

Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по плаванию «Поплавок»

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия (по расписанию)	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1-4		Инструктаж по Т.Б.и П.Б. Инструктаж по личной гигиене занимающихся. ОФП и СФП в зале сухого плавания. Теоретические св-ия о технике спортивного плавания кроль на груди, на спине. Игры	4		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
5-8		ОРУ на суше. Изучение упражнений для техники плавания способом кроль на груди, на спине. Игры, учебные прыжки в воду.	4		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
9-16		ОРУ на суше.ОФП. Теоретические св-я о стартах. Изучение техники плавания способом кроль на груди , на спине.	8		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
17-22		ОРУ на суше закрепление техники плавания способом кроль на груди, на спине. Выносливость.	6		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
23-30		Инструктаж по Т.Б. ОРУ на суше. ОФП.Совершенствование тех плавания способом кроль на груди, на спине, стартов, поворотов данных способов плавания.	8		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
31-32		Контроль	2			Большая ванна	тестирование
33-36		ОРУ на суше. Теоретические св-я о технике плавания баттерфляй. Игры, учебные прыжки в воду.	4		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
37-56		ОРУ на суше. СФП. Изучение и закрепление тех.плавания. Способом бат-ляй. Повороты. Выносливость Сов-е техн. пл-я способом кроль на груди, на спине. Эстафетное плавание.	20		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
57-58		Контроль	2			Большая ванна	тестирование

59-78		Инструктаж по Т.Б. ОРУ на суше.ОФП. Изучение технике пл-я способом брасс. Сов-ие техн. пл-я	14		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
79-98		Инструктаж по Т.Б. ОРУ на суше. СФП.Изучение технике пл-я способом брасс. Повороты. Сов-ие техн. пл-я. Повороты.	14		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
99-109		ОРУ на суше. Закрепление техн. плавания способом брасс.Повороты. Сов-ие техн. пл-я способом кроль на груди, на спине, бат-ляй.	11		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
110-129		ОРУ на суше. СФП. Сов-ие тех. пла-я кроль на груди, на спине, брасс. Учебные прыжки в воду, старты, повороты. Увеличение дистанции. Развитие выносливости.	18		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
130-131		Контроль	2			.Большая ванна	тестирование
132-146		Инструктаж по Т.Б. ОРУ на суше. ОФП. Сов-ие техники пл-я все изученных способов плавания. Игры.	5		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки.Большая ванна.	
147-160		ОРУ на суше. СФП. Закрепление техн. Комплексным плаванием Комплексные повороты. Эстафета.	14		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки.Большая ванна.	
161-162		Контроль	2			Большая ванна	тестирование
163-164		Инструктаж по Т.Б. ОРУ на суше. Инструктаж по правилам поведения тех. безопасности в открытых водоёмах.	2		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки.Большая ванна.	
165-168		Соревнования	4			Большая ванна	тестирование
		Итого	144				

Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по плаванию «Аквадети»

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия (по расписанию)	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1-4		Инструктаж по Т.Б.и П.Б. Инструктаж по личной гигиене занимающихся. ОФП и СФП в зале сухого плавания. Теоретические св-ия о технике спортивного плавания кроль на груди, на спине. Игры	4		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
5-8		ОРУ на суше. Изучение упражнений для техники плавания способом кроль на груди, на спине. Игры, учебные прыжки в воду.	4		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
9-16		ОРУ на суше.ОФП. Теоретические св-я о стартах. Изучение техники плавания способом кроль на груди , на спине.	8		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
17-22		ОРУ на суше закрепление техники плавания способом кроль на груди, на спине. Выносливость.	8		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
23-30		Инструктаж по Т.Б. ОРУ на суше. ОФП.Совершенствование тех плавания способом кроль на груди, на спине, стартов, поворотов данных способов плавания.	8		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
31-32		Контроль	2			Большая ванна	тестирование
33-36		ОРУ на суше. Теоретические св-я о технике плавания баттерфляй. Игры, учебные прыжки в воду.	8		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
37-56		ОРУ на суше. СФП. Изучение и закрепление тех.плавания. Способом бат-ляй. Повороты. Выносливость Сов-е техн. пл-я способом кроль на груди, на спине. Эстафетное плавание.	22		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
57-58		Контроль	2			Большая ванна	тестирование

59-78		Инструктаж по Т.Б. ОРУ на суше.ОФП. Изучение технике пл-я способом брасс. Сов-ие техн. пл-я	20		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
79-98		Инструктаж по Т.Б. ОРУ на суше. СФП.Изучение технике пл-я способом брасс. Повороты. Сов-ие техн. пл-я. Повороты.	20		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
99-109		ОРУ на суше. Закрепление техн. плавания способом брасс.Повороты. Сов-ие техн. пл-я способом кроль на груди, на спине, бат-ляй.	11		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
110-129		ОРУ на суше. СФП. Сов-ие тех. пла-я кроль на груди, на спине, брасс. Учебные прыжки в воду, старты, повороты. Увеличение дистанции. Развитие выносливости.	28		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки Большая ванна.	
130-131		Контроль	2			.Большая ванна	тестирование
132-146		Инструктаж по Т.Б. ОРУ на суше. ОФП. Сов-ие техники пл-я все изученных способов плавания. Игры.	15		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки.Большая ванна.	
147-160		ОРУ на суше. СФП. Закрепление техн. Комплексным плаванием Комплексные повороты. Эстафета.	14		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки.Большая ванна.	
161-162		Контроль	2			Большая ванна	тестирование
163-164		Инструктаж по Т.Б. ОРУ на суше. Инструктаж по правилам поведения тех. безопасности в открытых водоёмах.	2		Урочная форма занятия	Зал сухой тренировки.Большая ванна.	
165-168		Соревнования	4			Большая ванна	тестирование
		Итого	184				