

**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 Ибрагимов З.Ш.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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 общеразвивающей программе МБОУ «Лингвистическая школа имени Ю.Д. Дешериева» г. Грозного.

### **1.2. Направленность.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая 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 (внеучебное) время. Набор детей производится каждый год. Прием обучающихся в объединения дополнительного образования осуществляется на основе свободного выбора детьми дополнительных общеразвивающих программ. Зачисление производится по заявлениям 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. Объём 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, всплывания 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.	<b>Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа
2.	<b>Раздел 2. Имитационные упражнения на суше.</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	
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.	<b>Раздел 3. Обучение плаванию – кроль на груди.</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	
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.	<b>Раздел 4. Обучение плаванию – кроль на спине.</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	
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.	<b>Раздел 5. Подвижные игры и эстафеты на воде</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
19.	«Подводные шайбы».	6		6	Показ, наблюдение
20.	«Поплавок». Эстафеты на воде.	4		4	Показ, наблюдение
21.	<b>Раздел 6. Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, ОРУ.</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	
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.	<b>Раздел 7. Зачёт, сдача нормативов.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Промежуточный контроль
27.	<b>Раздел 8. Брасс.</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	
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.	<b>Раздел 9. Обучение техники согласования движений рук и дыхания.</b>	<b>26</b>		<b>26</b>	
35.	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.	2		2	
36.	Обучение технике 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
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>1</b>	<b>143</b>	

## 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.* Скольжения 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.* Скольжения 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 всплытия.  
«Звёздочка» на груди и спине.  
Скольжения 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 технике движений руками.  
Повороты в брассе. Повторное проплытие отрезков 25м кролем на груди и кролем на спине.  
Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брассе.  
Повторное проплытие отрезков 25-50м кролем на груди и кролем на спине.

## **Раздел 9. Обучение технике согласования движений рук и дыхания. (26ч)**

*Практика.* Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.  
Обучение технике 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"> <li>– сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений разучиваемых стилей плавания;</li> <li>– «Звёздочка» на груди и спине;</li> <li>– Выдохи в воду на месте;</li> <li>– Скольжения на груди и спине;</li> <li>– Техника рук на месте - кроль на груди;</li> <li>– Техника ног с опорой - кроль на груди;</li> <li>– комплекс ОРУ;</li> <li>– выдохи в воду совмещающая технику рук-кроль на груди;</li> <li>– техника ног –кроль на груди без опоры;</li> <li>– согласование техники рук и ног-кроль на груди;</li> <li>– скольжение на груди с последующей работой ног.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений разучиваемых стилей плавания;</li> <li>– «Поплавок»;</li> <li>– Выдохи в воду в движении;</li> <li>– Техника ног в движении - кроль на груди (с доской);</li> <li>– Техника рук в движении - кроль на груди (с доской);</li> <li>– Выдохи в воду с техникой рук (гребковые движения).</li> <li>– Скольжение на спине с последующей работой ног;</li> <li>– кроль на груди в полной координации;</li> <li>– техника рук на места-кроль на спине;</li> <li>– техника ног без опоры-кроль на спине.</li> </ul>

## 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, стилей). 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
<b>1) Инструктажи по Т.Б., правила поведения.</b> 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
<b>2) Имитационные упражнения на суше.</b> 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
<b>3) Обучение плаванию – кроль на груди.</b> 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
<b>4) Обучение плаванию – кроль на спине.</b> 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

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

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

### 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., Пересади́на 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](https://vk.com/finswimming_bereza)
- [http://plavaem.info/vlijanie\\_na\\_organizm.php](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 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		13:00-13:45	Теория	2	<b>Раздел 1.</b> Правила безопасности при занятиях	Бассейн	Беседа
2.	9		13:00-13:45	Тренировка	2	<b>Раздел 2.</b> 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	<b>Раздел 3.</b> 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	<b>Раздел 4.</b> 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	<b>Раздел 5. «Подводные шайбы»</b>	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	<b>Раздел 6. Погружения и всплывания</b>	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	<b>Раздел 7.</b> Зачет, сдача нормативов, подведение итогов	Бассейн	Наблюдение
41.	Февраль 03	04	13:00-13:45	Тренировка	2	Сдача зачетных упражнений.	Бассейн	Наблюдение Промежуточ ная аттестация
42.	05		13:00-13:45	Тренировка	2	<b>Раздел 8.</b> 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	<b>Раздел 9.</b> 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	Тестировани е
72.	26		13:00-13:45	Тренировка	2	Итоговое занятие.	Бассейн	Итоговый контроль

### Календарный учебный график 2 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		14:00-14:45	Теория	2	<b>Раздел 1.</b> Правила безопасности при занятиях	Бассейн	Беседа
2.	9		14:00-14:45	Тренировка	2	<b>Раздел 2.</b> 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	<b>Раздел 3.</b> 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 полной координации.	Бассейн	Наблюдение
15.	28		14:00-14:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
16.	30		14:00-14:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
17.	Ноябрь 04		14:00-14:45	Тренировка	2	<b>Раздел 4.</b> 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	<b>Раздел 5. «Подводные шайбы»</b>	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	<b>Раздел 6. Погружения и всплывания</b>	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	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.	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	<b>Раздел 7.</b> 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	<b>Раздел 8.</b> 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	<b>Раздел 9.</b> 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	<b>Раздел 1.</b> Правила безопасности при занятиях	Бассейн	Беседа
2.	9		15:00-15:45	Тренировка	2	<b>Раздел 2.</b> 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	<b>Раздел 3.</b> 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	<b>Раздел 4. Скольжения на спине</b>	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	<b>Раздел 5. «Подводные шайбы»</b>	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	<b>Раздел 6. Погружения и всплывания</b>	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 Промежуточн ая 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	<b>Раздел 7.</b> 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	<b>Раздел 8.</b> 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	<b>Раздел 9.</b> 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	<b>Раздел 1.</b> Правила безопасности при занятиях	Бассейн	Беседа
2.	9		16:00-16:45	Тренировка	2	<b>Раздел 2.</b> 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	<b>Раздел 3.</b> Скольжения на груди	Бассейн	Наблюдение
6.	23		16:00-16:45	Тренировка	2	Скольжения 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 полной координации.	Бассейн	Наблюдение
15.	28		16:00-16:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение
16.	30		16:00-16:45	Тренировка	2	Кроль на груди в полной координации.	Бассейн	Наблюдение

17.	Ноябрь 04		16:00-16:45	Тренировка	2	<b>Раздел 4. Скольжения на спине</b>	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	<b>Раздел 5. «Подводные шайбы»</b>	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	<b>Раздел 6. Погружения и всплытия</b>	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 Промежуточн ая 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	<b>Раздел 7.</b> 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	<b>Раздел 8.</b> 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	<b>Раздел 9.</b> 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	<b>Раздел 1.</b> Правила безопасности при занятиях	Бассейн	Беседа
2.	08		13:00-13:45	Тренировка	2	<b>Раздел 2.</b> 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	<b>Раздел 3.</b> 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	<b>Раздел 4.</b> 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	<b>Раздел 5.</b> «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	<b>Раздел 6.</b> 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 Промежуточн ая 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	<b>Раздел 7.</b> 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	<b>Раздел 8.</b> 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	<b>Раздел 9.</b> 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	<b>Раздел 1.</b> Правила безопасности при занятиях	Бассейн	Беседа
2.	08		14:00-14:45	Тренировка	2	<b>Раздел 2.</b> 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	<b>Раздел 3.</b> 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	<b>Раздел 4.</b> 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	<b>Раздел 5.</b> «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	<b>Раздел 6.</b> 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 Промежуточн ая 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	<b>Раздел 7.</b> 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	<b>Раздел 8.</b> 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	<b>Раздел 9.</b> 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 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		15:00-15:45	Теория	2	<b>Раздел 1.</b> Правила безопасности при занятиях	Бассейн	Беседа
2.	08		15:00-15:45	Тренировка	2	<b>Раздел 2.</b> 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	<b>Раздел 3.</b> Скольжения на груди	Бассейн	Наблюдение
6.	22		15:00-15:45	Тренировка	2	Скольжения 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	<b>Раздел 4.</b> 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	<b>Раздел 5.</b> «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	<b>Раздел 6.</b> Погружения и всплытия	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 Промежуточн ая аттестация
39.	26		15:00-15:45	Тренировка	2	Выдох в воду на месте, в передвижении, с открыванием глаз.	Бассейн	Наблюдение
40.	28		15:00-15:45	Тренировка	2	<b>Раздел 7.</b> 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	<b>Раздел 8.</b> 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

						<b>неподвижной опоры.</b>		
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	<b>Раздел 9.</b> 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	<b>Раздел 1.</b> Правила безопасности при занятиях	Бассейн	Беседа
2.	08		16:00-16:45	Тренировка	2	<b>Раздел 2.</b> 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	<b>Раздел 3.</b> 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	<b>Раздел 4.</b> 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	<b>Раздел 5. «Подводные шайбы»</b>	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	<b>Раздел 6. Погружения и всплывания</b>	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	Скольжения с на груди и спине с последующей работой ног	Бассейн	Наблюдение Промежуточн ая 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	<b>Раздел 7.</b> 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	<b>Раздел 8.</b> 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	<b>Раздел 9.</b> 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 полной 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 проплывать 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%