

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год по ДООП «Введение в плавание» (Стартовый уровень)

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	СЕНТЯБРЬ		15.00-15.50	ГРУППОВАЯ	2	Вводное занятие. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Беседа Наблюдение
2			15.00-15.50		2	История возникновения плавания. Развитие плавания в наши дни. Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Беседа Наблюдение
3			15.00-15.50		2	Гигиена, режим дня школьника. Закаливание и питание в условиях Крайнего Севера. Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Беседа Наблюдение
4			15.00-15.50		2	Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
5			15.00-15.50		2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
6			15.00-15.50		2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
7			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка. Входящий контроль.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
8			15.00-15.50		2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
9			15.00-15.50		2	Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
10			15.00-15.50		2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
11			15.00-15.50		2	Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
12	ОКТАБРЬ		15.00-15.50	ГРУППОВАЯ	2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
13			15.00-15.50		2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
14			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа

15			15.00-15.50		2	Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа			
16			15.00-15.50		2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа			
17			15.00-15.50		2	Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа			
18			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение			
19			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение			
20			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение			
21			15.00-15.50		2	Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение			
22			15.00-15.50		2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение			
23			15.00-15.50		2	Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение			
24			15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение			
25			15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди»	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение			
26			НОЯБРЬ			15.00-15.50	ГРУППОВАЯ	2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
27						15.00-15.50		2	Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
28						15.00-15.50		2	Имитационные упражнения для освоения техники плавания.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
29						15.00-15.50		2	Праздник на воде «Веселые старты».	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования.
30						15.00-15.50		2	Промежуточный контроль. Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы.
31						15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка. СФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
32						15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка. СФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
33						15.00-15.50		2	Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания	Наблюдение

						Бассейн	
34		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	Соревнования
35		15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
36		15.00-15.50		2	Упражнения для освоения водной среды.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
37		15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
38		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине». ОФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
39		15.00-15.50		2	Соревнования «Первые старты»	Зал сухого плавания Бассейн	Соревнования
40		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди». СФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
41		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
42	ДЕКАБРЬ	15.00-15.50	ГРУППОВАЯ	2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
43		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине». ОФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
44		15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
45		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
46		15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
47		15.00-15.50		2	Промежуточная диагностика. Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Контрольные нормативы.
48		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
49		15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
50		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине»	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
51		15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
52		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа

53		15.00-15.50		2	«Новогодние «Веселые старты». Спортивный праздник на воде.	Бассейн	Соревнования		
54	ЯНВАРЬ	15.00-15.50	ГРУППОВАЯ	2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа		
55		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».СФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа		
56		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа		
57		15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа		
58		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди». ОФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа		
59		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа		
60		15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение		
61		15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение		
62		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение		
63		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение		
64		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди». СФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение		
65		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение		
66		ФЕВРАЛЬ		15.00-15.50	ГРУППОВАЯ	2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
67				15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
68	15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.		Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение		
69	15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине». ОФП.		Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение		
70	15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».		Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа		
71	15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.		Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа		
72	15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».		Зал сухого	Самостоятельная		

						плавания Бассейн	практическая работа
73		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
74		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
75		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
76		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
77		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
78	МАРТ	15.00-15.50	ГРУППОВАЯ	2	Техника плавания «кроль на спине». ОФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
79		15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.СФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
80		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
81		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
82		15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
83		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
84		15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
85		15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
86		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
87		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
88		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Наблюдение
89		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине».	Бассейн	Соревнования
90		АПРЕЛ Ь		15.00-15.50	ГРУППОВАЯ	2	Общая физическая подготовка.
91	15.00-15.50		2	Общая физическая подготовка. СФП.		Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа

92		15.00-15.50		2	Техника плавания «кроль на спине». ОФП	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
93				2	Техника плавания «кроль на груди». СФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
94				2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
95				2	Общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
96				2	Спортивный праздник на воде «ПАПИН апрель»	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
97				2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
98				2	Техника плавания «кроль на спине».ОФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
99				2	Техника плавания «кроль на груди».	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
100				2	Техника плавания «кроль на спине».СФП.	Зал сухого плавания Бассейн	Самостоятельная практическая работа
101				2	Техника плавания «кроль на груди».	Бассейн	Соревнования
102				МАЙ	15.00-15.50	ГРУППОВАЯ	2
103	2	Итоговая диагностика, общая физическая подготовка.	Зал сухого плавания Бассейн				Контрольные нормативы
104	2	Техника плавания «кроль на спине». СФП.	Зал сухого плавания Бассейн				Самостоятельная практическая работа
105	2	Техника плавания «кроль на груди». ОФП.	Зал сухого плавания Бассейн				Самостоятельная Практическая работа
106	2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн				Самостоятельная практическая работа
107	2	Техника плавания «кроль на спине».	Зал сухого плавания Бассейн				Самостоятельная практическая работа
108	2	Общая физическая подготовка. Заключительное занятие. Подведение итогов	Зал сухого плавания Бассейн				Наблюдение