

Учебный план спортивно-оздоровительный этап



«Утверждаю»
Директор ФАСОУДО «СШ № 3 «Лидер»»
Л.К. Мозгунова

СОДЕРЖАНИЕ	ЧАСЫ	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Теория.													
1.История и развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	1		1										
2.Гигиена и профилактика заболеваний.	2			1						1			
3.Влияние физических упражнений на организм.	2				1				1				
4.Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты.	1					1							
5.Правила, организация и проведение соревнований по плаванию.	1						1						
6. Требования к технике безопасности при занятиях плаванием	2	1						1					
Итого:	9	1	0	0	0								
2. ОФП и СФП.	54	4	4	4	4	5	4	4	5	3	3	9	5
- Освоение комплексов физических упражнений.	24	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	2
- Развитие основных физических качеств.	30	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	5	3
3. Избранный вид спорта.	72	7	7	7	7	7	6	7	6	8	6	0	4
- Изучение техники и тактики спортивного плавания способом кроль на груди, на спине и брассом, и основам стартов и поворотов	70	7	7	7	7	7	6	7	6	6	6	0	4
- Контрольные испытания	2									2			
4. Подвижные игры и другие виды спорта.	21	1	2	3	4	4							
- Легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки)	16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2
- Подвижные игры (снайпер, выбивалы)	5									1	2		2
6. Всего часов:	156	13	13	13	13	14	12	13	13	14	12	13	13