

Департамент образования Мэрии г. Грозного
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМ. Ю.Д. ДЕШЕРИЕВА»
(МБОУ «Лингвистическая школа им. Ю.Д. Дешериева»)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «29» 08 2025г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Лингвистическая школа
им. Ю.Д. Дешериева г. Грозного
от «29» 08 2025 № 139/01-11
_____ И.А. Музаев

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
ПЛАВАНИЕ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый (начальный).
Возраст обучающихся: 8 - 14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Амирова Л.С-А., Килабов Р.Х.,
педагоги дополнительного
образования

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «Лингвистическая школа им. Ю.Д. Дешериева» г. Грозного.

Экспертное заключение (рецензия) № ____ от «____» 08 2025г.

Эксперт: зам.директора по УР Ибрагимова З.Ш.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы

1.1. Нормативно-правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
- Положение о дополнительной общеобразовательной обще развивающей программе МБОУ «Лингвистическая школа имени Ю.Д. Дешериева» г. Грозного.

1.2. Направленность.

Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа «Плавание» - физкультурно-спортивной направленности. Программа способствует реализации потребности детей в двигательной активности, закаливанию детского организма и укреплению здоровья детей.

1.3. Уровень освоения программы – стартовый (начальный).

1.4. Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей, увеличивают работоспособность и силу мышц, совершенствует органы кровообращения и дыхания, улучшает сердечную деятельность и увеличивает жизненную емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства.

1.5. Отличительные особенности. Программа направлена на воспитание у ребенка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы аквааэробики, синхронного плавания.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель.

Обучение детей элементарным видам плавания, совершенствование умений и навыков основных движений, закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития.

Задачи программы.

Обучающие:

- обучить необходимому объёму знаний, умений и навыкам по плаванию;
- сформировать мотивацию у учащихся к знаниям по плаванию;
- обучать правилам санитарии и гигиены.

Развивающие:

- содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата у учащихся, а также профилактике заболеваний и нарушений;
- содействовать укреплению здоровья и иммунитета, посредством закаливания организма;
- развивать физические качества: выносливость, силу, координацию, специальную физическую подготовку, дыхательную систему;

Воспитательные:

- воспитание у учащихся здорового образа жизни;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- содействовать эмоциональной и физической разгрузке посредством подвижных игр на воде и упражнений на расслабление;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

1.7. Категория учащихся.

Программа рассчитана на занятия с детьми в возрасте от 8 до 14 лет, в их свободное (внеклассное) время. Набор детей производится каждый год. Прием обучающихся в объединения дополнительного образования осуществляется на основе свободного выбора детьми дополнительных общеразвивающих программ. Зачисление производится по заявлению от родителей (законных представителей) с учетом условий реализации дополнительной общеобразовательной программы, согласием на обработку персональных данных при приеме. Группы формируются по возрастному признаку. Допускается формирование разновозрастных групп с учетом уровня подготовки.

1.8. Сроки реализации и объём программы.

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часа.

1.9. Формы обучения и организации образовательной деятельности, режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 10 человек. Формы организации образовательной деятельности – групповые учебные занятия. Виды занятий: теоретические и практические занятия. Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы.

будут знать:

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде;
- проявления чувства радости и удовольствия от движения;

будут уметь:

- правильно дышать в водной среде;
- не бояться свойств воды;
- выполнять погружения, всплытия и скольжения на груди и спине;

- играть подвижные игры на воде;
плавать на результат стилями –кроль на груди, на спине, брассом.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический план) план

№ п/п	Разделы, названия темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Беседа
2.	Раздел 2. Имитационные упражнения на сухе.	6	-	6	
3.	Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди.	2		2	Показ, наблюдение
4.	Подготовительные упражнения для обучения-кроль на спине.	2		2	Показ, наблюдение
5.	Комплекс упражнений для развития гибкости.	2		2	Показ, наблюдение
6.	Раздел 3. Обучение плаванию – кроль на груди.	24	-	24	
7.	Скольжения на груди.	4		4	Показ, наблюдение
8.	Техника ног с опорой.	4		4	
9.	Техника рук на месте, в движении.	4		4	Показ, наблюдение
10.	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	6		6	Показ, наблюдение
11.	Кроль на груди в полной координации.	6		6	Показ, наблюдение
12.	Раздел 4. Обучение плаванию – кроль на спине.	24	-	24	
13.	Скольжения на спине.	4		4	Показ, наблюдение
14.	Техника ног с опорой.	6		6	Показ, наблюдение
15.	Техника рук на месте, в движении.	4		4	Показ, наблюдение
16.	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	4		4	Показ, наблюдение
17.	Кроль на спине в полной координации.	6		6	Показ, наблюдение
18.	Раздел 5. Подвижные игры и эстафеты на воде	10		10	
19.	«Подводные шайбы».	6		6	Показ, наблюдение
20.	«Поплавок». Эстафеты на воде.	4		4	Показ, наблюдение
21.	Раздел 6. Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, ОРУ.	12	-	12	
22.	Погружения и всплывания.	2		2	
23.	Звёздочка» на груди и спине.	4		4	Показ, наблюдение
24.	Скольжения на груди и спине с последующей работой ног.	4		4	Показ, наблюдение
25.	Выдохи в воду на месте, в передвижении, с открыванием	2		2	Показ, наблюдение

	глаз.				
26.	Раздел 7. Зачёт, сдача нормативов.	4		4	Промежуточный контроль
27.	Раздел 8. Брасс.	36	-	36	
28.	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	6		6	
29.	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	8		8	Показ, наблюдение
30.	Брасс. Обучение техники движений руками.	8		8	Показ, наблюдение
31.	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	6		6	Показ, наблюдение
32.	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	6		6	Показ, наблюдение
33.	Брасс. Повторное проплытие отрезков 25-50м кролем на груди и кролем на спине.	2		2	Показ, наблюдение Показ, наблюдение
34.	Раздел 9. Обучение техники согласования движений рук и дыхания.	26		26	
35.	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.	2		2	
36.	Обучение техники согласования движений ног, рук и дыхания.	6		6	Показ, наблюдение
37.	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания.	6		6	Показ, наблюдение
38.	Игры на воде. Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м.).	4		4	Показ, наблюдение
39.	Плавание на выносливость.	4		4	Показ, наблюдение
40.	Повторное проплытие отрезков 50 м.	2		2	Показ, наблюдение
41.	Итоговое занятие.	2		2	Контрольные нормативы
Всего:		144	1	143	

2.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение. Правила безопасности на занятиях. (2ч)

Теория. Вводный инструктаж по Т.Б., правила поведения. Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения. Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр на воде. Ознакомление учащихся с правилами поведения и техникой безопасности.

Раздел 2. Имитационные упражнения на суше. (6ч)

Практика. Подготовительные упражнения для обучения – кроль на груди; Подготовительные упражнения для обучения – кроль на спине; Комплекс упражнений для развития гибкости.

Раздел 3. Обучение плаванию - кроль на груди. (24ч)

Практика. Скользжения на груди; Техника ног с опорой; Техника рук на месте, в движении; Согласованность техники рук и выдохов в воду; Кроль на груди в полной координации.

Раздел 4. Обучение плаванию – кроль на спине. (24ч)

Практика. Скользжения на спине; Техника ног с опорой; Техника рук на месте, в движении; Согласованность техники рук и выдохов в воду; Кроль на спине в полной координации.

Раздел 5. Подвижные игры и эстафеты на воде. (10ч)

Практика. «Подводные шайбы»; «Поплавок».

Раздел 6. Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, комплекс - ОРУ. (12ч)

Практика. Погружения и всплывания. «Звёздочка» на груди и спине. Скользжения на груди и спине с последующей работой ног. Выдохи в воду на месте в передвижении, с открыванием глаз.

Раздел 7. Зачёт, сдача нормативов. Промежуточная аттестация. (4ч)

Практика. Сдача зачётных упражнений.

Раздел 8. Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры. (36ч)

Практика. Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры. Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры. Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине. Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25-50м кролем на груди и кролем на спине.

Раздел 9. Обучение техники согласования движений рук и дыхания. (26ч)

Практика. Игры и развлечения на воде. Свободное плавание. Обучение техники согласования движений ног, рук и дыхания. Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания.

Игры на воде
Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м).

Плавание на выносливость

Повторное проплытие отрезков 50 м.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. Зачётные упражнения принимаются у учащихся для отслеживания освоения изучаемого материала.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

В целях оценки результативности занятий производится контроль: текущий – на каждом занятии, промежуточный - после каждого этапа обучения, итоговый в конце года. Также проводится опрос (в форме беседы) с целью определения уровня знаний по изучаемой теме, тестирование для определения уровня сформированности двигательных умений и навыков, а также наблюдения, которое проводится на каждом занятии с целью определения динамики развития двигательных умений.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Вид аттестации	
Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
<ul style="list-style-type: none"> - сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений разучиваемых стилей плавания; - «Звёздочка» на груди и спине; - Выдохи в воду на месте; - Скольжения на груди и спине; - Техника рук на месте - кроль на груди; - Техника ног с опорой - кроль на груди; - комплекс ОРУ; - выдохи в воду совмещая технику рук-кроль на груди; - техника ног –кроль на груди без опоры; - согласование техники рук и ног-кроль на груди; - скольжение на груди с последующей работой ног. 	<ul style="list-style-type: none"> - сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений разучиваемых стилей плавания; - «Поплавок»; - Выдохи в воду в движении; - Техника ног в движении - кроль на груди (с доской); - Техника рук в движении - кроль на груди (с доской); - Выдохи в воду с техникой рук (гребковые движения). - Скольжение на спине с последующей работой ног; - кроль на груди в полной координации; - техника рук на места-кроль на спине; - техника ног без опоры-кроль на спине.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Материально-техническая база позволяет обеспечить эффективную реализацию образовательных программ и включает в себя:

- спортивный инвентарь;
- плавательный бассейн – закрытый, в котором две ванны, находятся в помещении.

Размеры ванн в плавательном Бассейне -25 и 12 метров. Количество дорожек от 4. По центру каждой дорожки на дне, а также на торцах ванны есть разметка для того, чтобы пловцам легче было плыть без отклонений от прямолинейного курса.

Классификация по размерам:

Длина бассейнов составляет 25м. ширина 11 м. соответственно, глубина 1,5 м до 2 м. Инвентарь для проведения занятий. Он включает в себя доски для плавания,

колобашки, лопатки, ласты и т. д.

Медицинский кабинет.

Основной задачей медицинского кабинета является оказание первичной доврачебной помощи работникам и учащимся образовательного учреждения, а также участие в проведении профилактических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости, травматизма.

Гардероб верхней одежды, душевые, санузлы размещаются при раздевальнях.

Каждый обучающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлёпанцы на рифлёной подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;
- шапочку для плавания;
- очки для плавания.

4.2 Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификацией, соответствующими Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение

Наглядный материал на стенах (стенды по технике плавания, стилям). В ходе выполнения физических упражнений применяются следующие методы:

словесный: объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок);

наглядный: показ, жестикуляция (условные сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении упражнений в воде;

практический:

- упражнения, направленные на освоение техники плавания и развитие двигательных качеств; они тесно взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка;
- разучивание по частям: основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению плавания в целом; большое количество подводящих упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения – более интересным;
- разучивание в целом: этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных её элементов; сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений
- повторный метод: повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимого для восстановления физических сил
- соревновательный метод: прохождение дистанций в полную силу в условиях близких к соревнованию.

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Введение. Знакомство с игрой. Правила ТБ.	Групповая	Показ видео материала	Словесный метод Наглядный
1) Инструктажи по Т.Б., правила поведения. Для профилактики травматизма среди обучающихся на занятиях по плаванию перед началом каждого раздела программы, систематически проводятся данные инструктажи: а) Вводный инструктаж по Т.Б., правила поведения; б) Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения; в) Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр на воде. г) Ознакомление учащихся с правилами поведения и техникой безопасности.	Групповая	Демонстрация, показ, тренировка	Словесный Наглядный
2)Имитационные упражнения на суше. Способствуют освоению техники изучаемых стилей плавания,упражнения выполняются в медленном темпе – имитация. а) Подготовительные упражнения для обучения – кроль на груди; б) Подготовительные упражнения для обучения – кроль на спине; в) Комплекс упражнений для развития гибкости.	Групповая	Демонстрация, показ, тренировка	Словесный Наглядный
3) Обучение плаванию – кроль на груди. Начальное освоение стиля - кроль на груди: а) Скольжения на груди; б) Техника ног с опорой; в) Техника рук на месте, в движении; г) Согласованность техники рук и выдохов в воду; д) Кроль на груди в полной координации.	Групповая	Демонстрация, показ, тренировка	Словесный Наглядный
4) Обучение плаванию – кроль на спине. Начальное освоение стиля – кроль на спине. а) Скольжения на спине; б) Техника ног с опорой; в) Техника рук на месте, в движении; г) Согласованность техники рук и выдохов в воду; д) Кроль на спине в полной координации.	Групповая	Демонстрация, показ, тренировка	Словесный Наглядный

<p>5) Подвижные игры и эстафеты на воде. Данные подвижные игры способствуют успешному освоению со свойствами воды, а также не бояться воды. а) «Подводные шайбы»; б) «Поплавок».</p>	Групповая	Демонстрация, показ, тренировка	Словесный Наглядный
<p>6) Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, комплекс - ОРУ. а) Погружения и всплывания. б) «Звёздочка» на груди и спине. в) Скользжения на груди и спине с последующей работой ног. г) Выдохи в воду на местах передвижении, с открыванием глаз. Данные упражнения способствуют развивать чувство и свойства воды, эффективно в дальнейшем освоить элементы плавания. ОРУ направлены для подготовки организма к основной части занятия.</p>	Групповая	Демонстрация, показ, тренировка	Словесный Наглядный
<p>7) Зачёт, сдача нормативов. -Сдача зачётных упражнений для 1 года обучения. Зачётные упражнения принимаются у учащихся для отслеживания освоения изучаемого материала 2 раза в год.</p>	Групповая	Зачет	Словесный метод
<p>8) Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры. а) Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры. б)Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры. в)Брасс. Обучение техники движений руками. г)Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине. д)Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе. е)Повторное проплытие отрезков 25-50м кролем на груди и кролем на спине.</p>	Групповая	Демонстрация, показ, тренировка	Словесный Наглядный
<p>9) Обучение техники согласования движений рук и дыхания. а) Игры и развлечения на воде. Свободное плавание. б) Обучение техники согласования движений ног, рук и дыхания. в). Закрепление техники</p>	Групповая	Демонстрация, показ, тренировка	Словесный Наглядный

<p>согласования движений ног, рук и дыхания.</p> <p>г) Игры на воде</p> <p>д) Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м).</p> <p>Плавание на выносливость</p> <p>е) Повторное проплытие отрезков 50 м.</p> <p>Итоговая аттестация. Сдача зачётных упражнений.</p>			
--	--	--	--

Список литературы

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям.

1. Богословский С.Т. «Игры на воде для детей». М.: Издательство «Планета» 2017.
2. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 990 с.
3. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье» -М.: Физкультура и спорт, 2018.
4. Мотылянская Р.Е., Набатникова М.Я., Стогова Л. «Плавание-спорт юных» - М.: Физкультура и спорт, 2018.

Литература для педагога.

1. Булах, И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2019. - 150 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы. М: Просвещение, 2016.
3. Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е «Физическая культура 1-4 класс». М.: раздел - плавание. ООО «Баласс» 2017.
4. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 498 с.
5. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. - М.: Феникс, 2019. - 320 с.
6. Каунсилмен, Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен. - М.: Медиа, 2016. - 963 с.
7. Коновалов, Е. Человек в воде / Е. Коновалов. - М.: Западно-сибирское книжное издательство, 2019. - 144 с.
8. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы. М: Просвещение, 2014г.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания (раздел – плавание), М.: «Просвещение» 2017.
10. Найминова Э.С. «Физкультура-раздел плавание». Ростов на Дону Издательство «Феникс», 2017.
11. Никитинский Б.С., Васильев В.В. «Обучение детей плаванию» - М.: Физкультура и спорт, 2017.
12. Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004.

Интернет ресурсы:

- <http://www.ruf.ru/literatura.html>
- <https://olympiaperm.ru/address/>

- https://vk.com/finswimming_bereza
- http://plavaem.info/vlijanie_na_organizm.php
- <http://www.a-ermin.ru/news/103-tendencii-itehniki-vbatterflyae.html>
- <http://www.swimmer.ru>

Приложение 1

Календарный учебный график 1 группы (д)

№ п/п	Дата планируемо го проведения занятия	Дата фактического проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь 4		13:00-13:45	Теория	2	Раздел 1. Правила безопасности при занятиях	Бассейн	Беседа
2.	9		13:00-13:45	Тренировка	2	Раздел 2. Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди	Бассейн	Наблюдение
3.	11		13:00-13:45	Тренировка	2	Подготовительные упражнения для обучения- кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
4.	16		13:00-13:45	Тренировка	2	Комплекс упражнений для развития гибкости.	Бассейн	Наблюдение
5.	18		13:00-13:45	Тренировка	2	Раздел 3. Скольжения на груди	Бассейн	Наблюдение
6.	23		13:00-13:45	Тренировка	2	Скольжения на груди	Бассейн	Наблюдение
7.	25		13:00-13:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
8.	30		13:00-13:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
9.	Октябрь 02		13:00-13:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении	Бассейн	Наблюдение
10.	07		13:00-13:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении	Бассейн	Наблюдение
11.	14		13:00-13:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
12.	16		13:00-13:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
13.	21		13:00-13:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
14.	23		13:00-13:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
15.	28		13:00-13:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
16.	30		13:00-13:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
17.	Ноябрь		13:00-13:45	Тренировка	2	Раздел 4. Скольжения на спине	Бассейн	Наблюдение

	04							
18.	06		13:00-13:45	Тренировка	2	Скольжения на спине	Бассейн	Наблюдение
19.	11		13:00-13:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
20.	13		13:00-13:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
21.	18		13:00-13:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
22.	20		13:00-13:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении;	Бассейн	Наблюдение
23.	25		13:00-13:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении;	Бассейн	Наблюдение
24.	27		13:00-13:45	Тренировка	2	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	Бассейн	Наблюдение
25.	Декабрь 02		13:00-13:45	Тренировка	2	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	Бассейн	Наблюдение
26.	04		13:00-13:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
27.	09		13:00-13:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
28.	11		13:00-13:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации	Бассейн	Наблюдение
29.	16		13:00-13:45	Тренировка	2	Раздел 5. «Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
30.	18		13:00-13:45	Тренировка	2	«Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
31.	23		13:00-13:45	Тренировка	2	«Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
32.	25		13:00-13:45	Тренировка	2	«Поплавок». Эстафеты на воде	Бассейн	Наблюдение
33.	Январь 13		13:00-13:45	Тренировка	2	«Поплавок». Эстафеты на воде	Бассейн	Наблюдение
34.	15		13:00-13:45	Тренировка	2	Раздел 6. Погружения и всплыvания	Бассейн	Наблюдение
35.	16		13:00-13:45	Тренировка	2	«Звёздочка» на груди и спине	Бассейн	Наблюдение
36.	20		13:00-13:45	Тренировка	2	«Звёздочка» на груди и спине	Бассейн	Наблюдение
37.	22		13:00-13:45	Тренировка	2	Скольжения с на груди и спине с последующей работой ног	Бассейн	Наблюдение
38.	23		13:00-13:45	Тренировка	2	Скольжения с на груди и спине с	Бассейн	Наблюдение

						последующей работой ног		
39.	27		13:00-13:45	Тренировка	2	Выдохи в воду на месте, в передвижении, с открыванием глаз.	Бассейн	Наблюдение
40.	29		13:00-13:45	Тренировка	2	Раздел 7. Зачет, сдача нормативов, подведение итогов	Бассейн	Наблюдение
41.	Февраль 03	04	13:00-13:45	Тренировка	2	Сдача зачетных упражнений.	Бассейн	Наблюдение Промежуточная аттестация
42.	05		13:00-13:45	Тренировка	2	Раздел 8. Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
43.	10		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
44.	12		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
45.	17		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
46.	19		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
47.	24		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
48.	26		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
49.	Март 03	04	13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
50.	05		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
51.	10		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
52.	12		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
53.	17		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
54.	19		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение

55.	24		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
56.	26		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
57.	Апрель 02		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
58.	07		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
59.	09		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Повторное проплытие отрезков 25-50м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
60.	14		13:00-13:45	Тренировка	2	Раздел 9. Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.	Бассейн	Наблюдение
61.	16		13:00-13:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
62.	21		13:00-13:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
63.	23		13:00-13:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
64.	28		13:00-13:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
65.	Май 30.04		13:00-13:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение
66.	05		13:00-13:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение
67.	07		13:00-13:45	Тренировка	2	Игры на воде	Бассейн	Наблюдение
68.	12		13:00-13:45	Тренировка	2	Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м)	Бассейн	Наблюдение
69.	14		13:00-13:45	Тренировка	2	Плавание на выносливость	Бассейн	Наблюдение
70.	19		13:00-13:45	Тренировка	2	Плавание на выносливость	Бассейн	Наблюдение
71.	21		13:00-13:45	Тренировка	2	Повторное проплытие отрезков 50 м.	Бассейн	Тестирование
72.	26		13:00-13:45	Тренировка	2	Итоговое занятие.	Бассейн	Итоговый контроль

Календарный учебный график 2 группы (д)

№ п/ п	Дата планируемог о проведения занятия	Дата фактического проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь 4		14:00-14:45	Теория	2	Раздел 1. Правила безопасности при занятиях	Бассейн	Беседа
2.	9		14:00-14:45	Тренировка	2	Раздел 2. Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди	Бассейн	Наблюдение
3.	11		14:00-14:45	Тренировка	2	Подготовительные упражнения для обучения- кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
4.	16		14:00-14:45	Тренировка	2	Комплекс упражнений для развития гибкости.	Бассейн	Наблюдение
5.	18		14:00-14:45	Тренировка	2	Раздел 3. Скольжения на груди	Бассейн	Наблюдение
6.	23		14:00-14:45	Тренировка	2	Скольжения на груди	Бассейн	Наблюдение
7.	25		14:00-14:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
8.	30		14:00-14:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
9.	Октябрь 02		14:00-14:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении	Бассейн	Наблюдение
10.	07		14:00-14:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении	Бассейн	Наблюдение
11.	14		14:00-14:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
12.	16		14:00-14:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
13.	21		14:00-14:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
14.	23		14:00-14:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полней координации.	Бассейн	Наблюдение
15.	28		14:00-14:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полней координации.	Бассейн	Наблюдение
16.	30		14:00-14:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полней координации.	Бассейн	Наблюдение
17.	Ноябрь 04		14:00-14:45	Тренировка	2	Раздел 4. Скольжения на спине	Бассейн	Наблюдение
18.	06		14:00-14:45	Тренировка	2	Скольжения на спине	Бассейн	Наблюдение

19.	11		14:00-14:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
20.	13		14:00-14:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
21.	18		14:00-14:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
22.	20		14:00-14:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении;	Бассейн	Наблюдение
23.	25		14:00-14:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении;	Бассейн	Наблюдение
24.	27		14:00-14:45	Тренировка	2	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	Бассейн	Наблюдение
25.	Декабрь 02		14:00-14:45	Тренировка	2	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	Бассейн	Наблюдение
26.	04		14:00-14:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
27.	09		14:00-14:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
28.	11		14:00-14:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации	Бассейн	Наблюдение
29.	16		14:00-14:45	Тренировка	2	Раздел 5. «Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
30.	18		14:00-14:45	Тренировка	2	«Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
31.	23		14:00-14:45	Тренировка	2	«Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
32.	25		14:00-14:45	Тренировка	2	«Поплавок». Эстафеты на воде	Бассейн	Наблюдение
33.	Январь 13		14:00-14:45	Тренировка	2	«Поплавок». Эстафеты на воде	Бассейн	Наблюдение
34.	15		14:00-14:45	Тренировка	2	Раздел 6. Погружения и всплывания	Бассейн	Наблюдение
35.	16		14:00-14:45	Тренировка	2	«Звёздочка» на груди и спине	Бассейн	Наблюдение
36.	20		14:00-14:45	Тренировка	2	«Звёздочка» на груди и спине	Бассейн	Наблюдение

37.	22		14:00-14:45	Тренировка	2	Скользжения с на груди и спине с последующей работой ног	Бассейн	Наблюдение
38.	23		14:00-14:45	Тренировка	2	Скользжения с на груди и спине с последующей работой ног	Бассейн	Наблюдение Промежуточная аттестация
39.	27		14:00-14:45	Тренировка	2	Выдохи в воду на месте, в передвижении, с открыванием глаз.	Бассейн	Наблюдение
40.	29		14:00-14:45	Тренировка	2	Раздел 7. Зачет, сдача нормативов, подведение итогов	Бассейн	Наблюдение
41.	Февраль 03	04	14:00-14:45	Тренировка	2	Сдача зачетных упражнений.	Бассейн	Наблюдение
42.	05		14:00-14:45	Тренировка	2	Раздел 8. Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
43.	10		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
44.	12		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
45.	17		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
46.	19		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
47.	24		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
48.	26		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
49.	Март 03	04	14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
50.	05		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
51.	10		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение

52.	12		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
53.	17		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
54.	19		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
55.	24		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
56.	26		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
57.	Апрель 02		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
58.	07		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
59.	09		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Повторное проплытие отрезков 25-50м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
60.	14		14:00-14:45	Тренировка	2	Раздел 9. Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.	Бассейн	Наблюдение
61.	16		14:00-14:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
62.	21		14:00-14:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
63.	23		14:00-14:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
64.	28		14:00-14:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
65.	Май 30.04		14:00-14:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение

66.	05		14:00-14:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение
67.	07		14:00-14:45	Тренировка	2	Игры на воде	Бассейн	Наблюдение
68.	12		14:00-14:45	Тренировка	2	Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м)	Бассейн	Наблюдение
69.	14		14:00-14:45	Тренировка	2	Плавание на выносливость	Бассейн	Наблюдение
70.	19		14:00-14:45	Тренировка	2	Плавание на выносливость	Бассейн	Наблюдение
71.	21		14:00-14:45	Тренировка	2	Повторное проплытие отрезков 50 м.	Бассейн	Тестирование
72.	26		14:00-14:45	Тренировка	2	Итоговое занятие.	Бассейн	Итоговый контроль

Календарный учебный график 3 группа (д)

№ п/ п	Дата планируемого проведения занятия	Дата фактического проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь 4		15:00-15:45	Теория	2	Раздел 1. Правила безопасности при занятиях	Бассейн	Беседа
2.	9		15:00-15:45	Тренировка	2	Раздел 2. Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди	Бассейн	Наблюдение
3.	11		15:00-15:45	Тренировка	2	Подготовительные упражнения для обучения- кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
4.	16		15:00-15:45	Тренировка	2	Комплекс упражнений для развития гибкости.	Бассейн	Наблюдение
5.	18		15:00-15:45	Тренировка	2	Раздел 3. Скольжения на груди	Бассейн	Наблюдение
6.	23		15:00-15:45	Тренировка	2	Скольжения на груди	Бассейн	Наблюдение
7.	25		15:00-15:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
8.	30		15:00-15:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
9.	Октябрь 02		15:00-15:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении	Бассейн	Наблюдение
10.	07		15:00-15:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении	Бассейн	Наблюдение
11.	14		15:00-15:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
12.	16		15:00-15:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
13.	21		15:00-15:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
14.	23		15:00-15:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
15.	28		15:00-15:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
16.	30		15:00-15:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение

17.	Ноябрь 04		15:00-15:45	Тренировка	2	Раздел 4. Скольжения на спине	Бассейн	Наблюдение
18.	06		15:00-15:45	Тренировка	2	Скольжения на спине	Бассейн	Наблюдение
19.	11		15:00-15:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
20.	13		15:00-15:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
21.	18		15:00-15:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
22.	20		15:00-15:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении;	Бассейн	Наблюдение
23.	25		15:00-15:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении;	Бассейн	Наблюдение
24.	27		15:00-15:45	Тренировка	2	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	Бассейн	Наблюдение
25.	Декабрь 02		15:00-15:45	Тренировка	2	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	Бассейн	Наблюдение
26.	04		15:00-15:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
27.	09		15:00-15:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
28.	11		15:00-15:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации	Бассейн	Наблюдение
29.	16		15:00-15:45	Тренировка	2	Раздел 5. «Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
30.	18		15:00-15:45	Тренировка	2	«Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
31.	23		15:00-15:45	Тренировка	2	«Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
32.	25		15:00-15:45	Тренировка	2	«Поплавок». Эстафеты на воде	Бассейн	Наблюдение
33.	Январь 13		15:00-15:45	Тренировка	2	«Поплавок». Эстафеты на воде	Бассейн	Наблюдение
34.	15		15:00-15:45	Тренировка	2	Раздел 6. Погружения и всплытия	Бассейн	Наблюдение

35.	16		15:00-15:45	Тренировка	2	«Звёздочка» на груди и спине	Бассейн	Наблюдение
36.	20		15:00-15:45	Тренировка	2	«Звёздочка» на груди и спине	Бассейн	Наблюдение
37.	22		15:00-15:45	Тренировка	2	Скольжения с на груди и спине с последующей работой ног	Бассейн	Наблюдение
38.	23		15:00-15:45	Тренировка	2	Скольжения с на груди и спине с последующей работой ног	Бассейн	Наблюдение Промежуточная аттестация
39.	27		15:00-15:45	Тренировка	2	Выдохи в воду на месте, в передвижении, с открыванием глаз.	Бассейн	Наблюдение
40.	29		15:00-15:45	Тренировка	2	Раздел 7. Зачет, сдача нормативов, подведение итогов	Бассейн	Наблюдение
41.	Февраль 03	04	15:00-15:45	Тренировка	2	Сдача зачетных упражнений.	Бассейн	Наблюдение
42.	05		15:00-15:45	Тренировка	2	Раздел 8. Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
43.	10		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
44.	12		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
45.	17		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
46.	19		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
47.	24		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
48.	26		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
49.	Март	04	15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение	Бассейн	Наблюдение

	03					техники движений руками.		
50.	05		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
51.	10		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
52.	12		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
53.	17		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
54.	19		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
55.	24		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
56.	26		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
57.	Апрель 02		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
58.	07		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
59.	09		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Повторное проплытие отрезков 25-50м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
60.	14		15:00-15:45	Тренировка	2	Раздел 9. Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.	Бассейн	Наблюдение
61.	16		15:00-15:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
62.	21		15:00-15:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение

63.	23		15:00-15:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
64.	28		15:00-15:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
65.	Май 30.04		15:00-15:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение
66.	05		15:00-15:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение
67.	07		15:00-15:45	Тренировка	2	Игры на воде	Бассейн	Наблюдение
68.	12		15:00-15:45	Тренировка	2	Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м)	Бассейн	Наблюдение
69.	14		15:00-15:45	Тренировка	2	Плавание на выносливость	Бассейн	Наблюдение
70.	19		15:00-15:45	Тренировка	2	Плавание на выносливость	Бассейн	Наблюдение
71.	21		15:00-15:45	Тренировка	2	Повторное проплытие отрезков 50 м.	Бассейн	Тестирование
72.	26		15:00-15:45	Тренировка	2	Итоговое занятие.	Бассейн	Итоговый контроль

Календарный учебный график 4 группа (д)

№ п/ п	Дата планируемого проведения занятия	Дата фактического проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь 4		16:00-16:45	Теория	2	Раздел 1. Правила безопасности при занятиях	Бассейн	Беседа
2.	9		16:00-16:45	Тренировка	2	Раздел 2. Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди	Бассейн	Наблюдение
3.	11		16:00-16:45	Тренировка	2	Подготовительные упражнения для обучения- кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
4.	16		16:00-16:45	Тренировка	2	Комплекс упражнений для развития гибкости.	Бассейн	Наблюдение
5.	18		16:00-16:45	Тренировка	2	Раздел 3. Скользжения на груди	Бассейн	Наблюдение
6.	23		16:00-16:45	Тренировка	2	Скользжения на груди	Бассейн	Наблюдение
7.	25		16:00-16:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
8.	30		16:00-16:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
9.	Октябрь 02		16:00-16:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении	Бассейн	Наблюдение
10.	07		16:00-16:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении	Бассейн	Наблюдение
11.	14		16:00-16:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
12.	16		16:00-16:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
13.	21		16:00-16:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
14.	23		16:00-16:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полней координации.	Бассейн	Наблюдение
15.	28		16:00-16:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полней координации.	Бассейн	Наблюдение
16.	30		16:00-16:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полней координации.	Бассейн	Наблюдение

17.	Ноябрь 04		16:00-16:45	Тренировка	2	Раздел 4. Скольжения на спине	Бассейн	Наблюдение
18.	06		16:00-16:45	Тренировка	2	Скольжения на спине	Бассейн	Наблюдение
19.	11		16:00-16:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
20.	13		16:00-16:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
21.	18		16:00-16:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
22.	20		16:00-16:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении;	Бассейн	Наблюдение
23.	25		16:00-16:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении;	Бассейн	Наблюдение
24.	27		16:00-16:45	Тренировка	2	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	Бассейн	Наблюдение
25.	Декабрь 02		16:00-16:45	Тренировка	2	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	Бассейн	Наблюдение
26.	04		16:00-16:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
27.	09		16:00-16:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
28.	11		16:00-16:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации	Бассейн	Наблюдение
29.	16		16:00-16:45	Тренировка	2	Раздел 5. «Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
30.	18		16:00-16:45	Тренировка	2	«Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
31.	23		16:00-16:45	Тренировка	2	«Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
32.	25		16:00-16:45	Тренировка	2	«Поплавок». Эстафеты на воде	Бассейн	Наблюдение
33.	Январь 13		16:00-16:45	Тренировка	2	«Поплавок». Эстафеты на воде	Бассейн	Наблюдение
34.	15		16:00-16:45	Тренировка	2	Раздел 6. Погружения и всплыния	Бассейн	Наблюдение

35.	16		16:00-16:45	Тренировка	2	«Звёздочка» на груди и спине	Бассейн	Наблюдение
36.	20		16:00-16:45	Тренировка	2	«Звёздочка» на груди и спине	Бассейн	Наблюдение
37.	22		16:00-16:45	Тренировка	2	Скольжения с на груди и спине с последующей работой ног	Бассейн	Наблюдение
38.	23		16:00-16:45	Тренировка	2	Скольжения с на груди и спине с последующей работой ног	Бассейн	Наблюдение Промежуточная аттестация
39.	27		16:00-16:45	Тренировка	2	Выдохи в воду на месте, в передвижении, с открыванием глаз.	Бассейн	Наблюдение
40.	29		16:00-16:45	Тренировка	2	Раздел 7. Зачет, сдача нормативов, подведение итогов	Бассейн	Наблюдение
41.	Февраль 03	04	16:00-16:45	Тренировка	2	Сдача зачетных упражнений.	Бассейн	Наблюдение
42.	05		16:00-16:45	Тренировка	2	Раздел 8. Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
43.	10		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
44.	12		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
45.	17		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
46.	19		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
47.	24		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
48.	26		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений	Бассейн	Наблюдение

						ногами без опоры.		
49.	Март 03	04	16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
50.	05		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
51.	10		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
52.	12		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
53.	17		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
54.	19		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
55.	24		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
56.	26		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
57.	Апрель 02		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
58.	07		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
59.	09		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Повторное проплытие отрезков 25-50м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
60.	14		16:00-16:45	Тренировка	2	Раздел 9. Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.	Бассейн	Наблюдение
61.	16		16:00-16:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение

62.	21		16:00-16:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
63.	23		16:00-16:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
64.	28		16:00-16:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
65.	Май 30.04		16:00-16:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение
66.	05		16:00-16:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение
67.	07		16:00-16:45	Тренировка	2	Игры на воде	Бассейн	Наблюдение
68.	12		16:00-16:45	Тренировка	2	Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м)	Бассейн	Наблюдение
69.	14		16:00-16:45	Тренировка	2	Плавание на выносливость	Бассейн	Наблюдение
70.	19		16:00-16:45	Тренировка	2	Плавание на выносливость	Бассейн	Наблюдение
71.	21		16:00-16:45	Тренировка	2	Повторное проплытие отрезков 50 м.	Бассейн	Тестирование
72.	26		16:00-16:45	Тренировка	2	Итоговое занятие.	Бассейн	Итоговый контроль

Приложение 2

Календарный учебный график 1 группа (м)

№ п/ п	Дата планируемого проведения занятия	Дата фактического проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь 05		13:00-13:45	Теория	2	Раздел 1. Правила безопасности при занятиях	Бассейн	Беседа
2.	08		13:00-13:45	Тренировка	2	Раздел 2. Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди	Бассейн	Наблюдение
3.	10		13:00-13:45	Тренировка	2	Подготовительные упражнения для обучения- кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
4.	15		13:00-13:45	Тренировка	2	Комплекс упражнений для развития гибкости.	Бассейн	Наблюдение
5.	17		13:00-13:45	Тренировка	2	Раздел 3. Скольжения на груди	Бассейн	Наблюдение
6.	22		13:00-13:45	Тренировка	2	Скольжения на груди	Бассейн	Наблюдение
7.	24		13:00-13:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
8.	29		13:00-13:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
9.	октябрь 01		13:00-13:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении	Бассейн	Наблюдение
10.	06		13:00-13:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении	Бассейн	Наблюдение
11.	13		13:00-13:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
12.	15		13:00-13:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
13.	20		13:00-13:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
14.	22		13:00-13:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
15.	27		13:00-13:45	Тренировка	2	Кроль на груди в	Бассейн	Наблюдение

						полной координации.		
16.	29		13:00-13:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
17.	ноябрь 03		13:00-13:45	Тренировка	2	Раздел 4. Скольжения на спине	Бассейн	Наблюдение
18.	05		13:00-13:45	Тренировка	2	Скольжения на спине	Бассейн	Наблюдение
19.	10		13:00-13:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
20.	12		13:00-13:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
21.	17		13:00-13:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
22.	19		13:00-13:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении;	Бассейн	Наблюдение
23.	24		13:00-13:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении;	Бассейн	Наблюдение
24.	26		13:00-13:45	Тренировка	2	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	Бассейн	Наблюдение
25.	декабрь 01		13:00-13:45	Тренировка	2	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	Бассейн	Наблюдение
26.	03		13:00-13:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
27.	08		13:00-13:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
28.	10		13:00-13:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации	Бассейн	Наблюдение
29.	15		13:00-13:45	Тренировка	2	Раздел 5. «Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
30.	17		13:00-13:45	Тренировка	2	«Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
31.	22		13:00-13:45	Тренировка	2	«Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
32.	24		13:00-13:45	Тренировка	2	«Поплавок». Эстафеты на воде	Бассейн	Наблюдение
33.	январь 12		13:00-13:45	Тренировка	2	«Поплавок». Эстафеты на воде	Бассейн	Наблюдение

34.	14		13:00-13:45	Тренировка	2	Раздел 6. Погружения и всплывания	Бассейн	Наблюдение
35.	16		13:00-13:45	Тренировка	2	«Звёздочка» на груди и спине	Бассейн	Наблюдение
36.	19		13:00-13:45	Тренировка	2	«Звёздочка» на груди и спине	Бассейн	Наблюдение
37.	21		13:00-13:45	Тренировка	2	Скольжения с на груди и спине с последующей работой ног	Бассейн	Наблюдение
38.	23		13:00-13:45	Тренировка	2	Скольжения с на груди и спине с последующей работой ног	Бассейн	Наблюдение Промежуточная аттестация
39.	26		13:00-13:45	Тренировка	2	Выдохи в воду на месте, в передвижении, с открыванием глаз.	Бассейн	Наблюдение
40.	28		13:00-13:45	Тренировка	2	Раздел 7. Зачет, сдача нормативов, подведение итогов	Бассейн	Наблюдение
41.	февраль 02		13:00-13:45	Тренировка	2	Сдача зачетных упражнений.	Бассейн	Наблюдение
42.	04		13:00-13:45	Тренировка	2	Раздел 8. Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
43.	09		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
44.	16		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
45.	18		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
46.	19		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
47.	23		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
48.	25		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение

49.	март 02		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
50.	04		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
51.	11		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
52.	16		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
53.	18		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
54.	23		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
55.	25		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
56.	30		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
57.	апрель 01		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
58.	06		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
59.	13		13:00-13:45	Тренировка	2	Брасс. Повторное проплытие отрезков 25-50м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
60.	15		13:00-13:45	Тренировка	2	Раздел 9. Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.	Бассейн	Наблюдение
61.	20		13:00-13:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
62.	22		13:00-13:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение

63.	27		13:00-13:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
64.	29		13:00-13:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
65.	май 04		13:00-13:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение
66.	06		13:00-13:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение
67.	11		13:00-13:45	Тренировка	2	Игры на воде	Бассейн	Наблюдение
68.	13		13:00-13:45	Тренировка	2	Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м)	Бассейн	Наблюдение
69.	18		13:00-13:45	Тренировка	2	Плавание на выносливость	Бассейн	Наблюдение
70.	20		13:00-13:45	Тренировка	2	Плавание на выносливость	Бассейн	Наблюдение
71.	25		13:00-13:45	Тренировка	2	Повторное проплытие отрезков 50 м.	Бассейн	Тестирование
72.	27		13:00-13:45	Тренировка	2	Итоговое занятие.	Бассейн	Итоговый контроль

Календарный учебный график 2 группа (м)

№ п/ п	Дата планируемого проведения занятия	Дата фактического проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь 05		14:00-14:45	Теория	2	Раздел 1. Правила безопасности при занятиях	Бассейн	Беседа
2.	08		14:00-14:45	Тренировка	2	Раздел 2. Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди	Бассейн	Наблюдение
3.	10		14:00-14:45	Тренировка	2	Подготовительные упражнения для обучения- кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
4.	15		14:00-14:45	Тренировка	2	Комплекс упражнений для	Бассейн	Наблюдение

						развития гибкости.		
5.	17		14:00-14:45	Тренировка	2	Раздел 3. Скольжения на груди	Бассейн	Наблюдение
6.	22		14:00-14:45	Тренировка	2	Скольжения на груди	Бассейн	Наблюдение
7.	24		14:00-14:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
8.	29		14:00-14:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
9.	октябрь 01		14:00-14:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении	Бассейн	Наблюдение
10.	06		14:00-14:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении	Бассейн	Наблюдение
11.	13		14:00-14:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
12.	15		14:00-14:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
13.	20		14:00-14:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
14.	22		14:00-14:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
15.	27		14:00-14:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
16.	29		14:00-14:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
17.	ноябрь 03		14:00-14:45	Тренировка	2	Раздел 4. Скольжения на спине	Бассейн	Наблюдение
18.	05		14:00-14:45	Тренировка	2	Скольжения на спине	Бассейн	Наблюдение
19.	10		14:00-14:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
20.	12		14:00-14:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
21.	17		14:00-14:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
22.	19		14:00-14:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении;	Бассейн	Наблюдение
23.	24		14:00-14:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении;	Бассейн	Наблюдение
24.	26		14:00-14:45	Тренировка	2	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	Бассейн	Наблюдение

25.	декабрь 01		14:00-14:45	Тренировка	2	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	Бассейн	Наблюдение
26.	03		14:00-14:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
27.	08		14:00-14:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
28.	10		14:00-14:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации	Бассейн	Наблюдение
29.	15		14:00-14:45	Тренировка	2	Раздел 5. «Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
30.	17		14:00-14:45	Тренировка	2	«Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
31.	22		14:00-14:45	Тренировка	2	«Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
32.	24		14:00-14:45	Тренировка	2	«Поплавок». Эстафеты на воде	Бассейн	Наблюдение
33.	январь 12		14:00-14:45	Тренировка	2	«Поплавок». Эстафеты на воде	Бассейн	Наблюдение
34.	14		14:00-14:45	Тренировка	2	Раздел 6. Погружения и всплывания	Бассейн	Наблюдение
35.	16		14:00-14:45	Тренировка	2	«Звёздочка» на груди и спине	Бассейн	Наблюдение
36.	19		14:00-14:45	Тренировка	2	«Звёздочка» на груди и спине	Бассейн	Наблюдение
37.	21		14:00-14:45	Тренировка	2	Скольжения с на груди и спине с последующей работой ног	Бассейн	Наблюдение
38.	23		14:00-14:45	Тренировка	2	Скольжения с на груди и спине с последующей работой ног	Бассейн	Наблюдение Промежуточная аттестация
39.	26		14:00-14:45	Тренировка	2	Выдохи в воду на месте, в передвижении, с открыванием глаз.	Бассейн	Наблюдение

40.	28		14:00-14:45	Тренировка	2	Раздел 7. Зачет, сдача нормативов, подведение итогов	Бассейн	Наблюдение
41.	февраль 02		14:00-14:45	Тренировка	2	Сдача зачетных упражнений.	Бассейн	Наблюдение
42.	04		14:00-14:45	Тренировка	2	Раздел 8. Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
43.	09		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
44.	16		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
45.	18		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
46.	19		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
47.	23		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
48.	25		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
49.	март 02		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
50.	04		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
51.	11		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
52.	16		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
53.	18		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
54.	23		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение

						Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.		
55.	25		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
56.	30		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
57.	апрель 01		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
58.	06		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
59.	13		14:00-14:45	Тренировка	2	Брасс. Повторное проплытие отрезков 25-50м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
60.	15		14:00-14:45	Тренировка	2	Раздел 9. Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.	Бассейн	Наблюдение
61.	20		14:00-14:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
62.	22		14:00-14:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
63.	27		14:00-14:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
64.	29		14:00-14:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
65.	май 04		14:00-14:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение
66.	06		14:00-14:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение
67.	11		14:00-14:45	Тренировка	2	Игры на воде	Бассейн	Наблюдение

68.	13		14:00-14:45	Тренировка	2	Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м)	Бассейн	Наблюдение
69.	18		14:00-14:45	Тренировка	2	Плавание на выносливость	Бассейн	Наблюдение
70.	20		14:00-14:45	Тренировка	2	Плавание на выносливость	Бассейн	Наблюдение
71.	25		14:00-14:45	Тренировка	2	Повторное проплытие отрезков 50 м.	Бассейн	Тестирование
72.	27		14:00-14:45	Тренировка	2	Итоговое занятие.	Бассейн	Итоговый контроль

Календарный учебный график 3 группы (м)

№ п/ п	Дата планируемого проведения занятия	Дата фактического проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь 05		15:00-15:45	Теория	2	Раздел 1. Правила безопасности при занятиях	Бассейн	Беседа
2.	08		15:00-15:45	Тренировка	2	Раздел 2. Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди	Бассейн	Наблюдение
3.	10		15:00-15:45	Тренировка	2	Подготовительные упражнения для обучения- кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
4.	15		15:00-15:45	Тренировка	2	Комплекс упражнений для развития гибкости.	Бассейн	Наблюдение
5.	17		15:00-15:45	Тренировка	2	Раздел 3. Скользжения на груди	Бассейн	Наблюдение
6.	22		15:00-15:45	Тренировка	2	Скользжения на груди	Бассейн	Наблюдение
7.	24		15:00-15:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
8.	29		15:00-15:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
9.	октябрь 01		15:00-15:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении	Бассейн	Наблюдение

10.	06		15:00-15:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении	Бассейн	Наблюдение
11.	13		15:00-15:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
12.	15		15:00-15:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
13.	20		15:00-15:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
14.	22		15:00-15:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
15.	27		15:00-15:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
16.	29		15:00-15:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
17.	ноябрь 03		15:00-15:45	Тренировка	2	Раздел 4. Скольжения на спине	Бассейн	Наблюдение
18.	05		15:00-15:45	Тренировка	2	Скольжения на спине	Бассейн	Наблюдение
19.	10		15:00-15:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
20.	12		15:00-15:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
21.	17		15:00-15:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
22.	19		15:00-15:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении;	Бассейн	Наблюдение
23.	24		15:00-15:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении;	Бассейн	Наблюдение
24.	26		15:00-15:45	Тренировка	2	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	Бассейн	Наблюдение
25.	декабрь 01		15:00-15:45	Тренировка	2	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	Бассейн	Наблюдение
26.	03		15:00-15:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
27.	08		15:00-15:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
28.	10		15:00-15:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации	Бассейн	Наблюдение
29.	15		15:00-15:45	Тренировка	2	Раздел 5. «Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
30.	17		15:00-15:45	Тренировка	2	«Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение

31.	22		15:00-15:45	Тренировка	2	«Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
32.	24		15:00-15:45	Тренировка	2	«Поплавок». Эстафеты на воде	Бассейн	Наблюдение
33.	январь 12		15:00-15:45	Тренировка	2	«Поплавок». Эстафеты на воде	Бассейн	Наблюдение
34.	14		15:00-15:45	Тренировка	2	Раздел 6. Погружения и всплывания	Бассейн	Наблюдение
35.	16		15:00-15:45	Тренировка	2	«Звёздочка» на груди и спине	Бассейн	Наблюдение
36.	19		15:00-15:45	Тренировка	2	«Звёздочка» на груди и спине	Бассейн	Наблюдение
37.	21		15:00-15:45	Тренировка	2	Скольжения с на груди и спине с последующей работой ног	Бассейн	Наблюдение
38.	23		15:00-15:45	Тренировка	2	Скольжения с на груди и спине с последующей работой ног	Бассейн	Наблюдение Промежуточная аттестация
39.	26		15:00-15:45	Тренировка	2	Выдохи в воду на месте, в передвижении, с открыванием глаз.	Бассейн	Наблюдение
40.	28		15:00-15:45	Тренировка	2	Раздел 7. Зачет, сдача нормативов, подведение итогов	Бассейн	Наблюдение
41.	февраль 02		15:00-15:45	Тренировка	2	Сдача зачетных упражнений.	Бассейн	Наблюдение
42.	04		15:00-15:45	Тренировка	2	Раздел 8. Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
43.	09		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
44.	16		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами у	Бассейн	Наблюдение

						неподвижной опоры.		
45.	18		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
46.	19		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
47.	23		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
48.	25		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
49.	март 02		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
50.	04		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
51.	11		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
52.	16		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
53.	18		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
54.	23		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
55.	25		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
56.	30		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
57.	апрель 01		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
58.	06		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение

59.	13		15:00-15:45	Тренировка	2	Брасс. Повторное проплытие отрезков 25-50м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
60.	15		15:00-15:45	Тренировка	2	Раздел 9. Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.	Бассейн	Наблюдение
61.	20		15:00-15:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
62.	22		15:00-15:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
63.	27		15:00-15:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
64.	29		15:00-15:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания.	Бассейн	Наблюдение
65.	май 04		15:00-15:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение
66.	06		15:00-15:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение
67.	11		15:00-15:45	Тренировка	2	Игры на воде	Бассейн	Наблюдение
68.	13		15:00-15:45	Тренировка	2	Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м)	Бассейн	Наблюдение
69.	18		15:00-15:45	Тренировка	2	Плавание на выносливость	Бассейн	Наблюдение
70.	20		15:00-15:45	Тренировка	2	Плавание на выносливость	Бассейн	Наблюдение
71.	25		15:00-15:45	Тренировка	2	Повторное проплытие отрезков 50 м.	Бассейн	Тестирование
72.	27		15:00-15:45	Тренировка	2	Итоговое занятие.	Бассейн	Итоговый контроль

Календарный учебный график 4 группа (м)

№ п/ п	Дата планируемого проведения занятия	Дата фактического проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
--------------	---	---	--------------------------------	------------------	---------------------	-----------------	---------------------	-------------------

1.	сентябрь 05		16:00-16:45	Теория	2	Раздел 1. Правила безопасности при занятиях	Бассейн	Беседа
2.	08		16:00-16:45	Тренировка	2	Раздел 2. Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди	Бассейн	Наблюдение
3.	10		16:00-16:45	Тренировка	2	Подготовительные упражнения для обучения- кроль на спине	Бассейн	Наблюдение
4.	15		16:00-16:45	Тренировка	2	Комплекс упражнений для развития гибкости.	Бассейн	Наблюдение
5.	17		16:00-16:45	Тренировка	2	Раздел 3. Скольжения на груди	Бассейн	Наблюдение
6.	22		16:00-16:45	Тренировка	2	Скольжения на груди	Бассейн	Наблюдение
7.	24		16:00-16:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
8.	29		16:00-16:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
9.	октябрь 01		16:00-16:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении	Бассейн	Наблюдение
10.	06		16:00-16:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении	Бассейн	Наблюдение
11.	13		16:00-16:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
12.	15		16:00-16:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
13.	20		16:00-16:45	Тренировка	2	Согласованность техники	Бассейн	Наблюдение
14.	22		16:00-16:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
15.	27		16:00-16:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
16.	29		16:00-16:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
17.	ноябрь 03		16:00-16:45	Тренировка	2	Раздел 4. Скольжения на спине	Бассейн	Наблюдение
18.	05		16:00-16:45	Тренировка	2	Скольжения на спине	Бассейн	Наблюдение
19.	10		16:00-16:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
20.	12		16:00-16:45	Тренировка	2	Техника ног с	Бассейн	Наблюдение

						опорой		
21.	17		16:00-16:45	Тренировка	2	Техника ног с опорой	Бассейн	Наблюдение
22.	19		16:00-16:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении;	Бассейн	Наблюдение
23.	24		16:00-16:45	Тренировка	2	Техника рук на месте, в движении;	Бассейн	Наблюдение
24.	26		16:00-16:45	Тренировка	2	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	Бассейн	Наблюдение
25.	декабрь 01		16:00-16:45	Тренировка	2	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	Бассейн	Наблюдение
26.	03		16:00-16:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
27.	08		16:00-16:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
28.	10		16:00-16:45	Тренировка	2	Кроль на спине в полной координации	Бассейн	Наблюдение
29.	15		16:00-16:45	Тренировка	2	Раздел 5. «Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
30.	17		16:00-16:45	Тренировка	2	«Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
31.	22		16:00-16:45	Тренировка	2	«Подводные шайбы»	Бассейн	Наблюдение
32.	24		16:00-16:45	Тренировка	2	«Поплавок». Эстафеты на воде	Бассейн	Наблюдение
33.	январь 12		16:00-16:45	Тренировка	2	«Поплавок». Эстафеты на воде	Бассейн	Наблюдение
34.	14		16:00-16:45	Тренировка	2	Раздел 6. Погружения и всплывания	Бассейн	Наблюдение
35.	16		16:00-16:45	Тренировка	2	«Звёздочка» на груди и спине	Бассейн	Наблюдение
36.	19		16:00-16:45	Тренировка	2	«Звёздочка» на груди и спине	Бассейн	Наблюдение
37.	21		16:00-16:45	Тренировка	2	Скольжения с на груди и спине с последующей	Бассейн	Наблюдение

						работой ног		
38.	23		16:00-16:45	Тренировка	2	Скользения с на груди и спине с последующей работой ног	Бассейн	Наблюдение Промежуточная аттестация
39.	26		16:00-16:45	Тренировка	2	Выдохи в воду на месте, в передвижении, с открыванием глаз.	Бассейн	Наблюдение
40.	28		16:00-16:45	Тренировка	2	Раздел 7. Зачет, сдача нормативов, подведение итогов	Бассейн	Наблюдение
41.	февраль 02		16:00-16:45	Тренировка	2	Сдача зачетных упражнений.	Бассейн	Наблюдение
42.	04		16:00-16:45	Тренировка	2	Раздел 8. Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
43.	09		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
44.	16		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Бассейн	Наблюдение
45.	18		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
46.	19		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
47.	23		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
48.	25		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Бассейн	Наблюдение
49.	март 02		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
50.	04		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
51.	11		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение

52.	16		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками.	Бассейн	Наблюдение
53.	18		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
54.	23		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
55.	25		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
56.	30		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
57.	апрель 01		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
58.	06		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Обучение техники движений руками. Повороты в брассе.	Бассейн	Наблюдение
59.	13		16:00-16:45	Тренировка	2	Брасс. Повторное проплытие отрезков 25-50м кролем на груди и кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
60.	15		16:00-16:45	Тренировка	2	Раздел 9. Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.	Бассейн	Наблюдение
61.	20		16:00-16:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
62.	22		16:00-16:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
63.	27		16:00-16:45	Тренировка	2	Обучение техники согласования	Бассейн	Наблюдение
64.	29		16:00-16:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания.	Бассейн	Наблюдение

65.	май 04		16:00-16:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение
66.	06		16:00-16:45	Тренировка	2	Закрепление техники согласования движений ног, рук и дыхания	Бассейн	Наблюдение
67.	11		16:00-16:45	Тренировка	2	Игры на воде	Бассейн	Наблюдение
68.	13		16:00-16:45	Тренировка	2	Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м)	Бассейн	Наблюдение
69.	18		16:00-16:45	Тренировка	2	Плавание на выносливость	Бассейн	Наблюдение
70.	20		16:00-16:45	Тренировка	2	Плавание на выносливость	Бассейн	Наблюдение
71.	25		16:00-16:45	Тренировка	2	Повторное проплытие отрезков 50 м.	Бассейн	Тестирование
72.	27		16:00-16:45	Тренировка	2	Итоговое занятие.	Бассейн	Итоговый контроль

Приложение 3

Таблица 1

Оценка плавания способом кроль

№	Фамилия имя ребенка	Контрольный упражнения					Средний балл
		движения ног	движения рук	движения ног согласованно с дыханием	движения рук согласованно с дыханием	плавание в полней координации	
1		5	4	5	5	5	4,8

Таблица 2

Оценка результативности плавательных действий, необходимых для дальнейшего обучения плаванию

№	Фамилия имя ребенка	Параметры					Средний балл
		выдох в воду 8 раз подряд	скольжение на груди	скольжение на спине	лежание на спине поддерживая движениями рук и ног	плавание 10 м	

Уровни оценки: Высокий – 5 Средний – 4 Низкий – 2-3

Тестирование

Тестирование направлено на выявление уровня освоения детьми таких умений, как:

- 1) умение плавать на груди и на спине при помощи работы ног;
- 2) умение плавать на груди и на спине при помощи работы рук;
- 3) умение плавать в заданной координации (ноги кроль-руки брасс, ноги дельфин-руки брасс);
- 4) умение проплыть дистанцию любым (избранным) способом.

Показатель 1: умение плавать на груди и на спине при помощи работы ног

Методика: ребенок должен проплыть дистанцию при помощи работы ног на груди или на спине.

Оценка:

Низкий уровень: обучающийся способен проплыть при помощи работы ног не более 5 м.

Средний уровень: обучающийся способен проплыть при помощи работы правильной работы ног отрезок 25 м с остановками или без остановок не менее 12,5 м.

Высокий уровень: обучающийся способен проплыть при помощи правильной работы ног отрезок 25 м.

Показатель 2: умение плавать на груди и на спине при помощи работы рук

Методика: ребенок должен проплыть дистанцию при помощи работы рук на груди или на спине.

Оценка:

Низкий уровень: обучающийся способен проплыть при помощи работы рук не более 5 м.

Средний уровень: обучающийся способен проплыть при помощи работы рук отрезок 25 м с остановками или без остановок не менее 12,5 м.

Высокий уровень: обучающийся способен проплыть при помощи работы рук отрезок 25 м.

Показатель 3: умение плавать в заданной координации (ноги кроль-руки брасс, ноги дельфин-руки брасс)

Методика: обучающийся должен продемонстрировать умение проплыть отрезки в различной координации.

Оценка:

Низкий уровень: обучающийся не пытается выполнить заданное упражнение

Средний уровень: обучающийся пытается выполнить упражнение, допускает координационные или технические ошибки (сильно напрягает ноги; сильно сгибает их в коленях; широко разводит ноги во время движения, и т.д.).

Высокий уровень: обучающийся плывет в заданной координации, способен проплыть отрезок более 12,5 м.

Показатель 4: умение проплывать дистанцию любым (избранным) способом

Методика: обучающийся демонстрирует умение проплывать заданную дистанцию любым (избранным) способом

Оценка:

Низкий уровень: обучающийся проплывает дистанцию 25 м или менее с остановками, допускает при этом грубые технические и координационные ошибки, подтягивается за разделительную дорожку.

Средний уровень: обучающийся проплывает дистанцию 25 м, допускает при этом незначительные технические ошибки.

Высокий уровень: обучающийся проплывает дистанцию 25 м, совмещает работу рук, ног и дыхание.

Методика обработки результатов

Уровень выполнения заданий оценивается в баллах (см. таблицу). Итоговый уровень сформированности умений по отслеживаемым показателям определяется путем перевода суммы баллов, набранной воспитанником за выполнение заданий, в проценты по формуле: сумму набранных баллов (по всем показателям) умножаем на 100 и делим на максимальное количество баллов (по всем показателям). Соотношение процентов распределяется следующим образом:

Уровень	Оценка в баллах	Соотношение в процентах
Высокий	2, 5 балла	71-100%
Средний	1.5 балла	31-70%
Низкий	0 баллов	0-30%