

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА
Решением СОУ ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом и.о. директора
ГБОУ гимназии № 271
№ 175-од от 23.08.2023 г
Е.А. Сурьгина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Плавание»

Разработчик:
Медведева Светлана Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ гимназии № 271 Санкт-Петербурга.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Волейбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам волейбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Основные характеристики программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: Программа адресована обучающимся 10-16 лет.

Актуальность программы:

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей. Данная программа позволяет создать условия для самореализации личности ребёнка, выявить и развить спортивные способности. Программа «Плавание» построена с учётом специфики работы с детьми школьного возраста. Занятия вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию, аккуратность, усидчивость.

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Данная программа направлена на формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья, посредством развития физических качеств, воспитания потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объём и сроки реализации программы

Срок реализации - 1 год

1 год обучения - 8 часов в неделю (4 раза по 2 часа). Всего 288 часов.

Цели программы.

- ✓ формирование интереса у учащихся к занятиям,
- ✓ создание оптимально физкультурно-оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации двигательных способностей.
- ✓ формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи:

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики комплексных двигательных навыков

содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.

- Развивающие:
- укрепление здоровья
- устранение недостатков физического развития
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей
- Воспитательные:
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание морально-этических и волевых качеств

Планируемые результаты. По истечению реализации этапов программы проводятся первенство ОДОД по плаванию, на которых занимающиеся должны продемонстрировать следующие двигательные навыки:

- проплыть дистанции: 50 м кролем на спине, 50 м кролем на груди, 50 м брасс, 50 м баттерфляй.
- проплыть дистанции: 100 м кролем на спине, 100 м кролем на груди, 100 м брасс, 100 м комплекс.
- Выполнять стартовый прыжок с тумбочки, стартовый прыжок на спине.
- выполнять скоростной поворот.
- выполнять повороты комплексного плавания.
- сдать контрольные

нормативы. Предметные:

- совершенствования техники комплексного плавания и широкому кругу двигательных

навыков

Метапредметные:

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического

развития; Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- формирование морально-этических и волевых качеств.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации (русский).

Форма обучения: очная.

Условия набора учащихся: для обучения по программе принимаются обучающиеся 10-16 лет, на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка. В группу принимаются дети, прошедшие подготовку и нормативы по плаванию, при условии медицинского допуска. В течение учебного года проводится тестирование учащихся. По их результатам принимается решение об участии в районных и городских соревнованиях.

Количество учащихся в группе: 15 человек.

Формы организации и проведения занятий.

Основной формой организации и проведения занятий является традиционное учебное занятие, а также используются и другие формы:

- беседа – проводится в начале занятий, перед началом каждой новой темы. Позволяет донести новую информацию, актуализировать имеющиеся знания;
- игра – часто используется для закрепления теоретического материала;
- коллективное обсуждение – форма работы, позволяющая научить обучающихся принимать решения;
- рефлексия (повторения, закрепления знаний и выработки умений)

- комбинированное занятие;
- мастер-классы для детей;

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся четыре раза в неделю по 2 академически часа, один академический час – 45 минут. Возможны объединения часов для выхода на практические занятия.

Материально-техническое оснащение программы:

- 1. Требование к помещению:** занятия проводятся в спортивном зале бассейна и в самом бассейне (25м), гимназии.
- 2. Технические средства:**
 - ласты
 - лопатки
 - тормозные пояса
 - нудлы
 - скакалки
 - набивные мячи
 - шведская стенка
 - аудиовизуальные материалы
 - наглядные пособия
 - информационно-образовательные ресурсы

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, являющийся специалистом в области физической культуры и спорта, программы реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Контроль освоения программы

- Первенство ОДОД по плаванию.
- Участие в школьных и районных соревнованиях.
- Участие в городских соревнованиях.

Методическое обеспечение программы.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, силовые, специальные и имитационные упражнения на суше;
- развитие общей и скоростной выносливости на короткой и средней дистанции
- совершенствование прыжков в воду;
- совершенствование скоростных поворотов;
- совершенствование техники спортивных способов плавания.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	4	2	2	Опрос
2.	Общеразвивающие физические упражнения на суше	61	4	57	Практическая работа
3.	Общеразвивающие физические упражнения на воде	70	0	70	Практическая работа
4.	Специальные физические упражнения на суше	61	8	53	Практическая работа
5.	Специальные физические упражнения на воде	70	0	70	Практическая работа
4.	Контрольные и итоговые занятия	22	0	22	Тесты и соревнования
Итого		288	14	274	

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
ГБОУ гимназия №271
Приказ 30.08.2023 г. № 175-од

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Плавание»

на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество Учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2023	25.05.2024	36	274	Очная форма 4 раза в неделю по 90 минут

Один учебный час 45 минут.

Директор

Е.А.Сурыгина

Рабочая программа
дополнительной общеразвивающей программы
«Плавание»

Задачи программы:

Обучающие:

Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.

1. Совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации.
2. Индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности.
3. Совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов.

Развивающие:

1. Развитие мотивации к постоянным занятиям плаванием.
2. Привитие стойких гигиенических навыков.
3. Развитие быстроты, общей, аэробной выносливости, силовых возможностей, в условиях преодоления сопротивления.
4. Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координации движений.

Воспитательные:

1. Воспитание нравственно – волевых и коммуникативных качеств, дружеских взаимоотношений детей друг с другом и чувство уверенности в себе.
2. Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.
3. Воспитание волевых качеств, умения тактически правильно проплывать основные дистанции.

Содержание программы:

1. Вводное занятие.

Знакомство с группой. Правила техники безопасности и личной гигиены. Ознакомление с программой обучения. Прием входящих контрольных нормативов. Основная цель данных мероприятий, это продемонстрировать обучающимся те результаты, который каждый из них сможет самостоятельно получить в процессе прохождения курса обучения, а также в обязательном порядке привить обучающимся важность соблюдения техники безопасности и поддержания личной гигиены. Вводной занятие помогает донести до обучающихся идейную составляющую кружка, показать им, что в дальнейшем они смогут совершенствовать свои навыки плавания в школе, в ВУЗе, на отдыхе и во взрослой жизни.

2. Общеразвивающие физические упражнения на суше.

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами -

поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения с ловлей мячей разного диаметра. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

3. Общеразвивающие физические упражнения на воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

4. Специальные физические упражнения на суше.

Специально-подготовительные упражнения, входящие в специальную физическую подготовку, направлены на развитие:

– подвижности в суставах, силы определенных групп мышц, их локальной выносливости.

Упражнения, используемые для развития подвижности в суставах, подбираются в соответствии с особенностями техники плавания избранным способом. Например, для кролистов упражнения, развивающие подвижность в суставах шеи, которая обеспечивает возможность поворота головы направо и налево, а для брассистов и специализирующихся в плавании баттерфляем упражнения для развития подвижности в суставах, обеспечивающей поворот головы вокруг поперечной оси.

Упражнения, направленные на развитие силы, делятся на упражнения на суше и упражнения в воде. На суше даются упражнения с различными приборами и приспособлениями, выполняемые в динамическом и изокинетическом режимах. На первом этапе подготовительного периода могут использоваться и изометрические упражнения. Режим напряжения мышц должен соответствовать характеру их работы при плавании (особенно в тех случаях, когда планируется не только развитие силы, но и содействие развитию силовой выносливости).

5. Специальные физические упражнения на воде.

Процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в плавании. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

6. Контрольные и итоговые занятия.

По истечению реализации этапов программы проводятся первенство ОДОД по плаванию, на которых занимающиеся должны продемонстрировать следующие двигательные навыки:

- проплыть дистанции: 50 м кролем на спине, 50 м кролем на груди, 50 м брасс, 50 м баттерфляй.
- проплыть дистанции: 100 м кролем на спине, 100 м кролем на груди, 100 м брасс, 100 м комплекс.

Планируемые результаты. По истечению реализации этапов программы проводятся первенство ОДОД по плаванию, на которых занимающиеся должны продемонстрировать следующие двигательные навыки:

- проплыть дистанции: 50 м кролем на спине, 50м кролем на груди, 50м брасс, 50м баттерфляй.
- проплыть дистанции: 100 м кролем на спине, 100м кролем на груди, 100м брасс, 100м комплекс.
- Выполнять стартовый прыжок с тумбочки, стартовый прыжок на спине.
- выполнять скоростной поворот.
- выполнять повороты комплексного плавания.
- сдать контрольные нормативы.

Предметные:

- совершенствования техники комплексного плавания и широкому кругу двигательных навыков

Метапредметные:

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития;

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- формирование морально-этических и волевых качеств.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Программа курса ориентирована на большой объем упражнений в спортивном зале и бассейне. Упражнения в спортивном зале могут проводиться в следующих формах. Это:

- демонстрационная – упражнения выполняет педагог, а обучающиеся наблюдают;
 - фронтальная – недлительная, но синхронная работа обучающихся по освоению или закреплению материала под руководством педагога;
 - самостоятельная – выполнение самостоятельной работы по заданию. Педагог обеспечивает индивидуальный контроль за работой обучающихся;
- С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:
- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр учебных видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);
 - практически – прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
 - методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ действия на практических занятиях.)

Перечень дидактических материалов	
Раздел/тема учебного плана	Дидактический материал
Вводное занятие	Тематические подборки фотографий. Карточки по технике плавания. Техника безопасности. Проплывание нормативов.
Техника выполнения технических элементов	Видео с правильным выполнением технических действий в плавании. Видеоролики с разложением сил по дистанции.
Контрольные и итоговые занятия	Самоанализ. Оценивание педагогом. Нормативы.

Способы проверки результатов

Методы выявления результатов:

- теоретическая подготовка – зачёт;
- общая физическая подготовка - контрольные испытания;
- специальная физическая подготовка - контрольные испытания;
- техническая подготовка - контрольные испытания, соревнования;
- тактическая подготовка – соревнования, зачёт.

Виды контроля:

- входной контроль - собеседование, тестирование,
- текущий контроль - опрос, выполнение практических упражнений,
- итоговый контроль – соревнования, показательные выступления.
- анонсы, результаты участия в мероприятиях на сайте <http://gimnaz271.krsl.gov.spb.ru>

Формы подведения итогов:

Контрольные испытания и тестирование:

- по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, соревновательная практика;
- открытые занятия для родителей с последующим опросом качества проводимых занятий;
- тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы.

Параметры результативности освоения программы:

- опыт освоения теории;
- опыт освоения практической деятельности;
- опыт владения тактическими приёмами;
- опыт эмоциональных отношений;
- участие в соревновательной практике.

Информационные источники:

1. *Булгакова Н.Ж.* Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. *Викулов А.Д.* Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
3. *Макаренко Л.П.* Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт. 1983.
4. *Назаренко Л.Д.* Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДО-ПРЕСС, 2003.
5. *Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н.* Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2006.
6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993.

Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – Условия реализации программы.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Плавание»

на 2023-2024 учебный год

для группы № ____

педагога _____

№ п/п	Дата проведения		Содержание занятия	Кол- во часов	Теория	Практика
	план	факт				
1			Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания. Упражнения на технику кроля на спине и на груди, скоростные повороты	2	1	1
2			Беседа «Гигиена, режим, питание, ведение дневника спортсмена» Упражнения на технику кроля на спине и на груди, скоростные повороты	2	1	1
3			Просмотр видео материала техника кроля на спине и на груди Упражнения на технику кроля на спине и на груди, скоростные повороты	2	1	1
4			Развития общей выносливости Упражнения на технику кроля на спине и на груди, скоростные повороты	2		2

5			Развития общей выносливости Упражнения на технику кроля на спине и на груди, скоростные повороты	2		2
6			Развития общей выносливости Упражнения на технику кроля на спине и на груди, скоростные повороты	2		2
7			Развития общей выносливости Упражнения на технику кроля на спине и на груди, скоростные повороты	2		2
8			Развития общей выносливости Упражнения на технику кроля на спине и на груди, скоростные повороты	2		2
9			Развития общей выносливости Тест:50м кроль на спине и на груди техника	2		2
10			Просмотр видео материала техника брасса Упражнения на технику брасса, повороты «маятник»	2	1	1
11			Развитие координации Упражнения на технику брасса, повороты «маятник»	2		2
12			Развитие координации Упражнения на технику брасса, повороты «маятник»	2		2
13			Развитие координации Упражнения на технику брасса, повороты «маятник»	2		2
14			Развитие координации Упражнения на технику брасса, повороты «маятник»	2		2
15			Развитие координации Упражнения на технику брасса, повороты «маятник»	2		2
16			Развитие координации Упражнения на технику брасса, повороты «маятник»	2		2
17			Развитие координации Упражнения на технику брасса, повороты «маятник»	2		2
18			Развитие координации Тест: 50м брасс на технику	2		2
19			Просмотр видео материала техника баттерфляя Упражнения на технику баттерфляя, повороты «маятник»	2	1	1
20			Развитие гибкости Упражнения на технику баттерфляя,	2		2

			повороты «маятник»			
21			Развитие гибкости Упражнения на технику баттерфляя, повороты «маятник»	2		2
22			Развитие гибкости Упражнения на технику баттерфляя, повороты «маятник»	2		2
23			Развитие гибкости Упражнения на технику баттерфляя, повороты «маятник»	2		2
24			Развитие гибкости Упражнения на технику баттерфляя, повороты «маятник»	2		2
25			Развитие гибкости Упражнения на технику баттерфляя, повороты «маятник»	2		2
26			Развитие гибкости Упражнения на технику баттерфляя, повороты «маятник»	2		2
27			Развитие гибкости Тест: 50м баттерфляй на технику	2		2
28			Просмотр видео материала техника комплексного плавания Техника комплексного плавания и стартовый прыжок	2	1	1
29			Развитие подвижности суставов Техника комплексного плавания и стартовый прыжок	2		2
30			Развитие подвижности суставов Техника комплексного плавания и стартовый прыжок	2		2
31			Развитие подвижности суставов Техника комплексного плавания и стартовый прыжок	2		2
32			Развитие подвижности суставов Техника комплексного плавания и стартовый прыжок	2		2
33			Развитие подвижности суставов Техника комплексного плавания и стартовый прыжок	2		2
34			Развитие подвижности суставов Техника комплексного плавания и стартовый прыжок	2		2
35			Развитие подвижности суставов Техника комплексного плавания и стартовый прыжок	2		2
36			Развитие подвижности суставов Тест: 100м комплекс на технику	2		2
37			Просмотр видео материала скоростной поворот Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков	2	1	1

			различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди			
38			Развитие силы Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
39			Развитие силы Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
40			Развитие силы Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
41			Развитие силы Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
42			Развитие силы Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
43			Развитие силы Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
44			Развитие силы Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
45			Развитие силы Тест:50 м кроль на спине и на груди на время	2		2
46			Просмотр видео материала стартовый прыжок Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков	2	1	1

			различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем			
47			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
48			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
49			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
50			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
51			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
52			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
53			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
54			ОРУ, круговая тренировка Тест:50 м брасс и баттерфляй	2		2
55			Просмотр видео материала соревнования по плаванию Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2	1	1
56			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
57			ОРУ, специальные упражнения	2		2

			комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом			
58			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
59			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
60			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
61			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
62			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
63			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
64			ОРУ, специальные упражнения Первенство ШСК «Марлин» по плаванию	2		2
65			ОРУ, специальные упражнения Первенство ШСК «Марлин» по плаванию	2		2
66			ОРУ, специальные упражнения Первенство ШСК «Марлин» по плаванию	2		2
67			ОРУ, специальные упражнения Первенство ШСК «Марлин» по	2		2

			плаванию			
68			ОРУ, специальные упражнения Первенство ШСК «Марлин» по плаванию	2		2
69			Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания. Развитие выносливости совершенствование кроля на спине и на груди стартовый прыжок	2	1	1
70			Просмотр видео материала специальные упражнения на суше Совершенствование кроля на спине и на груди стартовый прыжок	2	1	1
71			ОРУ, Развития физических качеств Развитие выносливости, совершенствование кроля на спине и на груди стартовый прыжок	2		2
72			ОРУ, Развития физических качеств Развитие выносливости, совершенствование кроля на спине и на груди стартовый прыжок	2		2
73			ОРУ, Развития физических качеств Развитие выносливости, совершенствование кроля на спине и на груди стартовый прыжок	2		2
74			ОРУ, Развития физических качеств Развитие выносливости, совершенствование кроля на спине и на груди стартовый прыжок	2		2
75			ОРУ, Развития физических качеств Развитие выносливости, совершенствование кроля на спине и на груди стартовый прыжок	2		2
76			ОРУ, Развития физических качеств Развитие выносливости, совершенствование кроля на спине и на груди стартовый прыжок	2		2
77			Тест: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа Развитие выносливости, совершенствование кроля на спине и на груди стартовый прыжок	2		2
78			Психология спортсмена-пловца. Беседа «Умение терпеть», внушение. Развитие выносливости, совершенствование брасса, повороты	2	1	1
79			Развитие гибкости Развитие выносливости, совершенствование брасса, повороты	2		2

80			Развитие гибкости Развитие выносливости, совершенствование брасса, повороты	2		2
81			Развитие гибкости Развитие выносливости, совершенствование брасса, повороты	2		2
82			Развитие гибкости Развитие выносливости, совершенствование брасса, повороты	2		2
83			Развитие гибкости Развитие выносливости, совершенствование брасса, повороты	2		2
84			Развитие гибкости Развитие выносливости, совершенствование брасса, повороты	2		2
85			Развитие гибкости Развитие выносливости, совершенствование брасса, повороты	2		2
86			Развитие гибкости Развитие выносливости, совершенствование брасса, повороты	2		2
87			Тест: Наклон из положения стоя Развитие выносливости, совершенствование брасса, повороты	2		2
88			ОРУ, развитие силовых качеств Развитие выносливости, совершенствование баттерфляя, старты	2		2
89			ОРУ, развитие силовых качеств Развитие выносливости, совершенствование баттерфляя, старты	2		2
90			ОРУ, развитие силовых качеств Развитие выносливости, совершенствование баттерфляя, старты	2		2
91			ОРУ, развитие силовых качеств Развитие выносливости, совершенствование баттерфляя, старты	2		2
92			ОРУ, развитие силовых качеств Развитие выносливости, совершенствование баттерфляя, старты	2		2

93			ОРУ, развитие силовых качеств Развитие выносливости, совершенствование баттерфляя, старты	2		2
94			ОРУ, развитие силовых качеств Развитие выносливости, совершенствование баттерфляя, старты	2		2
95			ОРУ, развитие силовых качеств Развитие выносливости, совершенствование баттерфляя, старты	2		2
96			Тест: сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине Развитие выносливости, совершенствование баттерфляя, старты	2		2
97			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
98			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
99			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
100			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
101			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
102			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на	2		2

			груди			
103			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
104			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
105			ОРУ, круговая тренировка Тест: 100 м кроль на груди и на спине на время	2		2
106			ОРУ, развитие подвижности суставов Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
107			ОРУ, развитие подвижности суставов Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
108			ОРУ, развитие подвижности суставов Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
109			ОРУ, развитие подвижности суставов Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
110			ОРУ, развитие подвижности суставов Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
111			ОРУ, развитие подвижности суставов Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2

112			ОРУ, развитие подвижности суставов Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
113			ОРУ, развитие подвижности суставов Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
114			ОРУ, развитие подвижности суставов Тест: 100 м брасс на время	2		2
115			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
116			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
117			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
118			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
119			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
120			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
121			ОРУ, специальные упражнения	2		2

			комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом			
122			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
123			ОРУ, специальные упражнения Первенство ШСК «Марлин» по плаванию	2		2
124			ОРУ, специальные упражнения Первенство ШСК «Марлин» по плаванию	2		2
125			ОРУ, специальные упражнения Первенство ШСК «Марлин» по плаванию	2		2
126			ОРУ, специальные упражнения Первенство ШСК «Марлин» по плаванию	2		2
127			ОРУ, специальные упражнения Первенство ШСК «Марлин» по плаванию	2		2
128			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков	2		2
129			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков	2		2
130			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков	2		2
131			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков	2		2

132			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков	2		2
133			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков	2		2
134			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков	2		2
135			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков	2		2
136			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Тест: 1500м кролем на груди на время	2		2
137			Просмотр видео фильма подвижные игры и эстафеты на воде Подвижные игры и эстафеты на воде	2	1	1
138			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Подвижные игры и эстафеты на воде	2		2
139			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Подвижные игры и эстафеты на воде	2		2
140			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Подвижные игры и эстафеты на воде	2		2
141			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Подвижные игры и эстафеты на воде	2		2
142			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Подвижные игры и эстафеты на воде	2		2
143			Развития общей выносливости, бег	2		2

			на длинные дистанции Подвижные игры и эстафеты на воде			
144			Техника безопасности и правила поведения на открытом водоеме Подвижные игры и эстафеты на воде	2	1	1