**Календарный учебный график на 2024-2025 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 | **ОКТЯБРЬ** |  | 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  Бассейн | Наблюдение |
| 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  плавания Бассейн | Самостоятельная  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 | **АПРЕЛЬ** |  | 15.00-15.50 | **ГРУППОВАЯ** | 2 | Общая физическая подготовка. | Зал сухого  плавания Бассейн | Наблюдение |
| 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 |  | 15.00-15.50 | 2 | Техника плавания «кроль на груди». СФП. | Зал сухого плавания  Бассейн | Самостоятельная  практическая работа |
| 94 |  | 15.00-15.50 | 2 | Техника плавания «кроль на спине». | Зал сухого плавания  Бассейн | Самостоятельная  практическая работа |
| 95 |  | 15.00-15.50 | 2 | Общая физическая подготовка. | Зал сухого плавания  Бассейн | Самостоятельная  практическая работа |
| 96 |  | 15.00-15.50 | 2 | Спортивный праздник на воде «ПАПИН апрель» | Зал сухого  плавания Бассейн | Самостоятельная  практическая работа |
| 97 |  | 15.00-15.50 | 2 | Техника плавания «кроль на груди». | Зал сухого  плавания Бассейн | Самостоятельная  практическая работа |
| 98 |  | 15.00-15.50 | 2 | Техника плавания «кроль на спине».ОФП. | Зал сухого  плавания Бассейн | Самостоятельная  практическая работа |
| 99 |  | 15.00-15.50 | 2 | Техника плавания «кроль на груди». | Зал сухого  плавания Бассейн | Самостоятельная  практическая работа |
| 100 |  | 15.00-15.50 | 2 | Техника плавания «кроль на спине».СФП. | Зал сухого  плавания Бассейн | Самостоятельная  практическая работа |
| 101 |  | 15.00-15.50 | 2 | Техника плавания «кроль на груди». | Бассейн | Соревнования |
| 102 | **МАЙ** |  | 15.00-15.50 | **ГРУППОВАЯ** | 2 | Общая физическая подготовка. | Зал сухого плавания  Бассейн | Самостоятельная  практическая работа |
| 103 |  | 15.00-15.50 | 2 | Итоговая диагностика, общая физическая подготовка. | Зал сухого плавания  Бассейн | Контрольные нормативы |
| 104 |  | 15.00-15.50 | 2 | Техника плавания «кроль на спине». СФП. | Зал сухого плавания  Бассейн | Самостоятельная  практическая работа |
| 105 |  | 15.00-15.50 | 2 | Техника плавания «кроль на груди». ОФП. | Зал сухого плавания  Бассейн | Самостоятельная  Практическая работа |
| 106 |  | 15.00-15.50 | 2 | Техника плавания «кроль на спине». | Зал сухого плавания  Бассейн | Самостоятельная  практическая работа |
| 107 |  | 15.00-15.50 | 2 | Техника плавания «кроль на спине». | Зал сухого  плавания Бассейн | Самостоятельная  практическая работа |
| 108 |  | 15.00-15.50 | 2 | Общая физическая подготовка. Заключительное занятие. Подведение итогов | Зал сухого плавания  Бассейн | Наблюдение |