

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 А.А.Логинова

« » августа 2022 г.

Муниципальное автономное некоммерческое общеобразовательное
учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

« ПЛАВАНИЕ »

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:

Мельничук Елена Владимировна ,
педагог дополнительного образования,

г. Кореновск

2022 г.

Календарно-тематический план по плаванию на 2022-2023 учебный год.

Те ма №	Тема занятия	Дата проведения занятий	Кол-во часов	Тип зани я	оборудовани е
1	Раздел1. Введение в спорт		26		
1.1	Введение в вид спорта «Плавание»		1	теорет ич.	видеофильм
1.2	Гигиена, режим, питание пловца.		1	теорет ич.	дидактич.та блицы
1.3	Основы тренировки		4	теорет ич.	дидактич.та блицы
1.4	Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна (с водой)		6	теорет ич.	бассейн
1.5	Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну		6	практи ч.	бассейн
1.6	Тактическая подготовка пловца		4	практи ч.	бассейн
1.7	Комплексное плавание (вспомнить приобретенные навыки)		4	практи ч.	бассейн
2	Раздел 2.Плавание «кроль»		100		
2.1	Обучение технике плавания кроль на груди		16	практи ч	бассейн
2.2	Обучение сложно-координационным упражнениям		12	практи ч.	бассейн
2.3	Техника выполнения гребка кроль на груди		16	практи ч.	бассейн
2.4	Обучение выполнению стартов		6	практи ч.	бассейн
2.5	Обучение выполнению поворотов		6	практи ч	бассейн
2.6	Обучение технике плавания кроль на спине		16	практи ч	бассейн
2.7	Техника выполнения гребка кроль на спине		16	практи ч.	бассейн
2.8	Обучение выполнению стартов		6	практи ч.	бассейн
2.9	Обучение выполнению поворотов		6	практи ч.	бассейн
3	Раздел 3.Плавание «брасс»		46		
3.1	Обучение технике плавания брасс		20	практи ч	бассейн
3.2	Отработка согласования движений техники плавания брасс		20	практи ч	бассейн
4	Раздел 4. Плавание «баттерфляй»		24		
4.1	Обучение технике плавания баттерфляй		6	практи	бассейн

.				ч	
4.2	Согласование движений технике баттерфляй		6	практич	бассейн
4.3	Обучение выполнению стартов		6	практич	бассейн
4.4	Обучение выполнению поворотов		6	практич	бассейн
5	Раздел 5. Психологическая подготовка спортсмена		2		
5.1	Тренировочные задания по психологической подготовке.		2	практич	бассейн
	Раздел 6. Контроль и соревнования		6		
6.1	Сдача контрольных нормативов		4	практич	бассейн
6.2	Участие в соревнованиях		2	практич	бассейн
Итого:			204	практич	бассейн

**Календарно-тематический план
на
2021-2022 учебный год.**

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	оборудование	Примечание
1	Введение в вид спорта «Плавание»	1	теоретич.	видеофильм	
2	Гигиена, режим, питание пловца.	1	теоретич.	дидактич.таблицы	
3	Основы тренировки	4	теоретич.	дидактич.таблицы	
4	Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна (с водой)	6	Практически й	бассейн	
5	Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну	6	практич.	бассейн	
6	Тактическая подготовка пловца	4	практич.	бассейн	
7	Комплексное плавание (вспомнить приобретенные навыки)	4	практич.	бассейн	
8	Обучение технике плавания кроль на груди	16	практич	бассейн	
9	Обучение сложно-координационным упражнениям	12	практич.	бассейн	
10	Техника выполнения гребка кроль на груди	16	практич.	бассейн	
11	Обучение выполнению стартов	6	практич.	бассейн	
12	Обучение выполнению поворотов	6	практич	бассейн	
13	Обучение технике плавания кроль на спине	16	практич	бассейн	
14	Техника выполнения гребка кроль на	16	практич.	бассейн	

	спине				
15	Обучение выполнению стартов	6	практич.	бассейн	
16	Обучение выполнению поворотов	6	практич.	бассейн	
17	Обучение технике плавания брасс	20	практич	бассейн	
18	Отработка согласования движений техники плавания брасс	20	практич	бассейн	
19	Обучение технике плавания баттерфляй	6	практич	бассейн	
20	Согласование движений технике баттерфляй	6			
21	Обучение выполнению стартов	6	практич	бассейн	
22	Обучение выполнению поворотов	6	практич	бассейн	
23	Тренировочные задания по психологической подготовке.	2	практич	бассейн	
24	Сдача контрольных нормативов	4	практич	бассейн	
25	Участие в соревнованиях	2	практич	бассейн	
	Итого:	204			