

Календарно-учебный график
дополнительной общеразвивающей программы по плаванию
(Стартовый уровень)

№ п/п	Месяц, неделя	Форма занятий	Кол- во часов	Раздел тема занятия	Форма контроля
	Сентябрь		9ч.		
1.		Учебное занятие	1	Инструктаж по технике безопасности, освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом дыхания в воде, погружениями в воду, скольжениями).	опрос
2.		Учебное занятие	2	Обучение передвижению по бассейну, лежание на воде, выполнение выдоха в воду.	Наблюдение
3.		Учебное занятие	3	Совершенствование передвижению по бассейну, лежание на воде, выполнение выдоха в воду, игры на воде	Наблюдение
4.		Учебное занятие	3	Обучение скольжению на груди, с работой ног, игры на воде	Наблюдение
	Октябрь		9ч.		
5.		Учебное занятие	2	Обучение скольжению на груди, с работой ног, игры на воде	Наблюдение
6.		Учебное занятие	2	Совершенствование Скольжения на груди, с работой ног, игры на воде	Наблюдение

7.		Учебное занятие	2	Обучение передвижению и ориентированию под водой, совершенствование скольжения на груди с работой ног, выдохом в воду в горизонтальном положении	Наблюдение
8.		Учебное занятие	3	Обучение лежать на воде, на спине без работы ног и с работой ног, игры на воде	Наблюдение
	Ноябрь		9ч.		
9.		Учебное занятие	2	Совершенствование свободно лежать на воде, на спине с работой ног, игры на воде	Наблюдение
10.		Учебное занятие	2	Обучение скольжению на груди и спине с выдохом в воду, игры на воде	Наблюдение
11.		Учебное занятие	2	Совершенствование скольжения на груди и спине с выдохом в воду, игры на воде	Наблюдение
12.			3	Совершенствование скольжения на груди и спине с выдохом в воду, игры на воде	Наблюдение
	Декабрь		9ч.		
13.		Учебное занятие	2	Обучение движениям ногами кролем с доской в руках.	Наблюдение
14.		Учебное занятие	3	Совершенствование движений ногами кролем с доской в руках.	Наблюдение
15.		Игровое занятие	2	Игровое занятие	Выполнение нормативов

16.		Учебное занятие	2	Обучение вдоху и выдоху с доской в руках и движением ног	Наблюдение
	Январь		9ч.		
17.		Учебное занятие	2	Совершенствование вдоха и выдоха с доской в руках и движением ног	Наблюдение
18.		Учебное занятие	2	Обучение движениям руками кролем на груди.	Наблюдение
19.		Учебное занятие	3	Совершенствование движений руками кролем на груди.	Наблюдение
20.		Игровое занятие	2	Игровое занятие	Выполнение нормативов
	Февраль		8ч.		
21.		Учебное занятие	1	Обучение согласованию движений рук и ног на задержке дыхания, игры	Наблюдение
22.		Учебное занятие	2	Совершенствование согласования движений рук и ног на задержке дыхания, игры.	Наблюдение
23.		Учебное занятие	2	Обучение движению рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Наблюдение
24.		Учебное занятие	3	Обучение движению рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Наблюдение
	Март		9ч.		
25.		Учебное занятие	2	Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Наблюдение
26.		Учебное занятие	2	Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди	Наблюдение

27.		Учебное занятие	3	Обучение плаванию на спине (руки вдоль туловища, ноги кролем)	Наблюдение
28.		Игровое занятие	2	Игровое занятие	Наблюдение
	Апрель		9ч.		
29.		Учебное занятие	3	Обучение движениям руками кролем на спине.	Наблюдение
30.		Учебное занятие	3	Совершенствование движений руками кролем на спине.	Наблюдение
31.		Учебное занятие	2	Согласование движений ног, рук в плавании на спине	Наблюдение
32.		Учебное занятие	1	Контрольные упражнения	Итоговое занятие
	Май недели		9ч.		
33		Учебное занятие	3	Совершенствование движений руками кролем на спине и груди.	Наблюдение
34		Учебное занятие	3	Совершенствование движений руками кролем на спине.	Наблюдение
35		Контрольное занятие	1	Совершенствование движений руками кролем на спине и груди.	Итоговое занятие
36		Игровое занятие	2	Игры и Эстафеты.	
		Итого	72		