

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа п. Надвоицы

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание»**

**Срок реализации 4 года**

Разработчик: Рябина А.В.  
учитель физической культуры

Принята на педагогическом совете

Протокол № 241 от

«18» сентября 20 17 г.



2017 г.

## Содержание программы внеурочной деятельности для учащихся начальных классов «ПЛАВАНИЕ».

Программа внеурочной деятельности для учащихся начальных классов МБОУ СОШ п.Надвоицы «Плавание» в соответствии с определениями Стандарта – это программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, как одного из составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

В основу программы положены следующие принципы:

- непрерывное дополнительное образование как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;
- развитие индивидуальности каждого ребенка;
- единство и целостность партнерских отношений всех субъектов внеурочной деятельности (ученик, учитель, родители);
- системная организация управления учебно-воспитательным процессом.

Срок реализации программы – долгосрочный. По ходу реализации программы будут внесены необходимые коррективы.

### Методы и формы реализации программы.

Для реализации программы, предполагается использование методов двух групп: общепедагогические методы и методы спортивной тренировки. Специфическую группу составляют методы спортивной тренировки, которые основаны на целесообразно направленной двигательной активности.

<i>Общепедагогические методы</i>	<i>Методы спортивной тренировки</i>
<p><u>1. Методы вербального (речевого) воздействия.</u></p> <p>Посредством слова сообщают знания, активизируют и углубляют восприятия, дают задания, формируют отношение к ним, руководят их выполнением, анализируют и оценивают их результаты, направляют поведение учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-рассказ;</li><li>-инструктирование (точное, емкое объяснение при постановке заданий);</li><li>-указания, команды (отличаются лаконичностью и повелительным наклонением, служат способами оперативного управления действиями учащихся);</li></ul>	<p><u>1. Метод стандартно-повторного упражнения –</u></p> <p>повторное выполнение заданных движений, без существенных изменений структуры движений и внешних параметров (повторное проплывание дистанции); дает возможность закрепить сформированный двигательный навык.</p> <p><u>2. Метод переменного (вариативного) упражнения –</u></p> <p>направленное изменение воздействующих факторов по ходу упражнения, это достигается:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-путем прямого изменения параметров движения (скорость, темп, длительность);</li></ul>

-сопроводительные пояснения, замечания (лаконичные, направляющие комментарии);  
-оценочные суждения (оценка выполнения заданий с пояснением ошибок, причин удач или неудач).

### 2. Методы обеспечения наглядности:

-показ двигательного действия;  
-демонстрация наглядных аналогов, отражающих те или иные стороны действия;  
-демонстрация наглядных пособий (рисунки, схемы), где элементы техники и общий способ выполнения действия иллюстрируется в статическом положении.

### 3. Метод идеомоторного упражнения.

Основу составляет специально направленное использование внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных и др. чувственных представлений, сформированных в тесной взаимосвязи, для самовоздействия на физическое и психическое состояние, его регулирования и обеспечение готовности к действию.

#### -Идеомоторное упражнение –

Многочисленное мысленное воспроизведение двигательного действия, с концентрацией внимания на удачных или неудачных моментах.

### 4. Метод строго регламентированного упражнения:

-заранее обусловленный порядок движений, порядок их повторений;  
-точная дозировка нагрузки, управление ее динамикой, строгое нормирование интервалов отдыха;  
-создание и использование внешних условий, облегчающих управление действиями учащихся.

#### -Метод расчленено-конструктивного упражнения:

разучивание действия в расчлененном виде с последующим объединением частей в целое.

#### -Метод целостно-конструктивного упражнения:

разучивание действия в целом, с избирательным вычленением деталей.

-смена способа выполнения действия;  
-варьирование интервалов отдыха;  
т.е. к организму предъявляются новые, необычные требования, для увеличения его функциональных возможностей.

3. Метод упражнения в режиме непрерывной нагрузки (равномерный) – характеризуется слитностью воздействий таким образом, чтобы задаваемая нагрузка не прерывалась интервалами отдыха (нагрузка дается «в один прием», отдых предоставляется по окончании всей нагрузки), метод направлен на развитие выносливости организма.

4. Метод упражнения в режиме интервальной нагрузки – отличается прерывистостью нагрузки и системным чередованием ее порций с нормированными интервалами отдыха в процессе выполнения заданий.

4.1 Метод интервального стандартно-повторного упражнения – многократное проплывание заданного отрезка (25м, 50м, 100м) с максимальной скоростью

4.2 Метод интервального переменного упражнения – серийное проплывание отрезков с переменной скоростью, сокращающимися интервалами отдыха между сериями.

5. Соревновательный метод – используется:  
-как способ стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений;  
-контрольно-зачетные, официальные спортивные соревнования;  
все это создает особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Учебно-тренировочные занятия секционной работы во внеурочное время строятся по тем же принципам, решая те же задачи, что и уроки плавания в учебное время. Имеются лишь некоторые различия.

- Учебно-тренировочный процесс строится по определенной программе, предусматривающей наиболее рациональное расчленение учебного материала на небольшие части и непрерывное получение информации занимающимися о качестве усвоения каждой из них.
- Обучение движениям предусматривает такой способ обучения, при котором исключен нерациональный выбор упражнений.
- В обучении выделяются следующие основные положения:
  - наличие обучающей программы «Рабочая учебная программа. Плавание. Начальное обучение. 1-4 классы»;
  - расчленение обучения на шаги, этапы;
  - оперативный контроль за качеством выполнения заданий, движений.

При этом материал преподносится по частям с соблюдением дидактических принципов, выдерживается определенная логическая последовательность в выполнении упражнений, когда разученные ранее двигательные структуры входят в состав новых движений.

- Основной задачей учебно-тренировочных занятий является образование двигательного навыка как сознательного процесса, состоящего из ряда двигательных актов. Его основой является выработка прочного условного рефлекса горизонтального положения тела с последующим согласованием движений и дыхания.

Первоначальный навык в плавании формируется к моменту проплывания дистанции 25м. по сравнению с освоением движений на суше формирование навыка в плавании имеет ряд особенностей, которые затрудняют процесс обучения:

- необычная водная среда;
- новое непривычное горизонтальное положение тела в воде;
- отсутствие твердой опоры;
- согласование движений с дыханием;
- необычное положение звеньев верхних и нижних конечностей при выполнении плавательных движений.

- Предлагаемая последовательность освоения способов плавания такая же как и на уроках плавания:
  - кроль на груди;
  - кроль на спине;
  - брасс.

- В процессе обучения главное внимание обращается на освоение рациональных движений. Поэтому сведен до минимума период освоения с водой (одно занятие), т.к. занимающиеся освоили этот раздел в процессе уроков плавания.

Таким образом, начиная со второго занятия ученики приступают к освоению техники плавания.

При этом, когда идет разучивание нового способа плавания, сразу же изучается согласованность движений рук, ног и дыхания, что способствует получению целостных представлений о полной координации движений и дыхания, а так же проявлению индивидуальных способностей. Это позволит в последующем осуществлять более дифференцированный подход в учебно-тренировочном процессе.

- Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45-50 минут. Форма занятий – преимущественно групповая.

Состав группы – учащиеся 2-4х классов. Место занятий – малая чаша бассейна (6х10м) – период обучения двигательным действиям, большая чаша (8,5х25м) – тренировочная часть.

- Программа внеурочной деятельности включает 45-48 занятий. Из них:
  - 1 занятие – проверка исходной плавательной подготовленности, упражнения на освоение с водой – для учащихся первых классов;
  - 7 занятий – контрольные (тестовые);
  - 2 занятия – школьные соревнования по плаванию
  - 1 занятие – участие в районных соревнованиях по плаванию «Старты надежд», г. Сегежа

## *Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности.*

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «ПЛАВАНИЕ» учащиеся начальных классов должны достичь определенных результатов:

- знать правила поведения в бассейне, правила личной и общественной гигиены, правила техники безопасности;
- знать способы плавания, название плавательных упражнений, историю развития плавания, значение плавания для здоровья и развития человека;
- свободно выполнять упражнения на всплытие, скольжение на груди, на спине, брасс;
- выполнять согласованные движения рук и ног при плавании способом кроль на груди, на спине;
- проплыть отрезки 10м, 25м, 50м, 100м с доской и в полной координации;
- проплыть дистанции 10м, 20м, (25м, 2х25м) различными спортивными способами – кроль на груди, кроль на спине, брасс;
- выполнять стартовый прыжок с бортика бассейна, с тумбочки;
- проплыть отрезки 25м, 50м, 100м с учетом времени изученными спортивными способами;
- принимать участие в школьных соревнованиях по плаванию, в районных соревнованиях по плаванию;
- выполнить нормативные требования I, II, III юношеского разряда и III взрослого в плавании кролем на груди, на спине, брассом на дистанциях 50м и 100м.

*Тематическое планирование  
тренировочных (секционных) занятий по программе  
внеурочной деятельности  
«ПЛАВАНИЕ».*

*Планирование учебно-тренировочных занятий по плаванию  
для группы начальной подготовки.  
1-й год обучения.*

<i>№</i>	<i>Содержание учебно-тренировочного занятия</i>	<i>Количество часов</i>
	<b><u>Плавательные упражнения.</u></b>	<b>8 час.</b>
1	Проверка исходной плавательной подготовки. Упражнения на освоение с водой. Выдох в воду.	1 час.
2-4	Плавательные упражнения: «поплавок», «звезда», «стрела». Выдох в воду.	3 часа
5-7	Плавательные упражнения: «поплавок», «звезда», «стрела». Выдох в воду. Скольжение на груди.	3 часа
8	<b>Контрольное занятие:</b> проверка умений выполнять плавательные упражнения.	1 час
	<b><u>Плавание способом кроль на груди.</u></b>	<b>17 час.</b>
9-12	Скольжение на груди. Движение ног кролем с доской в руках – 6,10м. Согласованность движений ног и дыхания – 6, 10м	4 часа
13-16	Скольжение на груди. Движение ног кролем с доской в руках, без доски – 6,10м. Согласованность движений ног и дыхания – 6, 10м	4 часа
17-18	Движение ног кролем с доской в руках, без доски – 6,10м. Согласованность движений ног и дыхания – 6, 10м Движение рук кролем. Согласованность движений рук и дыхания.	2 часа
19-24	Движение ног кролем с доской в руках, без доски – 6,10м. Согласованность движений ног и дыхания – 6, 10м Движение рук кролем. Согласованность движений рук и дыхания. Кроль на груди в полной координации – 6, 10м	6 часов
25.	<b>Контрольное занятие:</b> проверка умений плавать кролем на груди (движение ног кролем с доской, без доски, кроль на груди в полной координации)	1 час
	<b><u>Плавание способом кроль на груди, на спине.</u></b>	<b>10 час.</b>
26-27	<b>Кроль на груди:</b> -движение ног кролем с доской, без доски 6x10м -кроль на груди в полной координации 6x10м <b>Кроль на спине:</b> -скольжение на спине -движение ног кролем с доской в руках	2 часа
28-31	<b>Кроль на груди:</b> -движение ног кролем с доской, без доски 6x10м -кроль на груди в полной координации 8x10м <b>Кроль на спине:</b> -скольжение на спине -движение ног кролем с доской в руках -движение рук -согласованность движений рук и ног -кроль в полной координации	4 часа
32-33	<b>Кроль на груди:</b> -движение ног кролем с доской, без доски 2x25м -кроль на груди в полной координации 4x25м <b>Кроль на спине:</b> -скольжение на спине -движение ног кролем с доской в руках, без доски 2 x25м	2 часа

	-движение рук -согласованность движений рук и ног -кроль в полной координации 2х25м	
34	<b>Контрольное занятие:</b> проверка умений плавать кролем на спине (движение ног кролем с доской, без доски, кроль на спине в полной координации).	1 час
35	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на груди 25м – с учетом времени.	
	<b><u>Закрепление техники плавания способами кроль на груди на спине.</u></b>	<b>10 час.</b>
36-38	<b><u>Кроль на груди, на спине:</u></b> -движение ног кролем с доской в руках 4х25м -движение ног кролем без доски 4х25м -движение рук кролем на груди (колобашка в ногах) 4х25м -кроль на груди в полной координации 4х25м -кроль на спине в полной координации 2х25м	3 часа
39-40	<b><u>Кроль на груди, на спине:</u></b> -кроль на груди в полной координации 2х25м -движение рук кролем (с лопатками) 4х25м -движение ног кролем на спине 2х25м -кроль на спине в полной координации 4х25м	2 часа
41	<b><u>Кроль на груди:</u></b> -кроль на груди в полной координации – ускорения на отрезках 4х25м (фиксация времени) <b><u>Кроль на спине:</u></b> -движение ног кролем с доской в руках, без доски 4х25м -кроль на спине в полной координации 4х25м	1 час
42	<b><u>Кроль на груди, на спине:</u></b> -движение ног кролем на груди 4х25м -движение рук кролем на груди с лопатками 4х25м -кроль на груди в полной координации -движение ног кролем на спине 4х25м -кроль на спине в полной координации 2х25м Техника выполнения закрытого поворота: -наплывание на бортик, касание, поворот	1 час
43	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на груди, на спине 25м на время. Техника выполнения закрытого поворота.	1 час
44	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на груди – 50м на время. Техника выполнения закрытого поворота.	1 час
45	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на груди – 100м на время. Техника выполнения закрытого поворота.	1 час
46-47-48	<b>Соревнования по плаванию в течение учебного года:</b> II четверть – школьные соревнования по плаванию среди учащихся 1-х классов (декабрь) – 20м (малая чаша) IV четверть – школьные соревнования «Веселый дельфин» - 25м (большая чаша) - районные соревнования «Старты надежд», г.Сегежа -25м	3 часа



**Планирование учебно-тренировочных занятий по плаванию**  
**для группы начальной подготовки.**  
**2-й год обучения.**

№	Содержание учебно-тренировочного занятия	Количество часов
	<b><u>Кроль на груди, на спине.</u></b>	<b>10 час.</b>
1	<u>Кроль на груди:</u> -движение ног кролем с доской, без доски 2х10м -движение рук кролем (колобашка в ногах) 2х25м -движение рук с лопатками 2х25м -кроль на груди в полной координации 4х25м	1 час
2-5	<u>Кроль на груди:</u> -движение ног кролем с доской, без доски 2х10м -движение рук кролем (колобашка в ногах) 2х25м -движение рук с лопатками 2х25м -кроль на груди в полной координации 4х25м <u>Кроль на спине:</u> -движение ног кролем с доской в руках, без доски 4х25м -кроль на спине в полной координации 4х25м	4 часа
6	<u>Кроль на груди:</u> -движение рук кролем (колобашка в ногах) 4х25м -движение рук с лопатками 4х25м -кроль на груди в полной координации 4х25м – ускорения на отрезках (с фиксацией времени) <u>Кроль на спине:</u> -движение ног кролем с доской в руках, без доски 4х25м -кроль на спине в полной координации 4х25м	1 час
7-8	Интервальная тренировка: -чередование отрезков кролем на груди, на спине 8х25м с фиксацией времени с уменьшением интервалов отдыха	2 часа
9	Кроль на груди 8х25м (равномерная интенсивность) Кроль на спине 6х25м (равномерная интенсивность)	1 час
10	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на груди на спине – 50м с учетом времени	1 час
	<b><u>Совершенствование плавания способами кроль на груди, на спине.</u></b>	<b>35 час.</b>
11-12	<u>Кроль на груди:</u> -движение ног кролем с доской 4х25м -движение ног кролем без доски 4х25м -движение рук кролем (колобашка в ногах) 4х25м -движение рук с лопатками 4х25м -кроль на груди в полной координации 4х25м Закрытый поворот	2 часа
13-14	<u>Кроль на груди:</u> -движение ног кролем с доской 4х25м -движение ног кролем без доски 4х25м -кроль на груди в полной координации 6х25м <u>Кроль на спине:</u> -движение ног кролем с доской в руках, без доски 4х25м -кроль на спине в полной координации 6х25м Закрытый поворот	2 часа
15-16	Кроль на груди – 8х25м Кроль на спине 6х25м Закрытый поворот	2 часа
17-20	<u>Кроль на груди:</u> -движение ног кролем с доской 4х25м -движение ног кролем без доски 4х25м -кроль на груди в полной координации 6х25м <u>Кроль на спине:</u> -движение ног кролем с доской в руках, без доски 4х25м -кроль на спине в полной координации 6х25м Стартовый прыжок:	4 часа

	-спад в воду из и.п. сидя на бортике -спад в воду из и.п. наклон вперед -стартовый прыжок по команде	
21	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на груди – 100м с учетом времени Стартовый прыжок: -спад в воду из и.п. сидя на бортике -спад в воду из и.п. наклон вперед -стартовый прыжок по команде	1 час
22-24	<b>Кроль на спине:</b> -движение ног кролем с доской в руках, без доски 4x25м -движение рук с колобашкой в ногах – 4x25м -кроль на спине в полной координации 6x25м Старт из воды при плавании кролем на спине	3 часа
25	<b>Контрольное занятие:</b> проплывание отрезков 25м кролем на груди, на спине с выполнением старта с тумбы и из воды	1 час
26-30	<b>Кроль на груди:</b> -движение ног кролем с доской 4x25м -движение ног кролем без доски 4x25м -движение рук кролем с лопатками 6x25м -кроль на груди в полной координации 6x25м <b>Кроль на спине:</b> -движение ног кролем с доской в руках, без доски 4x25м -движение рук с колобашкой в ногах – 4x25м -кроль на спине в полной координации 6x25м Стартовый прыжок	5 час
31-34	Интервальная тренировка: -чередование отрезков кролем на груди, на спине 8x25м с фиксацией времени с уменьшением интервалов отдыха	4 часа
35-38	Кроль на груди 8x25м (равномерная интенсивность) Кроль на спине 8x25м (равномерная интенсивность)	4 часа
39	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на груди 400м	1 час
40	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на спине 200м	1 час
41-42	Интервальная тренировка: -чередование отрезков кролем на груди, на спине 2x25м ( 4 серии) с фиксацией времени с уменьшением интервалов отдыха	2 часа
43	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на груди, на спине – 50м с учетом времени	1 час
44	Кроль на груди 4x25м (равномерная интенсивность) Кроль на спине 4x25м (равномерная интенсивность) Кроль на груди 4x25м (максимальная интенсивность) Кроль на спине 2x25м (максимальная интенсивность)	1 час
45	<b>Контрольное занятие:</b>	
46-47-48	<b>Соревнования по плаванию в течение учебного года:</b> II четверть – школьные соревнования по плаванию среди учащихся 2-х классов (декабрь) – 20м (малая чаша) IV четверть – школьные соревнования «Веселый дельфин» - 25м (большая чаша) - районные соревнования «Старты надежд», г.Сегежа -25м	3 часа

**Планирование учебно-тренировочных занятий по плаванию**  
**для группы начальной подготовки.**  
**3-й год обучения.**

№	Содержание учебно-тренировочного занятия	Количество часов
<b><u>Совершенствование плавания способами кроль на груди, на спине.</u></b>		<b>15 часов</b>
1-2	<b><u>Кроль на груди:</u></b> -движение ног кролем с доской 4х25м -движение ног кролем без доски 4х25м -движение рук кролем (колобашка в ногах) 4х25м -движение рук с лопатками 4х25м -кроль на груди в полной координации 4х25м	2 часа
3-4	<b><u>Кроль на груди:</u></b> -движение ног кролем с доской 4х25м -движение ног кролем без доски 4х25м -кроль на груди в полной координации 6х25м <b><u>Кроль на спине:</u></b> -движение ног кролем с доской в руках, без доски 4х25м -кроль на спине в полной координации 6х25м	2 часа
5-6	Кроль на груди – 8х25м Кроль на спине 6х25м Стартовый прыжок, старт из воды	2 часа
7-8	Кроль на груди – 8х25м Кроль на спине 6х25м Ускорения на отрезках: -кроль на груди – 4х25м (старт с тумбы) -кроль на спине – 4х25м (старт из воды)	2 часа
9-10	Кроль на груди 8х25м (равномерная интенсивность) Кроль на спине 8х25м (равномерная интенсивность)	2 часа
11	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на груди 2х100м	1 час
12	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на спине 2х500м	1 час
13-15	Интервальная тренировка: -чередование отрезков кролем на груди, на спине 2х25м ( 4 серии) с фиксацией времени с уменьшение интервалов отдыха	3 часа
<b><u>Плавание способом брасс.</u></b>		<b>12 часов</b>
16-17	Кроль на груди 200м Кроль на спине 200м Брасс: -движение ног брассом с доской в руках 4х25м -согласованность движений ног брассом с дыханием 4х25м	2 часа
18-19	Кроль на груди 200м Кроль на спине 200м Брасс: -движение ног брассом с доской в руках 4х25м -согласованность движений ног брассом с дыханием 4х25м -движение рук брассом -согласованность движений рук с дыханием 4х25м -брасс в полной координации 2х25м	2 часа
20-21	Кроль на груди 200м Кроль на спине 200м Брасс: -движение ног брассом с доской в руках 4х25м -согласованность движений ног брассом с дыханием 4х25м -движение рук брассом -согласованность движений рук с дыханием 4х25м -брасс в полной координации 4х25м	2 часа
22-25	Кроль на груди 200м Кроль на спине 200м Брасс: -движение ног брассом с доской в руках 4х25м	4 часа

	-согласованность движений ног брассом с дыханием 4х25м -согласованность движений рук с дыханием 4х25м -брасс в полной координации 6х25м	
26	<b>Контрольное занятие:</b> проверка умений плавать способом брасс – движение ног, рук	1 час
27	<b>Контрольное занятие:</b> брасс 50м с учетом времени	1 час
	<b><i>Совершенствование техники спортивных способов плавания.</i></b>	<b>18 часов</b>
28-31	Кроль на груди 6х25м (равномерная интенсивность) Кроль на спине 6х25м (равномерная интенсивность) Брасс 6х25м (равномерная интенсивность)	4 часа
32-35	Кроль на груди 6х25м Кроль на спине 6х25м Брасс: -движение ног брассом с доской в руках 4х25м -согласованность движений ног брассом с дыханием 4х25м -согласованность движений рук с дыханием 4х25м -брасс в полной координации 6х25м	4 часа
36-40	Кроль на груди 6х25м (равномерная интенсивность) Кроль на спине 6х25м (равномерная интенсивность) Брасс 6х25м (равномерная интенсивность)	5 часов
41-42	Интервальная тренировка: -чередование отрезков кролем на груди, на спине 2х25м ( 4 серии) с фиксацией времени с уменьшение интервалов отдыха Брасс 4х25м	2 часа
43	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на груди – 50, 100м с учетом времени	1 час
44	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на спине – 50м, брасс – 50м с учетом времени	1 час
45	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на груди – 200м	1 час
46-47-48	<b>Соревнования по плаванию в течение учебного года:</b> II четверть – школьные соревнования по плаванию среди учащихся 3-х классов (декабрь) – 20м (малая чаша) IV четверть – школьные соревнования «Веселый дельфин» - 25м (большая чаша) - районные соревнования «Старты надежд», г.Сегежа -25м	3 часа

**Планирование учебно-тренировочных занятий по плаванию**  
**для группы начальной подготовки.**  
**4-й год обучения.**

№	Содержание учебно-тренировочного занятия	Количество часов
	<b><u>Совершенствование техники спортивных способов плавания.</u></b>	<b>45 часов</b>
1-2	<b><u>Кроль на груди:</u></b> -движение ног кролем с доской 4х25м -движение ног кролем без доски 4х25м -движение рук кролем (колобашка в ногах) 4х25м -движение рук с лопатками 4х25м -кроль на груди в полной координации 4х25м	2 часа
3-4	<b><u>Кроль на груди:</u></b> -движение ног кролем с доской 4х25м -движение ног кролем без доски 4х25м -кроль на груди в полной координации 6х25м <b><u>Кроль на спине:</u></b> -движение ног кролем с доской в руках, без доски 4х25м -кроль на спине в полной координации 6х25м	2 часа
5-6	Кроль на груди – 8х25м Кроль на спине 6х25м Брасс 4х25м Стартовый прыжок, старт из воды	2 часа
7-8	Кроль на груди – 8х25м Кроль на спине 6х25м Ускорения на отрезках: -кроль на груди – 4х25м (старт с тумбы) -кроль на спине – 4х25м (старт из воды) Брасс 4х25м	2 часа
9-10	Кроль на груди 8х25м (равномерная интенсивность) Кроль на спине 8х25м (равномерная интенсивность) Стартовый прыжок, старт из воды.	2 часа
11	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на груди 2х100м	1 час
12	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на спине 2х500м	1 час
13-15	Интервальная тренировка: -чередование отрезков кролем на груди, на спине 2х25м (4 серии) с фиксацией времени с уменьшением интервалов отдыха Брасс 4х25м	3 часа
16-19	Кроль на груди 6х25м (равномерная интенсивность) Кроль на спине 6х25м (равномерная интенсивность) Брасс 6х25м (равномерная интенсивность)	4 часа
20-21	Кроль на груди 6х25м Кроль на спине 6х25м Брасс 6х25м - ускорения на отрезках Стартовый прыжок, старт из воды.	2 часа
22	Кроль на груди - 800м Кроль на спине, брасс 2х25м Стартовый прыжок, старт из воды.	1 час
23-24	Интервальная тренировка: -чередование отрезков кролем на груди, на спине 2х25м (6 серии) с фиксацией времени с уменьшением интервалов отдыха Брасс 4х25м	2 часа
26-30	<b><u>Кроль на груди:</u></b> -движение ног кролем с доской 4х25м -движение ног кролем без доски 4х25м -движение рук кролем (колобашка в ногах) 4х25м -движение рук с лопатками 4х25м -кроль на груди в полной координации 4х25м Кроль на спине 100м (200м) Брасс 100м (200м)	5 часов

31-32	Кроль на груди 6x25м (равномерная интенсивность) Кроль на спине 6x25м (равномерная интенсивность) Брасс 6x25м (равномерная интенсивность)	2 часа
33-35	Кроль на груди 6x25м Кроль на спине 6x25м Брасс: -движение ног брассом с доской в руках 4x25м -согласованность движений рук с дыханием 4x25м -брасс в полной координации 6x25м Стартовый прыжок, старт из воды.	3 часа
36	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на груди 2x100м	1 час
37	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на спине 2x500м	1 час
38-39	Кроль на груди 400м Кроль на спине 200м Брасс: -движение ног брассом с доской в руках 4x25м -брасс в полной координации 6x25м	2 часа
40	Кроль на груди 6x25м (равномерная интенсивность) Кроль на спине 6x25м (равномерная интенсивность) Брасс 6x25м (равномерная интенсивность)	
41	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на груди – 50, 100м с учетом времени	1 час
42	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на спине – 50м, брасс – 50м с учетом времени	1 час
43	<b>Контрольное занятие:</b> кроль на груди – 200м	1 час
44-45	Интервальная тренировка: -чередование стрезков кролем на груди, на спине 2x25м ( 4 серии) с фиксацией времени с уменьшение интервалов отдыха Брасс 4x25м	2 часа
46-47-48	<b>Соревнования по плаванию в течение учебного года:</b> II четверть – школьные соревнования по плаванию среди учащихся 4-х классов (декабрь) – 20м (малая чаша) IV четверть – школьные соревнования «Веселый дельфин» - 25м (большая чаша) - районные соревнования «Старты надежд», г.Сегежа -25м	3 часа

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402982

Владелец Пинаева Елена Викторовна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026