

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Юрия Алексеевича Гагарина»
Энгельсского муниципального района Саратовской области
413107, Саратовская область, г. Энгельс, ул. Лесозаводская, 2в**

Принята на заседании педагогического
совета протокол
№ 19 от 28.06.2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Плавание»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 9 месяцев
Объем программы: 72 часа, 108 часов
Возраст детей: 7-17 лет

**Авторы-
составители:
тренер-
преподаватель
Можарова И.В.**

Энгельс, 2022

Пояснительная записка

Предлагаемая общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Плавание» имеет оздоровительную и физкультурно - спортивную направленность. Разработана на основе пособия Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004.

Актуальность данной программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Значительная часть населения в сложившихся техногенных условиях вынужденно ограничена в движениях. Гиподинамией страдает все современное общество. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: даже обязательная программа по физической культуре далеко не в полной мере отвечает запросам растущего организма. В школьном возрасте число детей с нарушением осанки значительно увеличивается. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют "мышечный корсет", способствуют выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, устраняют возбудимость и раздражительность. Так же плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков.

Плавание является одним из важнейших средств всестороннего физического воспитания. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: повышает сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Плавание отлично тренирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких. Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у детей сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения в воде способствуют совершенствованию двигательных навыков и способностей детей.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Цель программы: оздоровление, обучение детей плаванию, всестороннее физическое развитие.

Основные задачи:

Обучающие:

- овладеть жизненно необходимыми навыками плавания;
- обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности;
- содействовать овладению необходимым минимум теоретических знаний, умений, навыков по гигиене физических упражнений, режиму, питанию.

Воспитательные:

- воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни;
- воспитать морально-этические и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера.

Развивающие:

- улучшить состояния здоровья и закаливание;
- устранить недостатки физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям плаванием, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- приобрести учащимся разностороннюю физическую подготовленность: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Возраст детей участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы «Плавание»: от 7 до 17 лет.

Данная программа определяет стратегическую направленность в развитии плавания, дисциплины плавания и является основным документом, ориентирующим тренера на многолетнюю подготовку спортсмена. При ее подготовке учтены практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены, психологии и педагогики.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и практические занятия, соревнования и восстановительные мероприятия. Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Содержание занятия (общая направленность, задачи, применяемые средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок) зависят от возраста и подготовленности спортсменов.

Учебная работа строится с учетом режима дня, занятости в учебных заведениях.

Руководство клуба «Сириус» и тренерско-преподавательский состав систематически осуществляют контроль за дисциплиной и поддерживают постоянную связь с администрацией учебных заведений и родителями обучающихся.

К конкурсному отбору для зачисления в группы начальной подготовки допускаются лица в возрасте с 7 лет, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы занятий.

Можно выделить основные формы занятий с учащимися: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, по готовности (физической и психологической) участие в соревнованиях, беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований.

Режим занятий: 3 или 2 раза в неделю по 1 академическому часу на всех годах обучения. Инструктаж по ТБ проводится 2 раза в год.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы – 6 лет.

Наименование этапа	Наименование группы	Период обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Способ определения достигнутых результатов
Спортивно-оздоровительный	СО	1 год	3 (2)	132 (88)	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Предварительная подготовка (группы начальной подготовки)	НП-1	1 год	3 (2)	132 (88)	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	НП-2	1 год	3 (2)	132 (88)	
	НП-3	1 год	3 (2)	132 (88)	
Учебно-тренировочный	УТ-1	1 год	3 (2)	132 (88)	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	УТ-2	1 год	3 (2)	132 (88)	

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Этап спортивно оздоровительной подготовки (СОГ). Продолжительность этапа 1 год:
Задачи:

- Улучшение состояния здоровья и закаливания организма.
- Привлечение максимального числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.
- Изучение способов плавания кроль и кроль на спине.
- Поиск талантливых, в спортивном плане, детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Особенности подготовки:

Включение большого количества различных по характеру движений в программу подготовки. Использование игровых форм ведения занятия. Оценка действий детей методом поощрения. Доступный для понимания язык объяснения и образный показ упражнений. Годичный цикл делится на два периода: 1 семестр (с 1 августа по 31 декабря) и 2 семестр (с 1 января по 30 июня).

Тестирование:

Тестирование проводится по текущему материалу. В 1 семестре обязательными являются тесты, оценивающие умение воспитанников плавать на ногах кролем на груди и на спине. Во втором семестре оценивается умение плавать в координации кролем на груди и на спине (25 метров)

Этап предварительной подготовки (группы начальной подготовки).
Продолжительность этапа 3 года.

Начальная подготовка 1-го года обучения (НП-1).

Задачи:

- Улучшение состояния здоровья и закаливания организма.
- Привлечение максимального числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.
- Изучение способов плавания кроль и кроль на спине.
- Поиск талантливых, в спортивном плане, детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Особенности подготовки:

Включение большого количества различных по характеру движений в программу подготовки. Использование игровых форм ведения занятия. Оценка действий детей методом поощрения. Доступный для понимания язык объяснения и образный показ упражнений. Годичный цикл делится на два периода: 1 семестр (с 1 августа по 31 декабря) и 2 семестр (с 1 января по 30 июня).

Тестирование:

Тестирование проводится по текущему материалу. В 1 семестре обязательными являются тесты, оценивающие умение воспитанников плавать в координации кролем на груди и на спине (50 метров). Во втором семестре оценивается умение плавать в координации 100 метров избранным видом.

Начальная подготовка 2-го года обучения (НП-2).

Задачи:

- Разносторонняя физическая подготовка;
- Укрепление здоровья;
- Привитие интереса к занятиям плаванием;
- Изучение способов плавания брасс и баттерфляй;
- Совершенствование техники кроля на груди и на спине;
- Изучение техники стартов и поворотов.

Особенности подготовки:

Преимущественной направленностью тренировочного процесса является развитие в первую очередь таких качеств, как общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений. Преобладающими методами учебных занятий на суше должны быть подвижные игры и использование имитационных упражнений для разучивания техники плавания. Годичный цикл делится на два периода: 1 семестр (с 1 августа по 31 декабря) и 2 семестр (с 1 января по 30 июня).

Тестирование:

Тестирование проводится по текущему материалу. В первом семестре обязательными являются тесты, оценивающие умение обучающихся плавания на нотах брассом и баттерфляем. Во втором семестре оцениваются умение плавать в координации брассом и баттерфляем.

Начальная подготовка 3-го года обучения (НП-3).

Задачи:

- Разносторонняя физическая подготовка;
- Укрепление здоровья;
- Привитие интереса к занятиям плаванием;
- Совершенствование способов плавания брасс и баттерфляй;
- Совершенствование техники кроля на груди и на спине;

– Изучение техники стартов и поворотов.

Особенности подготовки:

Преимущественной направленностью тренировочного процесса является развитие в первую очередь таких качеств как, общая выносливость (аэробные возможности), гибкость, быстрота движений. Преобладающими методами учебных занятий на суше должны быть подвижные игры и использование имитационных упражнений для разучивания техники плавания. Годичный цикл делится на два периода: 1 семестр (с 1 августа по 31 декабря) и 2 семестр (с 1 января по 30 июня).

Тестирование:

Тестирование проводится по текущему материалу. Во втором семестре оцениваются умение плавать в координации технически правильно всеми стилями.

Этап предварительной базовой подготовки (тренировочные группы 1,2 годов обучения) осуществляется на занятиях в тренировочных группах. Продолжительность его 2 года.

Учебно-тренировочные группы 1-го года обучения (УТ-1)

Задачи:

- Разносторонняя физическая подготовка
- Развитие общей выносливости
- Развитие скоростной выносливости
- Развитие быстроты
- Совершенствование техники плавания
- Совершенствование стартов и поворотов

Особенности подготовки:

Формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения).

Развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа ног в кроле на груди и на спине при облегченных условиях. Развитие быстроты неспециализированными упражнениями. Развитие силовых возможностей преимущественно неспециальными средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления.

Развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала спортивных игр. Развитие подвижности суставов, ротации позвоночника и координационных способностей.

Тестирование:

Тестирование проводится по текущему материалу. Тесты разрабатываются тренером-преподавателем, обсуждаются и утверждаются тренерским советом клуба «Сириус».

Учебно-тренировочные группы 2-го года обучения (УТ-2)

Задачи:

- Совершенствование техники способов плавания;
- Совершенствование стартов и поворотов;
- Развитие общей выносливости;
- Развитие скоростно-силовых способностей;
- Развитие подвижности суставов;
- Воспитание легкости, экономичности и вариативности движений.

Особенности подготовки:

Формирование правильного навыка тех плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения).

Развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа ног в кроле на груди и на спине при облегченных условиях. Развитие быстроты неспециализированными упражнениями. Развитие силовых возможностей преимущественно неспециальными средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления.

Развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала спортивных игр. Развитие подвижности суставов, ротации позвоночника и координационных способностей.

Тестирование:

Тестирование проводится по текущему материалу. Тесты разрабатываются тренером-преподавателем, обсуждаются и утверждаются тренерским советом клуба «Сириус».

Ожидаемые результаты реализации программы определены по годам обучения и соответствуют поставленным перед этапом задачам.

К завершению обучения по данной программе воспитанники **должны освоить** технику 4-х способов спортивного плавания (баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди), технику стартов и поворотов; овладеть необходимым минимумом знаний, умений, навыков по гигиене физических упражнений, режиму, питанию, закаливанию.

Методическое обеспечение программы.

Основные принципы, формы и методы образовательного процесса.

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципами последовательности и систематичности в образовательной деятельности на занятиях по обучению плаванию.

Учитывая разный уровень физической подготовки обучающихся, в начале учебного курса необходимо выполнять определённые упражнения в более упрощённом виде, доступном для детей. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движения.

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 (условны сигналы и жесты), 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 подводных упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению плавания в целом; большое количество подводных 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.

Структура занятия.

Подготовительная часть. Построение в шеренгу, приветствие, поимённая переключка, сообщение задач, краткий инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение санитарно – гигиенических процедур. Подготовительные упражнения в воде.

Основная часть. Знакомство и формирование правильных двигательных навыков плавания разными методами. Овладение элементами техники плавания (изучение нового материала или повторение пройденного). Увеличение двигательного запаса плавательных движений и возможность выбора спортивного способа плавания.

Заключительная часть. Постепенное снижение нагрузки, упражнения для отдыха, организованный выход из воды, переключка, подведение итогов, проведение санитарно – гигиенических, организованный уход.

Условия реализации программы.

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно – гигиенических правил:

- бассейн спортивного типа с ванной не менее 25 метров;
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;
- разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего и страхующего средства;
- вода, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам;
- наличие специального инвентаря и оборудования:
 - длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки обучающихся;
 - плавательные доски;
 - колобашки;
- наличие оборудованных душевых и раздевалок.

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.

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях в бассейне.

**Используемая литература
для разработки программы и организации образовательного процесса.**

В разработке программы использованы материалы:

1. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж., М., «Академ» - 2003 г.
2. Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж., М., «ФиС» - 2000 г. 3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Учись плавать. Дорошенко И.В.
3. Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004.
4. Страшко А.Н. «Безопасность плавания». СПб: ГМА им. Макарова, 2002. – 128с.
5. Смоленская Т. Б. «Обучение плаванию младших школьников». Макаренко Л.П. 1979 «Плавание».
6. Протченко, Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие». – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.

**Литература, рекомендуемая для детей и родителей
по данной программе:**

1. Фирсов З.П., 1980. «Плавать раньше, чем ходить».
2. Петрова Н.Л., Баранова В.А., 2006; «Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста».
3. Велитченко, В. К. Как научиться плавать. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 96с. 4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990. 7. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.

Календарно-тематическое планирование
 Спортивно-оздоровительная группа
 1-й год обучения
 (72 часа)

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Техника безопасности на воде. Упражнения на дыхание на суше и в воде.	1	сентябрь	
2.	Упражнения на дыхание, работа ног на суше и в воде.	1	сентябрь	
3.	Игры на суше и в воде «Насос», «Фонтанчик».	1	сентябрь	
4.	Упражнения на дыхание у борта, работа ног на суше и в воде.	1	сентябрь	
5.	Изучение упражнения «Звёздочка» на груди и на спине.	1	сентябрь	
6.	Упражнения "Поплавок", "Медуза", "Стрелочка".	1	сентябрь	
7.	Игры «Насос», «Водолазы». Скольжения на груди и на спине.	1	сентябрь	
8.	Изучение упражнения «Стрелочка в скольжении на груди».	1	сентябрь	
9.	Техника безопасности на воде. Упражнения "Поплавок", "Медуза", "Стрелочка".	1	октябрь	
10.	Упражнения на дыхание, работа ног на суше и в воде.	1	октябрь	
11.	Основы техники плавания. Плавание при помощи работы ног.	1	октябрь	
12.	Упражнения на дыхание. Спады в воду, скольжение.	1	октябрь	
13.	Работа ног в воде и на суше. Спады в воду и скольжение.	1	октябрь	
14.	Упражнения на дыхание, плавание при помощи работы ног.	1	октябрь	
15.	Плавание кролем на груди и на спине. Скольжения, упражнения на дыхание.	1	октябрь	
16.	Спады в воду, скольжения. Плавание на груди и на спине при помощи ног.	1	октябрь	
17.	Правила поведения на занятиях. Скольжение на груди и на спине. Игра «Торпеды».	1	октябрь	
18.	Гигиена плавания и купания. Работа ног кролем на груди. Игра «Большой фонтан».	1	ноябрь	
19.	Работа ног кролем на груди с доской, вдох-выдох в воду.	1	ноябрь	
20.	Работа ног кролем на груди. Техника спада в воду.	1	ноябрь	
21.	Контроль работы ног на груди с доской. Игра «Кто выиграл старт».	1	ноябрь	
22.	Работа ног кролем на спине. Игра «Водолазы».	1	ноябрь	
23.	Техника спада в воду. Плавание кролем на груди с доской.	1	ноябрь	
24.	Спады в воду со скольжением и работой ног кролем на груди. Игра «Кто выиграл старт?».	1	ноябрь	
25.	Инструктаж по ТБ на занятиях. Работа ног кролем на	1	ноябрь	

	груди с доской, вдох-выдох в воду.			
26.	Работа ног кролем на груди с доской, вдох-выдох в воду. Игра «Стрелка с мотором»	1	ноябрь	
27.	Работа ног кролем на спине. Игра «Кто быстрее».	1	декабрь	
28.	Контроль работы ног на спине. Скольжение. Игры в воде.	1	декабрь	
29.	Работа ног кролем на груди правая (левая) рука с доской вверх. Скольжение, спады в воду.	1	декабрь	
30.	Техника работы рук кролем на спине.	1	декабрь	
31.	Работа ног кролем на груди правая (левая) рука с доской вверх. Вдох-выдох в воду.	1	декабрь	
32.	Контроль техники выполнения спада в воду. Игра «Морской бой».	1	декабрь	
33.	Работа ног кролем на груди с доской, вдох-выдох в воду. Спады в воду, скольжение на груди и на спине.	1	декабрь	
34.	Работа ног кролем на спине и на груди с различным положением рук.	1	декабрь	
35.	Спады в воду со скольжением и работой ног кролем на груди. Игра «Кто выиграл старт?».	1	январь	
36.	Техника выполнения вдоха в сторону, рука с доской вверх. Проныры, спады в воду.	1	январь	
37.	Учебные прыжки в воду, полуобороты и обороты вперед и назад. Работа ног кролем на груди и на спине.	1	январь	
38.	Ныряние в длину (3-4 м) с помощью движений ногами кролем. Контроль работы ног кролем на груди и на спине.	1	январь	
39.	Спады в воду. Игра «Водолазы».	1	январь	
40.	Техника работы рук кролем на спине и на груди.	1	январь	
41.	Работа ног кролем на груди с доской с дыханием.	1	январь	
42.	Спады в воду, изучение «выхода» под водой.	1	январь	
43.	Ныряние в длину (3-4 м) с помощью движений ногами кролем. Упражнения на дыхание.	1	январь	
44.	Техника гребка «кроль на груди». Эстафеты.	1	февраль	
45.	Изучение основ стартового прыжка. Скольжения.	1	февраль	
46.	Контроль техники вдоха набок. Старты.	1	февраль	
47.	Старт, выход на стрелочке под водой. Изучение поворотов.	1	февраль	
48.	Техника выполнения вдоха в сторону и гребка. Эстафеты.	1	февраль	
49.	Плавание на груди и на спине. Техника гребка.	1	февраль	
50.	Прыжки, спады в воду. Ныряние на длину 3-4 метра на стрелочке.	1	февраль	
51.	Старты, скольжения, выходы под водой на стрелочке.	1	февраль	
52.	Плавание кролем на груди и на спине в упражнении.	1	март	
53.	Отработка поворотов, стартов. Игры и эстафеты.	1	март	
54.	Плавание кролем на груди и на спине в упражнении.	1	март	
55.	Отработка поворотов, стартов. Выходы под водой на стрелочке.	1	март	
56.	Техника гребка. Совершенствование выходов под водой на стрелочке.	1	март	
57.	Контроль вдоха-выдоха «кроль на груди» с работой рук.	1	март	
58.	Плавание на спине и на груди в полной координации.	1	март	

59.	Поворот маятником и скоростной поворот. Скольжения.	1	апрель	
60.	Согласование работы рук и дыхания.	1	апрель	
61.	Плавание кролем на груди в полной координации.	1	апрель	
62.	Плавание кролем на спине на «сцепление». Повороты на спине.	1	апрель	
63.	Плавание кролем на «сцепление». Игры с мячом. Спады в воду.	1	апрель	
64.	Техника гребка «кроль на груди». Отработка поворотов «маятником».	1	апрель	
65.	Изучение кувырка в воде.	1	апрель	
66.	Эстафеты с предметами. Проньры.	1	апрель	
67.	Контрольный заплыв кролем на груди и на спине на технику.	1	май	
68.	Плавание кролем на груди и на спине в полной координации.	1	май	
69.	Выходы под водой «на стрелочке». Повороты, кувырки.	1	май	
70.	Игры с мячом. Отработка старта на спине.	1	май	
71.	Плавание кролем на груди. Отработка стартового прыжка.	1	май	
72.	Упражнения на дыхание. Старты.	1	май	

Календарно-тематическое планирование
Группа начальной подготовки-1
2-ой год обучения
(72 часа)

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Техника безопасности на воде. Упражнения на дыхание, работа ног на суше и в воде.	1	сентябрь	
2.	Работа ног кролем на груди и на спине. Игра «Большой фонтан».	1	сентябрь	
3.	Работа ног кролем на груди правая (левая) рука с доской вверх. Вдох-выдох в воду.	1	сентябрь	
4.	Отработка вдоха набок. Скольжения.	1	сентябрь	
5.	Техника плавания «Кроль на груди», упражнения на дыхание.	1	сентябрь	
6.	Техника плавания «Кроль на спине». Скольжения, повороты.	1	сентябрь	
7.	Плавание кроль на груди, на ногах при помощи движений одной руки.	1	сентябрь	
8.	Плавание кроль на груди и на спине. Скольжения, упражнения на дыхание.	1	сентябрь	
9.	Контроль согласования работы рук с дыханием в кроле на груди.	1	октябрь	
10.	Гигиена, режим, питание пловца. Техника плавания «кроль на груди», дыхание.	1	октябрь	
11.	Техника старта и выхода на спину. Игра «Кто выиграл старт».	1	октябрь	
12.	Скольжения, совершенствование поворотов.	1	октябрь	
13.	Согласование работы рук и дыхания в кроле.	1	октябрь	
14.	Инструктаж по ТБ на занятиях. Комплекс специальных упражнений пловца.	1	октябрь	
15.	Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук.	1	октябрь	
16.	Стартовый прыжок, выходы под водой.	1	октябрь	
17.	Техника выполнения скоростного поворота и поворота маятником. Проныры.	1	ноябрь	
18.	Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Упражнения на отработку дыхания.	1	ноябрь	
19.	Плавание кролем на «сцепление». Техника гребка.	1	ноябрь	
20.	Техника движений ногами брассом на спине.	1	ноябрь	
21.	Техника работы ног в брассе. Изучение основ на суше и в воде.	1	ноябрь	
22.	Плавание кролем в упражнении и координации.	1	ноябрь	
23.	Техника движений ногами брассом на груди и на спине.	1	ноябрь	
24.	Плавание кролем на спине на ногах с различным положением рук.	1	ноябрь	
25.	Техника движений ногами брассом на груди и на спине. Упражнения на дыхание.	1	декабрь	
26.	Плавание брассом на ногах с различным положением рук.	1	декабрь	
27.	Техника гребка в брассе.	1	декабрь	

	Упражнения на суше и в воде.			
28.	Согласование работы рук и дыхания в брассе.	1	декабрь	
29.	Упражнения на отработку дыхания в брассе.	1	декабрь	
30.	Контроль согласования работы ног и дыхания в брассе.	1	декабрь	
31.	Техника гребка в брассе. Скольжения.	1	декабрь	
32.	Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине.	1	декабрь	
33.	Основы техники плавания дельфином. Упражнения на суше и в воде.	1	январь	
34.	Обучение плаванию дельфином с помощью движений ногами.	1	январь	
35.	Плавание дельфином с помощью движений ногами в ластах.	1	январь	
36.	Плавание кролем на ногах и на боку с различным положением рук.	1	январь	
37.	Отработка скоростных поворотов всеми видами.	1	январь	
38.	Плавание с помощью движений руками брассом и ногами дельфином в ластах.	1	январь	
39.	Стартовый прыжок с акцентом на длинный выход. Эстафеты с предметами.	1	январь	
40.	Плавание с помощью движений ногами дельфином с различным положением рук	1	январь	
41.	Техника гребка «брасс». Плавание брассом в упражнении.	1	февраль	
42.	Плавание кролем на руках и в упражнении.	1	февраль	
43.	Техника выходов, поворотов брассом и дельфином.	1	февраль	
44.	Основы техника плавания дельфином. Гребок.	1	февраль	
45.	Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук.	1	февраль	
46.	Контроль поворотов и стартов в кроле.	1	февраль	
47.	Плавание на спине в полной координации.	1	февраль	
48.	Плавание кролем в полной координации в ластах.	1	февраль	
49.	Эстафеты с предметами.	1	март	
50.	Плавание баттерфляем в ластах с различным положением рук.	1	март	
51.	Совершенствование выходов под водой на стрелочке.	1	март	
52.	Совершенствование техники гребка и дыхания в кроле.	1	март	
53.	Плавание кролем в ластах на технику.	1	март	
54.	Отработка техники ногами «баттерфляй».	1	март	
55.	Стартовый прыжок. Игры с предметами.	1	март	
56.	Плавание баттерфляем на ногах в ластах.	1	март	
57.	Плавание на ногах в ластах.	1	апрель	
58.	Плавание кролем в полной координации.	1	апрель	
59.	Плавание кролем на груди с акцентом на быстрый вдох.	1	апрель	
60.	Плавание с помощью движений ногами дельфином и кролем.	1	апрель	
61.	Техника гребка в брассе. Упражнения на суше и в воде.	1	апрель	
62.	Подвижные игры с предметами. Эстафеты.	1	апрель	

63.	Проныры под водой. Упражнение «стрелочка».	1	апрель	
64.	Спады в воду, стартовый прыжок, выходы.	1	апрель	
65.	Плавание на боку с различным положением рук.	1	май	
66.	Плавание на спине ногами «кроль» и «брасс».	1	май	
67.	Техника гребка баттерфляем. Плавание в ластах.	1	май	
68.	Контроль техники на дистанции 100 метров избранным видом.	1	май	
69.	Эстафеты с мячом.	1	май	
70.	Отработка выходов и поворотов разными стилями.	1	май	
71.	Игры с элементами водного поло.	1	май	
72.	Эстафеты с предметами.	1	май	

Календарно-тематическое планирование
Группа начальной подготовки-2
3-й год обучения
(72 часа)

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Техника безопасности на занятиях. Упражнения на дыхание, работа ног на суше и в воде.	1	сентябрь	
2.	Работа ног с согласованием дыхания. Скольжения.	1	сентябрь	
3.	Техника плавания «Кроль на груди», упражнения на дыхание. Повороты.	1	сентябрь	
4.	Техника плавания «Кроль на спине», упражнения на дыхание.	1	сентябрь	
5.	Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным положением рук.	1	сентябрь	
6.	Техника выполнения скоростного поворота и поворота маятником. Проныры.	1	сентябрь	
7.	Техника движений ногами брассом на груди и на спине. Стартовый прыжок, выходы. Эстафеты.	1	сентябрь	
8.	Техника движений ногами «брасс» на груди и на спине с различным положением рук.	1	сентябрь	
9.	Согласование работы ног и дыхания в брассе.	1	октябрь	
10.	Техника движений ногами брассом на груди и на спине.	1	октябрь	
11.	Техника гребка в брассе. Упражнения на суше и в воде.	1	октябрь	
12.	Упражнения на совершенствование техники плавания дельфином. Старты, повороты.	1	октябрь	
13.	Плавание дельфином с помощью движений ногами в ластах.	1	октябрь	
14.	Стартовый прыжок с акцентом на длинный выход. Эстафеты.	1	октябрь	
15.	Техника выходов, поворотов брассом и дельфином.	1	октябрь	
16.	Стартовый прыжок и выход «дельфин».	1	октябрь	
17.	Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и руками брассом.	1	ноябрь	
18.	Плавание дельфином в ластах, отработка техники гребка брассом.	1	ноябрь	
19.	Стартовый прыжок с акцентом на длинный выход. Скольжения.	1	ноябрь	
20.	Контроль работы ног дельфином и брассом.	1	ноябрь	
21.	Плавание баттерфляем в ластах с различным положением рук.	1	ноябрь	
22.	Плавание на спине на сцепление. Техника гребка.	1	ноябрь	
23.	Старт со скольжением на дальность. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.	1	ноябрь	
24.	Веселые старты на воде, игры с элементами водного поло.	1	ноябрь	
25.	Инструктаж по технике безопасности.	1	декабрь	

	Питание и гигиена пловца. Техника гребка в кроле.			
26.	Техника гребка в баттерфляе. Скольжения, повороты.	1	декабрь	
27.	Согласование работы ног и дыхания способом баттерфляй.	1	декабрь	
28.	Совершенствование поворотов разными стилями. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.	1	декабрь	
29.	Плавание кролем на груди в спокойном темпе, техника гребка. Эстафеты с предметами.	1	декабрь	
30.	Проныры в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем.	1	декабрь	
31.	Плавание кролем с различной координацией движений.	1	декабрь	
32.	Совершенствование гребка способом «дельфин».	1	декабрь	
33.	Плавание с помощью движений ногами дельфином и руками брассом.	1	январь	
34.	Согласование работы ног, рук и дыхания в баттерфляе. Проныры.	1	январь	
35.	Старты, выходы, повороты способом брасс. Игра «Кто выиграл старт».	1	январь	
36.	Плавание брассом в упражнении. Выходы «брасс».	1	январь	
37.	Плавание брассом на наименьшее количество гребков.	1	январь	
38.	Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением.	1	январь	
39.	Совершенствование техники в плавании кролем.	1	январь	
40.	Игры с элементами водного поло.	1	январь	
41.	Инструктаж по ТБ на занятиях. Изучение поворотов в комплексном плавании.	1	февраль	
42.	Плавание дельфином с различными вариантами дыхания.	1	февраль	
43.	Плавание дельфином и на спине в полной координации. Отработка поворотов в комплексном плавании.	1	февраль	
44.	Комплексное плавание, повороты и выходы.	1	февраль	
45.	Контроль работы ног дельфином и брассом на дистанции 50 метров.	1	февраль	
46.	Плавание кролем в полной координации. Подвижные игры на воде.	1	февраль	
47.	Совершенствование техники поворотов в комплексном плавании. Эстафеты.	1	февраль	
48.	Старт со скольжением на дальность. Прохождение отрезка 10м со старта под команду на время.	1	февраль	
49.	Плавание кролем в полной координации с контролем техники на средней дистанции.	1	март	
50.	Плавание кролем в полной координации с контролем техники на длинной дистанции.	1	март	
51.	Совершенствование техники гребка в дельфине. Повороты, выходы.	1	март	
52.	Стартовый прыжок с акцентом на дальность. Выходы под водой.	1	март	
53.	Скоростные повороты и выходы. Совершенствование техники старта разными стилями.	1	март	
54.	Совершенствование технического мастерства в плавании кролем. Игры с элементами водного поло.	1	март	
55.	Повышение скоростных возможностей.	1	март	

56.	Повышение выносливости аэробного характера.	1	март	
57.	Развитие скоростных способностей. Повороты.	1	апрель	
58.	Развитие силовой выносливости. Кардиотренировка.	1	апрель	
59.	Совершенствование технического мастерства. Комплексное плавание.	1	апрель	
60.	Совершенствование технического мастерства. Основной стиль.	1	апрель	
61.	Совершенствование технического мастерства. Кроль на спине.	1	апрель	
62.	Совершенствование технического мастерства. Кроль на спине и на груди.	1	апрель	
63.	Спортивные игры и эстафеты на воде.	1	апрель	
64.	Развитие скоростных качеств в игровой деятельности. Старты, повороты.	1	апрель	
65.	Совершенствование технического мастерства. Вольный стиль.	1	май	
66.	Контрольная тренировка. Оценка техники брасса и баттерфляя в полной координации.	1	май	
67.	Спортивные игры и эстафеты на воде.	1	май	
68.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.	1	май	
69.	Спортивные игры. Режим дня, питания и отдыха спортсмена.	1	май	
70.	Спортивные игры. Спортивный травматизм и его предупреждение.	1	май	
71.	Игры с элементами водного поло.	1	май	
72.	Весёлые старты на воде с предметами. Свободное плавание.	1	май	

Календарно-тематическое планирование
Группа начальной подготовки-3
4-й год обучения
(72 часа)

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Техника безопасности на занятиях. Гигиена, режим, питание пловца. Основы техники плавания.	1	сентябрь	
2.	Упражнения на дыхание, скольжения. Техника работы ног.	1	сентябрь	
3.	Совершенствование технического мастерства, вольный стиль.	1	сентябрь	
4.	Развитие гибкости, ловкости при работе в аэробном режиме.	1	сентябрь	
5.	Повышение выносливости аэробного характера.	1	сентябрь	
6.	Совершенствование технического мастерства в плавании на спине.	1	сентябрь	
7.	Совершенствование технического мастерства в плавании баттерфляем.	1	сентябрь	
8.	Повышение аэробных возможностей. Старты.	1	сентябрь	
9.	Совершенствование технического мастерства в комплексном плавании. Режим дня, питания и отдыха спортсмена.	1	октябрь	
10.	Повышение выносливости аэробного характера. Упражнения на отработку дыхания.	1	октябрь	
11.	Совершенствование технического мастерства. Брасс.	1	октябрь	
12.	Повышение выносливости при работе аэробного характера. Комплексное плавание.	1	октябрь	
13.	Контрольное занятие (100м основной стиль).	1	октябрь	
14.	Совершенствование технического мастерства. Плавание на спине.	1	октябрь	
15.	Совершенствование технического мастерства гребка. Вольный стиль.	1	октябрь	
16.	Повышение выносливости аэробного характера. Развитие выносливости, гибкости.	1	октябрь	
17.	Развитие силовых качеств, выносливости (при работе в анаэробном режиме). Повороты	1	ноябрь	
18.	Совершенствование технического мастерства. Комплексное плавание.	1	ноябрь	
19.	Совершенствование технического мастерства. Ноги "брасс".	1	ноябрь	
20.	Повышение выносливости аэробного характера. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца.	1	ноябрь	
21.	Развитие специальных видов выносливости при работе в аэробно-анаэробных режимах.	1	ноябрь	
22.	Совершенствование технического мастерства. Брасс.	1	ноябрь	
23.	Совершенствование технического мастерства. Баттерфляй.	1	ноябрь	
24.	Развитие скоростных качеств. Основной стиль.	1	ноябрь	

25.	Повышение выносливости аэробного характера. Старты.	1	декабрь	
26.	Развитие скоростных качеств в игровой деятельности. Старты, повороты.	1	декабрь	
27.	Совершенствование технического мастерства. Плавание на спине.	1	декабрь	
28.	Развитие специальных видов выносливости при работе в анаэробном режиме.	1	декабрь	
29.	Параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей.	1	декабрь	
30.	Развитие скоростных качеств, гибкости, выносливости (при работе в анаэробном режиме).	1	декабрь	
31.	Контрольное занятие. Понятие о современной технике спортивных способов плавания.	1	декабрь	
32.	Развитие скоростных качеств. Эстафетное плавание.	1	декабрь	
33.	Развитие силовой выносливости. Кардиотренировка. Гибкость.	1	январь	
34.	Совершенствование технического мастерства. Брасс.	1	январь	
35.	Повышение выносливости при работе аэробного характера. Техника скоростных поворотов.	1	январь	
36.	Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.	1	январь	
37.	Развитие силовых качеств, выносливости. Виды и программа соревнований по плаванию.	1	январь	
38.	Совершенствование технического мастерства. Баттерфляй.	1	январь	
39.	Повышение выносливости аэробного характера. Стартовый прыжок.	1	январь	
40.	Развитие силовых качеств, гибкости. Спортивные игры на воде.	1	январь	
41.	Совершенствование технического мастерства (вольный стиль). Старты, повороты	1	февраль	
42.	Развитие силовой выносливости (при работе в анаэробном режиме). Комплексное плавание.	1	февраль	
43.	Совершенствование технического мастерства. Основной стиль.	1	февраль	
44.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме). Круговая тренировка.	1	февраль	
45.	Совершенствование технического мастерства. Основные средства и методы спортивной подготовки.	1	февраль	
46.	Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.	1	февраль	
47.	Повышение выносливости аэробного характера. Тестирование: 400м вольным стилем.	1	февраль	
48.	Спортивные игры и эстафеты на воде.	1	февраль	
49.	Совершенствование технического мастерства. Комплексное плавание.	1	март	
50.	Совершенствование технического мастерства. Основной вид.	1	март	
51.	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме).	1	март	

52.	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в анаэробном режиме).	1	март	
53.	Повышение выносливости аэробного характера. Спортивные игры.	1	март	
54.	Повышение анаэробных возможностей.	1	март	
55.	Совершенствование технического мастерства. Комплексное плавание. Повороты.	1	март	
56.	Повышение выносливости при работе аэробного характера. Первые спортивные соревнования пловцов.	1	март	
57.	Контрольное занятие (комплексное плавание).	1	апрель	
58.	Спортивные игры.	1	апрель	
59.	Совершенствование технического мастерства. Упражнения на скольжения.	1	апрель	
60.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме).	1	апрель	
61.	Повышение выносливости при работе аэробного характера. Дополнительный вид.	1	апрель	
62.	Совершенствование технического мастерства (прикладное плавание).	1	апрель	
63.	Спортивные игры. Техника кроля на груди и на спине, дельфина и брасса.	1	апрель	
64.	Повышение выносливости при работе в аэробно-анаэробном режиме, повороты.	1	апрель	
65.	Совершенствование технического мастерства. Брасс.	1	май	
66.	Спортивные игры и эстафеты на воде.	1	май	
67.	Совершенствование техники стартов и поворотов.	1	май	
68.	Развитие скоростных качеств в условиях соревнований (50+100 основным способом).	1	май	
69.	Развитие скоростных качеств в условиях соревнований (200 основным способом).	1	май	
70.	Игры с элементами водного поло.	1	май	
71.	Спортивные игры. Спортивный травматизм и его предупреждение.	1	май	
72.	Прикладное плавание с элементами ныряния. Свободное плавание.	1	май	

Календарно-тематическое планирование
 Спортивно-оздоровительная группа
 1-й год обучения
 (108 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Техника безопасности на воде. Упражнения на дыхание на суше и в воде.	1	сентябрь	
2.	Упражнения на дыхание, работа ног на суше и в воде.	1	сентябрь	
3.	Игры на суше и в воде «Насос», «Фонтанчик».	1	сентябрь	
4.	Упражнения на дыхание у борта, работа ног на суше и в воде.	1	сентябрь	
5.	Изучение упражнения «Звёздочка» на груди.	1	сентябрь	
6.	Изучение упражнения «Звёздочка» на спине.	1	сентябрь	
7.	Упражнения "Поплавок", "Медуза", "Стрелочка".	1	сентябрь	
8.	Игры «Насос», «Водолазь».	1	сентябрь	
9.	Скольжения на груди и на спине.	1	сентябрь	
10.	Изучение упражнения «Стрелочка в скольжении на груди».	1	сентябрь	
11.	Отработка упражнений «Поплавок», «Медуза».	1	сентябрь	
12.	Скольжения, упражнения на дыхание.	1	сентябрь	
13.	Техника безопасности на воде. Упражнения "Поплавок", "Медуза", "Стрелочка".	1	октябрь	
14.	Упражнения на дыхание, работа ног на суше и в воде.	1	октябрь	
15.	Основы техники плавания. Плавание при помощи работы ног.	1	октябрь	
16.	Основы техники плавания. Скольжения на спине, на груди, дыхание.	1	октябрь	
17.	Упражнения на дыхание. Спады в воду, скольжение.	1	октябрь	
18.	Работа ног в воде и на суше. Спады в воду и скольжение.	1	октябрь	
19.	Техника плавания «Кроль на спине». Работа ног на суше и в воде.	1	октябрь	
20.	Упражнения на дыхание, плавание при помощи работы ног.	1	октябрь	
21.	Плавание на груди, на ногах при помощи движений одной руки.	1	октябрь	
22.	Плавание кролем на груди и на спине. Скольжения, упражнения на дыхание.	1	октябрь	
23.	Спады в воду, скольжения. Плавание на груди и на спине при помощи ног.	1	октябрь	
24.	Правила поведения на занятиях. Скольжение на груди и на спине. Игра «Торпеды».	1	октябрь	
25.	Гигиена плавания и купания. Работа ног кролем на груди. Игра «Большой фонтан».	1	ноябрь	
26.	Работа ног кролем на груди с доской, вдох-выдох в воду.	1	ноябрь	
27.	Работа ног кролем на груди и на спине. Игра	1	ноябрь	

	«Стрелка с мотором».			
28.	Работа ног кролем на груди. Техника спада в воду.	1	ноябрь	
29.	Контроль работы ног на груди с доской. Игра «Кто выиграл старт».	1	ноябрь	
30.	Работа ног кролем на спине. Игра «Водолазы».	1	ноябрь	
31.	Работа ног кролем на спине с различным положением рук. Спады в воду.	1	ноябрь	
32.	Техника спада в воду. Плавание кролем на груди с доской.	1	ноябрь	
33.	Спады в воду со скольжением и работой ног кролем на груди. Игра «Кто выиграл старт?».	1	ноябрь	
34.	Инструктаж по ТБ на занятиях. Работа ног кролем на груди с доской, вдох-выдох в воду.	1	ноябрь	
35.	Работа ног кролем на спине. Скольжение на груди и на спине.	1	ноябрь	
36.	Работа ног кролем на груди с доской, вдох-выдох в воду. Игра «Стрелка с мотором»	1	ноябрь	
37.	Работа ног кролем на спине. Игра «Кто быстрее».	1	декабрь	
38.	Скольжение на груди, спады в воду. Эстафеты.	1	декабрь	
39.	Контроль работы ног на спине. Скольжение. Игры в воде.	1	декабрь	
40.	Работа ног кролем на груди правая (левая) рука с доской вверх. Скольжение, спады в воду.	1	декабрь	
41.	Скольжение на груди и на спине. Техника работы рук кролем на спине и на груди.	1	декабрь	
42.	Работа ног кролем на спине с различным положением рук. Игра «Стрелка с мотором».	1	декабрь	
43.	Техника работы рук кролем на спине.	1	декабрь	
44.	Работа ног кролем на груди правая (левая) рука с доской вверх. Вдох-выдох в воду.	1	декабрь	
45.	Контроль техники выполнения спада в воду. Игра «Морской бой».	1	декабрь	
46.	Работа ног кролем на груди с доской, вдох-выдох в воду. Спады в воду, скольжение на груди и на спине.	1	декабрь	
47.	Работа ног кролем на спине и на груди с различным положением рук.	1	декабрь	
48.	Работа ног кролем на груди правая (левая) рука с доской вверх. Упражнения на дыхание.	1	декабрь	
49.	Спады в воду со скольжением и работой ног кролем на груди. Игра «Кто выиграл старт?».	1	январь	
50.	Техника выполнения вдоха в сторону, рука с доской вверх. Проныры, спады в воду.	1	январь	
51.	Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук.	1	январь	
52.	Учебные прыжки в воду, полуобороты и обороты вперед и назад. Работа ног кролем на груди и на спине.	1	январь	
53.	Нырание в длину (3-4 м) с помощью движений ногами кролем. Контроль работы ног кролем на груди и на спине.	1	январь	
54.	Игры и эстафеты с предметами.	1	январь	
55.	Спады в воду. Игра «Водолазы».	1	январь	
56.	Техника работы рук кролем на спине и на груди.	1	январь	

57.	Работа ног кролем на спине и на груди с различным положением рук.	1	январь	
58.	Работа ног кролем на груди с доской с дыханием.	1	январь	
59.	Спады в воду, изучение «выхода» под водой.	1	январь	
60.	Ныряние в длину (3-4 м) с помощью движений ногами кролем. Упражнения на дыхание.	1	январь	
61.	Техника гребка «кроль на груди». Эстафеты.	1	февраль	
62.	Изучение основ стартового прыжка. Скольжения.	1	февраль	
63.	Отработка вдоха набок.	1	февраль	
64.	Контроль техники вдоха набок. Старты.	1	февраль	
65.	Скольжения на груди и на спине. Упражнения на дыхание.	1	февраль	
66.	Упражнения на дыхание. Отработка правильного вдоха «голову набок».	1	февраль	
67.	Старт, выход на стрелочке под водой. Изучение поворотов.	1	февраль	
68.	Техника выполнения вдоха в сторону и гребка. Эстафеты.	1	февраль	
69.	Плавание на груди и на спине. Техника гребка.	1	февраль	
70.	Совершенствование работы ног на груди и на спине.	1	февраль	
71.	Старты, скольжения, выходы под водой на стрелочке.	1	февраль	
72.	Упражнения на закрепление правильного дыхания «кроль на груди».	1	февраль	
73.	Плавание кролем на груди и на спине в упражнении.	1	март	
74.	Отработка поворотов, стартов. Игры и эстафеты.	1	март	
75.	Прыжки, спады в воду. Подвижные игры.	1	март	
76.	Плавание кролем на груди и на спине в упражнении.	1	март	
77.	Контроль вдоха-выдоха «кроль на груди» с работой рук.	1	март	
78.	Отработка поворотов, стартов. Выходы под водой на стрелочке.	1	март	
79.	Техника гребка. Совершенствование выходов под водой на стрелочке.	1	март	
80.	Прыжки, спады в воду. Ныряние на длину 3-4 метра на стрелочке.	1	март	
81.	Плавание на спине и на груди в полной координации.	1	март	
82.	Старты на спине, выход «на стрелочке».	1	март	
83.	Отработка согласования работы ног и рук в плавании кролем.	1	март	
84.	Повороты на груди и на спине.	1	март	
85.	Поворот маятником и скоростной поворот. Скольжения.	1	апрель	
86.	Контроль работы рук и дыхания в кроле на груди. Игры с предметами.	1	апрель	
87.	Плавание кролем на груди в полной координации.	1	апрель	
88.	Плавание кролем на спине на «сцепление». Повороты на спине.	1	апрель	
89.	Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук. Старты.	1	апрель	
90.	Плавание с помощью движений руками кролем и поплавок между бедрами.	1	апрель	
91.	Плавание кролем на «сцепление».	1	апрель	

92.	Игры с мячом. Спады в воду.	1	апрель	
93.	Техника гребка «кроль на груди».	1	апрель	
94.	Отработка поворотов «маятником».	1	апрель	
95.	Изучение кувырка в воде.	1	апрель	
96.	Эстафеты с предметами. Проныры.	1	апрель	
97.	Контрольный заплыв кролем на груди и на спине на технику.	1	май	
98.	Плавание кролем в полной координации в ластах.	1	май	
99.	Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.	1	май	
100.	Плавание кролем на груди и на спине в полной координации.	1	май	
101.	Выходы под водой «на стрелочке». Повороты, кувырки.	1	май	
102.	Техника скоростных поворотов, выходы.	1	май	
103.	Плавание вольным стилем в спокойном темпе. Эстафеты.	1	май	
104.	Стартовый прыжок, выходы. Упражнения на дыхание.	1	май	
105.	Игры с мячом. Отработка старта на спине.	1	май	
106.	Плавание кролем на груди. Отработка стартового прыжка.	1	май	
107.	Упражнения на дыхание. Старты.	1	май	
108.	Игры с элементами водного поло.	1	май	

Календарно-тематическое планирование
Группа начальной подготовки-1
2-ой год обучения
(108 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Техника безопасности на воде. Упражнения на дыхание, работа ног на суше и в воде.	1	сентябрь	
2.	Работа ног кролем на груди и на спине. Игра «Большой фонтан».	1	сентябрь	
3.	Работа ног с согласованием дыхания. Игра «Кто выиграл старт».	1	сентябрь	
4.	Работа ног кролем на груди правая (левая) рука с доской вверх. Вдох-выдох в воду.	1	сентябрь	
5.	Техника работы рук кролем на спине.	1	сентябрь	
6.	Отработка вдоха набок. Скольжения.	1	сентябрь	
7.	Основы техники плавания. Плавание при помощи работы ног.	1	сентябрь	
8.	Техника плавания «Кроль на груди», упражнения на дыхание.	1	сентябрь	
9.	Техника плавания «Кроль на спине». Скольжения, повороты.	1	сентябрь	
10.	Плавание кроль на спине в полной координации и в упражнении.	1	сентябрь	
11.	Плавание кроль на груди, на ногах при помощи движений одной руки.	1	сентябрь	
12.	Плавание кроль на груди и на спине. Скольжения, упражнения на дыхание.	1	сентябрь	
13.	Плавание кролем на груди в полной координации. Эстафеты.	1	октябрь	
14.	Плавание в полной координации на спине и кролем на груди. Выходы под водой.	1	октябрь	
15.	Гигиена, режим, питание пловца. Техника плавания «кроль на груди», дыхание.	1	октябрь	
16.	Плавание кролем на груди в координации и упражнении. Повороты, скольжение.	1	октябрь	
17.	Техника старта и выхода на спине. Игра «Кто выиграл старт».	1	октябрь	
18.	Техника плавания «кроль на груди». Стартовый прыжок, выходы, повороты.	1	октябрь	
19.	Скольжения, совершенствование поворотов.	1	октябрь	
20.	Согласование работы рук и дыхания в кроле.	1	октябрь	
21.	Контроль техники и дыхания на дистанции 50 м кроль на груди.	1	октябрь	
22.	Инструктаж по ТБ на занятиях. Комплекс специальных упражнений пловца.	1	октябрь	
23.	Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук.	1	октябрь	
24.	Стартовый прыжок, выходы под водой.	1	октябрь	
25.	Контроль согласования работы рук с дыханием в кроле на груди.	1	ноябрь	
26.	Техника выполнения скоростного поворота и поворота маятником. Проныры.	1	ноябрь	

27.	Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Упражнения на отработку дыхания.	1	ноябрь	
28.	Плавание кролем на «сцепление». Техника гребка.	1	ноябрь	
29.	Техника движений ногами брассом на спине.	1	ноябрь	
30.	Плавание на спине в упражнении с различным положением рук. Игра «Большой фонтан»	1	ноябрь	
31.	Техника работы ног в брассе. Изучение основ на суше и в воде.	1	ноябрь	
32.	Плавание кролем в упражнении и координации.	1	ноябрь	
33.	Техника движений ногами брассом на груди и на спине.	1	ноябрь	
34.	Плавание кролем в упражнении на отработку дыхания.	1	ноябрь	
35.	Техника гребка кролем на спине. Плавание в упражнении.	1	ноябрь	
36.	Плавание кролем на спине на ногах с различным положением рук.	1	ноябрь	
37.	Плавание кролем «на сцепление». Игры с предметами.	1	декабрь	
38.	Техника движений ногами брассом на груди и на спине. Упражнения на дыхание.	1	декабрь	
39.	Плавание кролем на груди и брассом с различным положением рук.	1	декабрь	
40.	Плавание брассом на ногах с различным положением рук.	1	декабрь	
41.	Техника гребка в брассе. Упражнения на суше и в воде.	1	декабрь	
42.	Согласование работы рук и дыхания в брассе.	1	декабрь	
43.	Упражнения на отработку дыхания в брассе.	1	декабрь	
44.	Согласование работы ног и дыхания в брассе.	1	декабрь	
45.	Контроль согласования работы ног и рук в брассе.	1	декабрь	
46.	Техника гребка в брассе. Скольжения.	1	декабрь	
47.	Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине.	1	декабрь	
48.	Плавание кролем на «сцепление». Скоростной поворот.	1	декабрь	
49.	Основы техники плавания дельфином. Упражнения на суше и в воде.	1	январь	
50.	Обучение плаванию дельфином с помощью движений ногами.	1	январь	
51.	Плавание кролем на спине с «подменной». Старты и выходы на спине.	1	январь	
52.	Плавание дельфином с помощью движений ногами в ластах.	1	январь	
53.	Техника гребка «брассом». Скольжения, повороты «брасс».	1	январь	
54.	Плавание кролем на ногах и на боку с различным положением рук.	1	январь	
55.	Отработка скоростных поворотов всеми видами.	1	январь	
56.	Плавание с помощью движений руками брассом и ногами дельфином в ластах.	1	январь	
57.	Игра «Большой фонтан». Эстафеты.	1	январь	

58.	Стартовый прыжок с акцентом на длинный выход.	1	январь	
59.	Совершенствование техники гребка в кроле. Старты.	1	январь	
60.	Плавание с помощью движений ногами дельфином с различным положением рук	1	январь	
61.	Плавание кролем с дыханием на 3 и 5 гребков.	1	февраль	
62.	Техника гребка «басс». Плавание брассом в упражнении.	1	февраль	
63.	Плавание кролем на руках и в упражнении.	1	февраль	
64.	Техника выходов брассом и дельфином.	1	февраль	
65.	Техника поворота в дельфине.	1	февраль	
66.	Техника поворота в брассе.	1	февраль	
67.	Стартовый прыжок и выход «дельфин».	1	февраль	
68.	Основы техника плавания дельфином. Гребок.	1	февраль	
69.	Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук.	1	февраль	
70.	Контроль поворотов и стартов в кроле.	1	февраль	
71.	Плавание на спине в полной координации.	1	февраль	
72.	Плавание кролем в полной координации в ластах.	1	февраль	
73.	Эстафеты с предметами.	1	март	
74.	Плавание баттерфляем в ластах с различным положением рук.	1	март	
75.	Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью.	1	март	
76.	Совершенствование выходов под водой на стрелочке.	1	март	
77.	Совершенствование техники гребка и дыхания в кроле.	1	март	
78.	Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.	1	март	
79.	Плавание кролем в ластах на технику.	1	март	
80.	Отработка техники ногами «баттерфляй».	1	март	
81.	Стартовый прыжок. Игры с предметами.	1	март	
82.	Совершенствование дыхания в кроле. Скольжения.	1	март	
83.	Техника гребка в баттерфляе.	1	март	
84.	Плавание баттерфляем на ногах в ластах.	1	март	
85.	Игра «Кто выиграл старт». Эстафеты.	1	апрель	
86.	Плавание на ногах в ластах.	1	апрель	
87.	Плавание кролем в полной координации.	1	апрель	
88.	Плавание кролем на груди с акцентом на быстрый вдох.	1	апрель	
89.	«Стрелочка» на спине. Выходы.	1	апрель	
90.	Плавание с помощью движений ногами дельфином и кролем.	1	апрель	
91.	Техника гребка в брассе. Упражнения на суше и в воде.	1	апрель	
92.	Упражнения на отработку правильного дыхания.	1	апрель	
93.	Подвижные игры с предметами.	1	апрель	
94.	Стартовый прыжок с акцентом на дальность.	1	апрель	
95.	Проныры под водой. Упражнение «стрелочка».	1	апрель	
96.	Спады в воду, стартовый прыжок, выходы.	1	апрель	
97.	Плавание кролем с различным количеством гребков.	1	май	

98.	Плавание на боку с различным положением рук.	1	май	
99.	Эстафеты с предметами. Пронеры.	1	май	
100.	Плавание на спине ногами «кроль» и «басс».	1	май	
101.	Техника гребка баттерфляем. Плавание в ластах.	1	май	
102.	Контроль техники на дистанции 100 метров избранным видом.	1	май	
103.	Эстафеты с мячом.	1	май	
104.	Прыжки, повороты маятником.	1	май	
105.	Отработка выходов и поворотов разными стилями.	1	май	
106.	Игры с элементами водного поло.	1	май	
107.	Эстафеты с предметами.	1	май	
108.	Игры с мячом. Скольжения.	1	май	

Календарно-тематическое планирование
Группа начальной подготовки-2
3-й год обучения
(108 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Техника безопасности на занятиях. Упражнения на дыхание, работа ног на суше и в воде.	1	сентябрь	
2.	Работа ног с согласованием дыхания. Скольжения.	1	сентябрь	
3.	Техника плавания «Кроль на груди», упражнения на дыхание. Повороты.	1	сентябрь	
4.	Техника плавания «Кроль на спине», упражнения на дыхание.	1	сентябрь	
5.	Плавание кролем на «сцепление». Техника гребка.	1	сентябрь	
6.	Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным положением рук.	1	сентябрь	
7.	Плавание на спине на сцепление. Старты и выходы.	1	сентябрь	
8.	Стартовый прыжок, выходы. Эстафеты.	1	сентябрь	
9.	Техника выполнения скоростного поворота и поворота маятником. Пронеры.	1	сентябрь	
10.	Техника движений ногами брассом на груди и на спине.	1	сентябрь	
11.	Плавание брассом на ногах с различным положением рук.	1	сентябрь	
12.	Техника движений ногами «брасс» на груди и на спине с различным положением рук.	1	сентябрь	
13.	Согласование работы ног и дыхания в брассе.	1	октябрь	
14.	Техника движений ногами брассом на груди и на спине.	1	октябрь	
15.	Техника гребка в брассе. Упражнения на суше и в воде.	1	октябрь	
16.	Плавание с помощью движений руками брассом и ногами кролем.	1	октябрь	
17.	Плавание дельфином с помощью движений ногами.	1	октябрь	
18.	Упражнения на совершенствование техники плавания дельфином. Старты, повороты.	1	октябрь	
19.	Плавание дельфином с помощью движений ногами в ластах.	1	октябрь	
20.	Плавание с помощью движений ногами дельфином с различным положением рук	1	октябрь	
21.	Стартовый прыжок с акцентом на длинный выход. Эстафеты.	1	октябрь	
22.	Техника выходов брассом и дельфином.	1	октябрь	
23.	Техника поворота в дельфине и брассе.	1	октябрь	
24.	Стартовый прыжок и выход «дельфин».	1	октябрь	
25.	Плавание на груди с помощью движений ногами	1	ноябрь	

	дельфином и руками брассом.			
26.	Плавание дельфином в ластах, отработка техники гребка брассом.	1	ноябрь	
27.	Техника гребка «брассом». Скольжения, повороты «брасс».	1	ноябрь	
28.	Стартовый прыжок с акцентом на длинный выход. Скольжения.	1	ноябрь	
29.	Контроль работы ног дельфином и брассом.	1	ноябрь	
30.	Техника поворота в брассе и дельфине. Эстафеты.	1	ноябрь	
31.	Плавание баттерфляем в ластах с различным положением рук.	1	ноябрь	
32.	Плавание на спине с подменой. Старты и выходы на спине.	1	ноябрь	
33.	Плавание на спине на сцепление. Техника гребка.	1	ноябрь	
34.	Старт со скольжением на дальность. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.	1	ноябрь	
35.	Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.	1	ноябрь	
36.	Веселые старты на воде, игры с элементами водного поло.	1	ноябрь	
37.	Инструктаж по технике безопасности. Питание и гигиена пловца. Техника гребка в кроле.	1	декабрь	
38.	Техника гребка в баттерфляе. Скольжения, повороты.	1	декабрь	
39.	Согласование работы ног и дыхания способом баттерфляй.	1	декабрь	
40.	Техника гребка «дельфин». Старты, выходы.	1	декабрь	
41.	Совершенствование поворотов разными стилями. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.	1	декабрь	
42.	Плавание кролем на груди в спокойном темпе, техника гребка. Эстафеты с предметами.	1	декабрь	
43.	Плавание кролем с помощью движений руками.	1	декабрь	
44.	Проныры в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем.	1	декабрь	
45.	Плавание кролем в лопатках и ластах. Техника гребка.	1	декабрь	
46.	Плавание кролем с различной координацией движений.	1	декабрь	
47.	Совершенствование гребка в кроле на спине. Плавание в усложненных условиях.	1	декабрь	
48.	Совершенствование гребка способом «дельфин».	1	декабрь	
49.	Плавание с помощью движений ногами дельфином и руками брассом.	1	январь	
50.	Согласование работы ног, рук и дыхания в баттерфляе. Проныры.	1	январь	
51.	Техника гребка в баттерфляе и кроле.	1	январь	
52.	Старты, выходы, повороты способом брасс. Игра «Кто выиграл старт».	1	январь	
53.	Плавание брассом в и кролем на спине.	1	январь	
54.	Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплачком между бедрами.	1	январь	
55.	Плавание брассом в упражнении. Выходы «брасс».	1	январь	
56.	Плавание брассом на наименьшее количество гребков.	1	январь	
57.	Плавание брассом с полной координацией движений с	1	январь	

	ускорением.			
58.	Совершенствование техники в плавании кролем.	1	январь	
59.	Игры с элементами водного поло.	1	январь	
60.	Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем. Повороты.	1	январь	
61.	Изучение поворотов в комплексном плавании.	1	февраль	
62.	Плавание дельфином с различными вариантами дыхания.	1	февраль	
63.	Плавание дельфином и на спине в полной координации. Отработка поворотов в комплексном плавании.	1	февраль	
64.	Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания.	1	февраль	
65.	Инструктаж по ТБ на занятиях. Комплекс специальных упражнений пловца.	1	февраль	
66.	Комплексное плавание, повороты и выходы.	1	февраль	
67.	Контроль работы ног дельфином и брассом на дистанции 50 метров.	1	февраль	
68.	Плавание кролем в полной координации. Подвижные игры на воде.	1	февраль	
69.	Совершенствование техники поворотов в комплексном плавании. Эстафеты.	1	февраль	
70.	Старт со скольжением на дальность. Прохождение отрезка 10м со старта под команду на время.	1	февраль	
71.	Отработка старта при смене этапов в эстафетном плавании.	1	февраль	
72.	Плавание брассом и кролем в полной координации. Отработка поворотов в комплексном плавании.	1	февраль	
73.	Плавание кролем в полной координации с контролем техники на средней дистанции.	1	март	
74.	Старты, повороты разными стилями.	1	март	
75.	Плавание кролем в полной координации с контролем техники на длинной дистанции.	1	март	
76.	Совершенствование техники гребка в дельфине. Повороты, выходы.	1	март	
77.	Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания.	1	март	
78.	Стартовый прыжок с акцентом на дальность. Выходы под водой.	1	март	
79.	Скоростные повороты и выходы. Совершенствование техники старта разными стилями.	1	март	
80.	Игры с элементами водного поло.	1	март	
81.	Совершенствование технического мастерства в плавании кролем.	1	март	
82.	Старты. Контроль техники баттерфляя в полной координации.	1	март	
83.	Повышение скоростных возможностей.	1	март	
84.	Повышение выносливости аэробного характера.	1	март	
85.	Развитие скоростных способностей. Повороты.	1	апрель	
86.	Развитие силовой выносливости. Кардиотренировка.	1	апрель	
87.	Совершенствование технического мастерства. Комплексное плавание.	1	апрель	
88.	Совершенствование технического мастерства. Основной стиль.	1	апрель	

89.	Совершенствование технического мастерства. Кроль на спине.	1	апрель	
90.	Развитие выносливости аэробного характера. Скоростные повороты, старты.	1	апрель	
91.	Совершенствование технического мастерства. Кроль на спине и на груди.	1	апрель	
92.	Спортивные игры и эстафеты на воде.	1	апрель	
93.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.	1	апрель	
94.	Развитие скоростных качеств, гибкости.	1	апрель	
95.	Развитие скоростных качеств. Основной вид.	1	апрель	
96.	Развитие скоростных качеств в игровой деятельности. Старты, повороты.	1	апрель	
97.	Контрольная тренировка. Оценка техники брасса и баттерфляя в полной координации.	1	май	
98.	Совершенствование технического мастерства. Вольный стиль.	1	май	
99.	Спортивные игры и эстафеты на воде.	1	май	
100.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.	1	май	
101.	Игры с элементами водного поло.	1	май	
102.	Спортивные игры. Режим дня, питания и отдыха спортсмена.	1	май	
103.	Спортивные игры. Спортивный травматизм и его предупреждение.	1	май	
104.	Плавание кролем на средние и длинные дистанции.	1	май	
105.	Игры с элементами водного поло.	1	май	
106.	Эстафеты. Отработка стартов в эстафете.	1	май	
107.	Весёлые старты на воде с предметами.	1	май	
108.	Игры с элементами водного поло. Свободное плавание.	1	май	

Календарно-тематическое планирование
Группа начальной подготовки-3
4-й год обучения
(108 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Техника безопасности на занятиях. Гигиена, режим, питание пловца. Основы техники плавания.	1	сентябрь	
2.	Упражнения на дыхание, скольжения.	1	сентябрь	
3.	Техника работы ног.	1	сентябрь	
4.	Совершенствование технического мастерства, вольный стиль.	1	сентябрь	
5.	Развитие гибкости, ловкости при работе в аэробном режиме.	1	сентябрь	
6.	Совершенствование техники гребка в кроле.	1	сентябрь	
7.	Повышение выносливости аэробного характера.	1	сентябрь	
8.	Совершенствование технического мастерства в плавании на спине.	1	сентябрь	
9.	Повышение выносливости при работе аэробного характера.	1	сентябрь	
10.	Совершенствование технического мастерства в плавании баттерфляем.	1	сентябрь	
11.	Повышение аэробных возможностей. Старты.	1	сентябрь	
12.	Повышение выносливости аэробного характера.	1	сентябрь	
13.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме).	1	октябрь	
14.	Совершенствование технического мастерства в комплексном плавании. Режим дня, питания и отдыха спортсмена.	1	октябрь	
15.	Развитие силовой выносливости (при работе в аэробном режиме). Гибкость.	1	октябрь	
16.	Повышение выносливости аэробного характера. Упражнения на отработку дыхания.	1	октябрь	
17.	Совершенствование технического мастерства. Брасс.	1	октябрь	
18.	Повышение выносливости при работе аэробного характера. Комплексное плавание.	1	октябрь	
19.	Контрольное занятие (100м основной стиль).	1	октябрь	
20.	Совершенствование технического мастерства. Плавание на спине.	1	октябрь	
21.	Совершенствование технического мастерства гребка. Вольный стиль.	1	октябрь	
22.	Совершенствование технического мастерства, основной стиль. Старты.	1	октябрь	
23.	Повышение выносливости аэробного характера. Развитие выносливости, гибкости.	1	октябрь	
24.	Совершенствование технического мастерства в работе ног. Вольный стиль.	1	октябрь	
25.	Развитие силовых качеств, выносливости (при работе в анаэробном режиме). Повороты	1	ноябрь	
26.	Совершенствование технического мастерства. Комплексное плавание.	1	ноябрь	

27.	Совершенствование технического мастерства. Ноги "брасс".	1	ноябрь	
28.	Развитие силовых качеств, гибкости (при работе в аэробном режиме). Старты, повороты.	1	ноябрь	
29.	Повышение выносливости аэробного характера. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца.	1	ноябрь	
30.	Развитие специальных видов выносливости при работе в аэробно-анаэробных режимах.	1	ноябрь	
31.	Развитие скоростных качеств. Вольный стиль.	1	ноябрь	
32.	Совершенствование технического мастерства. Брасс.	1	ноябрь	
33.	Совершенствование технического мастерства. Баттерфляй.	1	ноябрь	
34.	Развитие скоростных качеств. Основной стиль.	1	ноябрь	
35.	Развитие специальных видов выносливости при работе в аэробно-анаэробных режимах.	1	ноябрь	
36.	Совершенствование технического мастерства.	1	ноябрь	
37.	Развитие скоростных качеств, гибкости (при работе в аэробном режиме). Старты, повороты.	1	декабрь	
38.	Повышение выносливости аэробного характера. Старты.	1	декабрь	
39.	Развитие скоростных качеств в игровой деятельности. Старты, повороты.	1	декабрь	
40.	Совершенствование технического мастерства. Плавание на спине.	1	декабрь	
41.	Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	1	декабрь	
42.	Развитие специальных видов выносливости при работе в анаэробном режиме.	1	декабрь	
43.	Повышение выносливости при работе аэробного характера. Скользяния.	1	декабрь	
44.	Параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей.	1	декабрь	
45.	Развитие специальных видов выносливости при работе в анаэробном режиме.	1	декабрь	
46.	Развитие скоростных качеств, гибкости, выносливости (при работе в анаэробном режиме).	1	декабрь	
47.	Контрольное занятие. Понятие о современной технике спортивных способов плавания.	1	декабрь	
48.	Развитие скоростных качеств. Эстафетное плавание.	1	декабрь	
49.	Развитие силовой выносливости. Кардиотренировка. Гибкость.	1	январь	
50.	Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.	1	январь	
51.	Повышение скоростно-силовых возможностей.	1	январь	
52.	Развитие силовых качеств, выносливости.	1	январь	
53.	Совершенствование технического мастерства. Брасс.	1	январь	
54.	Повышение выносливости при работе аэробного характера. Техника скоростных поворотов.	1	январь	
55.	Развитие скоростных качеств. Спортивные игры.	1	январь	
56.	Развитие силовых качеств, выносливости. Виды и программа соревнований по плаванию.	1	январь	

57.	Совершенствование технического мастерства. Баттерфляй.	1	январь	
58.	Повышение выносливости аэробного характера. Стартовый прыжок.	1	январь	
59.	Развитие силовых качеств, гибкости. Спортивные игры на воде.	1	январь	
60.	Развитие силовой выносливости. Основной вид.	1	январь	
61.	Совершенствование технического мастерства. Вольный стиль.	1	февраль	
62.	Совершенствование технического мастерства (вольный стиль). Старты, повороты	1	февраль	
63.	Развитие силовой выносливости (при работе в анаэробном режиме). Комплексное плавание.	1	февраль	
64.	Параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей.	1	февраль	
65.	Совершенствование технического мастерства. Основной стиль.	1	февраль	
66.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме). Круговая тренировка.	1	февраль	
67.	Совершенствование технического мастерства. Основные средства и методы спортивной подготовки.	1	февраль	
68.	Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.	1	февраль	
69.	Совершенствование техники поворотов в комплексном плавании.	1	февраль	
70.	Техника стартового прыжка и финиша.	1	февраль	
71.	Повышение выносливости аэробного характера. Тестирование: 400м вольным стилем.	1	февраль	
72.	Спортивные игры и эстафеты на воде.	1	февраль	
73.	Совершенствование технического мастерства. Комплексное плавание.	1	март	
74.	Совершенствование технического мастерства. Вольный стиль.	1	март	
75.	Совершенствование технического мастерства. Основной вид.	1	март	
76.	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме).	1	март	
77.	Развитие скоростных качеств в условиях соревновательной борьбы.	1	март	
78.	Развитие скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в анаэробном режиме).	1	март	
79.	Повышение выносливости аэробного характера. Спортивные игры.	1	март	
80.	Повышение анаэробных возможностей.	1	март	
81.	Совершенствование технического мастерства.	1	март	
82.	Повышение анаэробных возможностей.	1	март	
83.	Совершенствование технического мастерства. Комплексное плавание. Повороты.	1	март	
84.	Повышение выносливости при работе аэробного характера. Первые спортивные соревнования	1	март	

	пловцов.			
85.	Контрольное занятие (комплексное плавание).	1	апрель	
86.	Спортивные игры.	1	апрель	
87.	Спортивные игры и эстафеты на воде	1	апрель	
88.	Совершенствование технического мастерства. Упражнения на скольжения.	1	апрель	
89.	Развитие силовых качеств, гибкости, выносливости (при работе в аэробном режиме).	1	апрель	
90.	Повышение выносливости при работе аэробного характера. Дополнительный вид.	1	апрель	
91.	Совершенствование технического мастерства (прикладное плавание).	1	апрель	
92.	Параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей. Эстафеты.	1	апрель	
93.	Спортивные игры. Техника кроля на груди и на спине, дельфина и брасса.	1	апрель	
94.	Повышение скоростных возможностей. Старты.	1	апрель	
95.	Развитие силовой выносливости. Гибкость.	1	апрель	
96.	Повышение выносливости при работе в аэробно- анаэробном режиме, повороты.	1	апрель	
97.	Совершенствование технического мастерства.	1	май	
98.	Совершенствование технического мастерства. Брасс.	1	май	
99.	Спортивные игры и эстафеты на воде.	1	май	
100.	Совершенствование техники стартов и поворотов.	1	май	
101.	Развитие скоростных качеств в условиях соревнований (50+100 основным способом).	1	май	
102.	Развитие скоростных качеств в условиях соревнований (200 основным способом).	1	май	
103.	Игры с элементами водного поло.	1	май	
104.	Эстафеты с предметами.	1	май	
105.	Совершенствование технического мастерства (прикладное плавание).	1	май	
106.	Спортивные игры. Спортивный травматизм и его предупреждение.	1	май	
107.	Прикладное плавание с элементами ныряния.	1	май	
108.	Водное поло. Свободное плавание.	1	май	