техники плавания кроль на груди: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой Имитационные упражнения на суше.
17.	Совершенствование техники плавания кроль на груди: варианты техники старта с тумбочки. СФП		2	09.10		Старт с махом руками вперед. Старт с круговым махом руками. Старт с захватом. Имитационные упражнения на суше
18.	Совершенствование техники плавания кроль на груди: варианты техники старта с тумбочки. СФП		2	11.10		Легкоатлетический старт. Старт «пружиной». Старт «в группировке». Имитационные упражнения на суше
19.	Проплывание коротких дистанций способом кроль на груди. СФП		2	13.10		Проплывание коротких дистанций способом кроль на груди в полной координации: 25 м, 50 м, 100 м. Специальная подготовка пловца-кролиста на суше
20.	Проплывание коротких дистанций способом кроль на груди. СФП.		2	16.10		Проплывание коротких дистанций способом кроль на груди в полной координации: 25 м, 50 м, 100 м. Специальная подготовка пловца-кролиста на суше
21.	Проплывание средних дистанций способом кроль на груди. СФУ.		2	18.10		Проплывание длинных дистанций способом кроль на груди в полной координации: 200 м, 400 м. Специальная подготовка пловца-кролиста на суше
22.	Проплывание длинных дистанций способом кроль на груди. СФУ.		2	20.10		Проплывание длинных дистанций способом кроль на груди в полной координации 800 м, 1000 м. Специальная подготовка пловца-кролиста на суше
23.	Проплывание средних дистанций способом кроль на груди на время.СФП.		2	23.10		Проплывание длинных дистанций способом кроль на груди в полной координации: 200 м, 400 м на время Специальная подготовка пловца-кролиста на суше

24.	Проплывание длинных дистанций способом кроль на груди . сФП		2	25.10		Проплывание длинных дистанций способом кроль на груди в полной координации: 800 м, 1000 м. Специальная подготовка пловца-кролиста на суше
25.	Проплывание коротких дистанций способом кроль на груди . ОРУ.		2	27.10		Проплывание коротких дистанций способом кроль на груди в полной координации: 25 м, 50 м, 100 м. Специальная подготовка пловца-кролиста на суше
26.	Проплывание коротких дистанций способом кроль на груди на время		2	30.10		Проплывание коротких дистанций способом кроль на груди в полной координации: 25 м, 50 м, 100 м. на время Специальная подготовка пловца-кролиста на суше
Итого за октябрь - 26 ч.			26			
Ноябрь						
27.	Совершенствование техники плавания кроль на спине: работа ног . ОРУ.		2	01.11		Совершенствование техники плавания кроль на спине: работа ног (руки с докой над головой, руки под головой, руки соединены над головой, руки впереди).
28.	Совершенствование техники плавания кроль на спине: скольжение ОРУ.		2	03.11		Совершенствование техники плавания кроль на спине: работа ног, руки вдоль тела (скольжение).
29.	Совершенствование техники плавания кроль на спине: работа рук. СФП		2	08.11		Совершенствование техники плавания кроль на спине: работа ног (руки с докой над головой, руки под головой, руки соединены над головой). Специальные упражнения для пловца-спиниста.
30.	Совершенствование техники плавания кроль на спине: скольжение .СФП.		2	10.11		Совершенствование техники плавания кроль на спине: работа ног, руки вдоль тела (скольжение). Специальные упражнения для пловца-спиниста.
31.	Совершенствование техники плавания кроль на спине: согласование. СФП.		2	13.11		Совершенствование техники плавания кроль на спине: согласование движений рук и ног, проплыть 4x100м, 2x200 м. Специальные упражнения для пловца-спиниста.
32.	Совершенствование техники плавания кроль на спине: с		2	15.11		Совершенствование техники плавания кроль на спине: с помощью одних ног с различными положениями рук

	помощью одних ног. Имитационные упражнения.					(вперед, у бедер, одна вперед, другая у бедра). Специальные упражнения для пловца–спиниста.
33.	Совершенствование техники плавания кроль на спине: с помощью одних ног. ОРУ.		2	17.11		Совершенствование техники плавания кроль на спине: с помощью одних ног с различными положениями рук (вперед, у бедер, одна вперед, другая у бедра).
34.	Плавание кролем на спине в полной координации. СФП.		2	20.11		Плавание кролем на спине в полной координации средних дистанций: проплыть 3X200 м, 2X400 м Специальные упражнения для пловца–спиниста.
35.	Плавание кролем на спине в полной координации. ОРУ.		2	22.11		Плавание кролем на спине в полной координации на длинные дистанции: проплыть 800 м, 1000 м.
36.	Плавание кролем на спине на короткие дистанции. СФП.		2	24.11		Плавание кролем на спине на короткие дистанции: 10x25, 10x50. Специальные упражнения для пловца–спиниста.
37.	Плавание кролем на спине на короткие дистанции. СФП.		2	27.11		Плавание кролем на спине на короткие дистанции: 10x25, 10x50. Специальные упражнения для пловца–спиниста.
38.	Совершенствование техники плавания кроль на спине: плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками. ОРУ.		2	29.11		Плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками Специальные упражнения для пловца–спиниста.
Итого за ноябрь – 24 ч.		-	24			
Декабрь						
39.	Совершенствование техники плавания кроль на спине: плавание с «подменой». ОРУ.		2	01.12		Плавание кролем на спине с «подменой». После выполнения 4-5 гребков правой рукой (левая вытянута вперед или вдоль бедер) смена положения рук и выполнение гребков левой рукой.

40.	Совершенствование техники плавания кроль на спине: плавание с «обгоном». ОРУ		2	04.12		Плавание кролем на спине с «обгоном» рук. И. п. — руки вытянуты вверх. Выполняется гребок правой рукой, после возвращения правой руки в и. п. — гребок левой рукой.
41.	Совершенствование техники плавания кроль на спине: плавание на «сцепление». СФП.		2	06.12		Совершенствование техники плавания кроль на спине: плавание на «сцепление» Упражнения на развитие гибкости плечевого сустава.
42.	Совершенствование техники плавания кроль на спине: плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку. СФП.		2	08.12		Совершенствование техники плавания кроль на спине: плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку. Упражнения на развитие гибкости плечевого сустава
43.	Совершенствование техники плавания кроль на спине: плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками. ОРУ.		2	11.12		Совершенствование техники плавания кроль на спине: плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками. Упражнения на развитие гибкости
44.	Плавание кролем на спине в полной координации. Развитие плавательной выносливости.		2	13.12		Плавание кролем на спине в полной координации: проплыть 800 м, 1000 м. Выполнение самостоятельной разминки.
45.	Плавание кролем на спине на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.		2	15.12		Плавание кролем на спине на короткие дистанции: 10x25, 10x50.
46.	Совершенствование техники плавания кроль на груди и кроль на спине. ОРУ.		2	18.12		эстафеты на воде с использованием предметов и без
47.	Совершенствование техники плавания способом брасс: отработка дыхания		2	20.12		Упражнения для отработки техники движения ног и дыхания. Выполнение специальных упражнений для ног на суше.

48.	Совершенствование техники плавания способом брасс: согласование работы ног и дыхания		2	22.12		Упражнения для отработки техники движения ног и дыхания. Выполнение специальных упражнений для ног на суше.
49.	Совершенствование техники плавания способом брасс: согласование работы ног и дыхания		2	25.12		Упражнения для освоения общего согласования движений. Выполнение специальных упражнений для ног на суше.
50.	Совершенствование техники плавания способом брасс: согласование работы рук и дыхания		2	27.12		Упражнения для освоения техники движения рук и дыхания. Имитационные упражнения.
51.	Игры и эстафеты на воде.		2	29.12		Игры и эстафеты на воде.
	Итого за декабрь – 26 ч.		26			
Январь						
52.	Повторный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Совершенствование техники плавания способом брасс: согласование .	1	1	10.01		Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием
53.	Совершенствование техники плавания способом брасс: согласование. ОРУ.		2	12.01		плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами. Имитационные упражнения.
54.	Совершенствование техники плавания способом брасс: плавание с поздним вдохом		2	15.01		Совершенствование техники плавания способом брасс: плавание с поздним вдохом. Имитационные упражнения.

55.	Проплывание коротких дистанций способом брасс. Развитие скоростных качеств.		2	17.01		Проплывание коротких дистанций способом брасс: 10x25. Имитационные упражнения.
56.	Проплывание коротких дистанций способом брасс. Развитие скоростных качеств.		2	19.01		Проплывание коротких дистанций способом брасс: 10x25, 10x50.
57.	Проплывание длинных дистанции способом брасс		2	22.01		Проплывание длинных дистанции способом брасс на ногах, на руках.
58.	Проплывание длинных дистанции способом брасс Развитие плавательной выносливости.		2	24.01		Проплывание длинных дистанции способом брасс в полной координации.
59.	Брасс в полной координации: совершенствование поворота и стартового прыжка		2	26.01		Совершенствование поворота и стартового прыжка. Имитационные упражнения
60.	Брасс в полной координации: совершенствование поворота и стартового прыжка		2	29.01		Совершенствование поворота и стартового прыжка. Имитационные упражнения
61.	Проплывание дистанций способом брасс в полной координации: 200 м		2	31.01		Проплывание дистанций способом брасс в полной координации 5x200 м. Упражнения на развитие гибкости.
	Итого за январь – 20 часов	1	19			
Февраль						
62.	Проплывание дистанций способом брасс в полной координации: 400 м		2	02.02		Проплывание дистанций способом брасс в полной координации 3-х400 м.

63.	Проплывание длинных дистанций способом брасс в полной координации: 400 м		2	05.02		Проплывание длинных дистанций способом брасс в полной координации: 400 м
64.	Проплывание длинных дистанций способом брасс в полной координации. ОРУ.		2	07.02		Проплывание длинных дистанций способом брасс в полной координации: 1000 м
65.	Проплывание длинных дистанций способами: брасс ,кроль на груди, кроль на спине в полной координации. ОРУ.		2	09.02		Непрерывное плавание дистанции 1500м. способами брасс, кроль на груди и кроль на спине в полной координации.
66.	Игры и эстафеты на воде		2	12.02		Игры и эстафеты на воде
67.	Совершенствование техники плавания способом баттерфляй: работа ног.		2	14.02		Упражнения для отработки техники движения ног и дыхания. Плавание с выполнением гребков только руками. Ноги поддерживаются доской.
68.	Совершенствование техники плавания способом баттерфляй: работа рук		2	16.02		Упражнения для отработки техники движения рук и дыхания. Специальные упражнения для баттерфляиста.
69.	Совершенствование техники плавания способом баттерфляй: согласование		2	19.02		Упражнения для отработки общего согласования движений. Специальные упражнения для баттерфляиста.
70.	Совершенствование техники плавания способом баттерфляй: согласование		2	21.02		Упражнения для отработки общего согласования движений. Специальные упражнения для баттерфляиста.
71.	Совершенствование техники плавания способом баттерфляй: стартовые прыжки		2	26.02		Упражнения для отработки стартовых прыжков. Проплывание дистанции 50 метров. Иминитационные упражнения.
72.	Совершенствование техники плавания способом баттерфляй: стартовые прыжки. СФП		2	28.02		Упражнения для отработки стартовых прыжков. Проплывание дистанции 50 метров. Иминитационные упражнения

	Итого за февраль - 22 ч.		22			
Март						
73.	Баттерфляй в полной координации СФП.		2	01.03		Плавание с полной координацией движений . Упражнения на развитие гибкости.
74.	Баттерфляй в полной координации. ОРУ.		2	04.03		Плавание с полной координацией движений 100 м
75.	Плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем		2	06.03		Плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем 150-200 м
76.	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра		2	11.03		Плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра 100-200 м.
77.	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине с различными положениями рук		2	13.03		Плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра 100-200 м.
78.	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на груди с различными положениями рук		2	15.03		Плавание с помощью ног с различным положением рук: обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер. 200 — 400 м.
79.	Плавание с помощью движений ногами баттерфляем на боку с различными положениями рук		2	18.03		Плавание с помощью движений ногами баттерфляем на боку с различными положениями рук.
80.	Плавание двух- и многоударным баттерфляем		2	20.03		Плавание двух- и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами

	с раздельным согласованием движений руками и ногами					
81.	Плавание со слитным согласованием движений рук и ног		2	22.03		Плавание со слитным согласованием движений рук и ног
82.	Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания		2	25.03		Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания
83.	Плавание двухударным слитным дельфином с дыханием на каждый цикл движений руками		2	27.03		Плавание двухударным слитным дельфином с дыханием на каждый цикл движений руками
84.	Плавание двухударным слитным дельфином с дыханием на каждый цикл движений руками		2	29.03		Плавание двухударным слитным дельфином с дыханием на каждый цикл движений руками
Итого за март - 24 ч.		-	24			
Апрель						
85.	Плавание двухударным слитным дельфином с дыханием через два – три цикла движений руками		2	01.04		Плавание двухударным слитным дельфином с дыханием через два – три цикла движений руками
86.	Плавание двухударным слитным дельфином с дыханием через два – три цикла движений руками		2	03.04		Плавание двухударным слитным дельфином с дыханием через два – три цикла движений руками
87.	Проплывание коротких дистанций способом баттерфляй		2	05.04		Проплывание коротких дистанций способом баттерфляй: 5x25, 5x50.
88.	Проплывание коротких дистанций способом баттерфляй		2	08.04		Проплывание коротких дистанций способом баттерфляй: 5x25, 5x50.

89.	Проплывание длинных дистанций способом брасс: 5x200		2	10.04		Проплывание длинных дистанций способом брасс: 5x200
90.	Проплывание длинных дистанций способом брасс: 5x200		2	12.04		Проплывание длинных дистанций способом брасс: 5x200
91.	Проплывание длинных дистанций способом брасс: 5x400		2	15.04		Проплывание длинных дистанций способом брасс: 5x400
92.	Проплывание длинных дистанций способом брасс: 5x400		2	17.04		Проплывание длинных дистанций способом брасс: 5x400
93.	Игры и эстафеты на воде		2	19.04		Игры и эстафеты на воде
94.	Совершенствование техники поворотов при плавании кролем на груди		2	22.04		Поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди
95.	Совершенствование техники поворотов при плавании кролем на груди		2	24.04		Поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди
96.	Совершенствование техники поворотов при плавании кролем на спине		2	26.04		Техника ныряния в длину и глубину.
97.	Совершенствование техники поворотов при плавании кролем на спине		2	29.04		Отработка техники ныряния в длину и глубину.
Итого за март - 26 ч.			26			
Май						
98.	Совершенствование техники стартов: старт из воды при		2	03.05		Совершенствование техники стартов: старт из воды при плавании на спине

	плавании на спине Совершенствование техники открытого и закрытого поворота с проносом ног по воздуху при плавании на спине				Выполнение открытого и закрытого поворота с проносом ног по воздуху при плавании на спине
99.	Совершенствование техники стартов: старт «пружиной» Совершенствование техники поворотов при переходе со способа баттерфляй к способу на спине		2	06.05	Переход со способа баттерфляй к способу на спине: Касаемся стенки бассейна двумя руками. Группируемся и выполняем маятник, но особенность состоит в том, что в конце движения мы ложимся на спину, а не на грудь. Завершая разворот, толкаемся ногами от бортика. При этом в положении на спине уходим под воду и скользим, с последующим выходом на поверхность.
100.	Совершенствование техники стартов: старт с тумбочки при смене этапов эстафеты		2	08.05	Совершенствование техники стартов: старт с тумбочки при смене этапов эстафеты
101.	Совершенствование техники стартов: проплывание 4-6 х 25 м со старта различными способами Совершенствование техники поворотов при переходе от способа на спине к способу брасс		2	13.05	Проплывание 4-6 х 25 м со старта различными способами Совершенствование техники поворотов при переходе от способа на спине к способу брасс
102.	Совершенствование техники стартов: проплывание 4-6 х 25 м со старта различными способами Совершенствование техники поворотов при переходе от способа брасс к способу		2	15.05	Проплывание 4-6 х 25 м со старта различными способами Совершенствование техники поворотов при переходе от способа брасс к способу кроль на груди

	кроль на груди					
103.	Совершенствования техники плавания, стартов и поворотов на дистанциях 50-100 метров		2	17.05		Проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 50, 100 м способами кроль на груди, на спине, брассом и дельфином без учета времени.
104.	Совершенствование техники комплексного плавания		2	20.05		Общеразвивающие упражнения. Проплывание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м). дистанций 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м).
105.	Совершенствование техники плавания различными способами		2	22.05		Плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях 100-200 м.
106.	Совершенствование техники плавания различными способами		2	24.05		Плавание различными способами на технику с помощью движений руками или ногами дистанций 100-200 м с учетом времени
107.	Совершенствование техники эстафетного плавания		2	27.05		Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений.
108.	Итоговая аттестация		2	29.05		Соревнование внутри группы
109.	Игры и развлечения на воде Инструктаж по технике безопасности при плавании в открытых водоемах.	1	1	31.05		Игры и развлечения на воде
Итого за май - 26 часов		1	25			
Всего за год		6	210			