**Перспективное планирование**

**непосредственно образовательной деятельности**

**по плаванию**

**по программе Т. И. Осокиной**

**МБДОУ детский сад № 20 «Снегурочка» г. Охи**

Инструктор по физической культуре

Щелканова Е.А

**I младшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **I неделя** | **II неделя** | **III неделя** | **IV неделя** |
| ОКТЯБРЬ | Ознакомить детей с помещением бассейна | Посещение бассейна с ознакомлением правил поведения | Подготовка к посещению бассейна, показ приемов самообслуживания | Посещение занятий со старшими детьми  Индивидуальная работа |
| НОЯБРЬ | Спускать в воду по лесенке с поддержкой | Ходьба в воде с поддержкой об бортик  Индивидуальная работа | Окунаться в воду вместе с воспитателем  игра «Умойся» | Окунаться в воду с поддержкой  игра «Поймай рыбку» |
| ДЕКАБРЬ | Спускаться в воду по лесенке с поддержкой  ходьба и бег по дну бассейна  «Пойдем все вместе со мной»  окунаться с поддержкой  свободные действия с предметом | Спускаться в воду по лесенке по возможности без поддержки  ходьба и бег по дну бассейна  «Добежим до переходика»  окунаться по возможности без поддержки  игра «Умойся» | Входить в воду самостоятельно  ходьба – «Все, все подойдите ко мне»  игра «Принеси рыбку»  свободные игры с предметами  Индивидуальная работа | Входить в воду без поддержки  ходьба в определенном направлении  игра «Догони шарик»  свободные игры с игрушками  Индивидуальная работа |
| ЯНВАРЬ | Входить в воду и окунаться с поддержкой  хлопать ладошками по воде  бросать мячик перед собой  приносить игрушки по просьбе  Индивидуальная работа | Входить в воду, самостоятельно окунаться  хлопать по воде, пытаться удержать воду в ладошках  бросать и догонять мячик  игра «Догони мяч»  приносить мяч воспитателю | Войти в воду, приседая по пояс  ходьба по дну бассейна с парой  игра «Попрыгаем как зайчики»  окунаться, приседая по шею  свободные игры с передвижением  Индивидуальная работа | Войти в воду и окунуться самостоятельно  ходить по дну, взявшись за руки  игра «Поскачем как мяч»  дойти до противоположной стороны бассейна за игрушкой  игра «Принеси игрушку» |
| ФЕВРАЛЬ | Садиться в воду и вставать  игра «Сделаем дождик»  ходьба по кругу  приседать в воду  бег по дну «Кто убежит»  свободные игры с предметами | Погружаться в воду, присаживаясь  брызгать воду на себя  игра «Хоровод»  приседать в воду по сигналу  игра «Кораблики»  Индивидуальная работа | Пытаться принимать горизонтальное положение  скользить по воде с поддержкой за руки  умывать лицо, наклонившись  расходиться по бассейну по команде и возвращаться назад | Игра «Доползи до игрушки»  скользить по воде с поддержкой под живот  «Сделать дождик», наклонившись над водой  игра «Рыбки, домой» |
| МАРТ | Ходьба и бег по дну бассейна  игра «Маленькие и большие ножки»  стоя в кругу, приседать в воду  погружаться в воду до подбородка, до пояса  ложиться на воду из приседа  игра «Бегом за мячом»  Индивидуальная работа | Ходьба по дну бассейна в различных направлениях  окунаться – игра «островки»  погружение в воду  игра «нос утонул»  ложиться на воду, вытягивая ноги, упор о дно бассейна  игра «Принеси игрушку» | Ходьба по дну бассейна на руках, ноги вытянуты  игра «Рыбки резвятся»  пытаться посмотреть в воду как в зеркальце  свободные игры с игрушками  Индивидуальная работа | Ходьба по дну бассейна - «Крокодилы»  окунать все лицо в воду, стоя на коленях  игра «Смелые ребята»  выбегать из воды самостоятельно  Индивидуальная работа |
| АПРЕЛЬ | Подпрыгивать и приседать в воду  приседать, опуская лицо в воду  наклоняться вперед, ложиться на воду  ходить по кругу, бегать по кругу, держась за руки  поплавать свободно | Опираться руками о воду, подпрыгивая - игра «Мячики»  окунать лицо в воду самостоятельно  лежание на воде - игра «Карусель»  свободные передвижения с предметами  Индивидуальная работа | Передвигаться в разных направлениях  стоя поливать воду на руки, плечи, лицо  приседать и выпрыгивать из воды как можно выше  ползать по дну бассейна  игра «Волны на море» | Игра «Догоните меня»  стоя в кругу «сделай дождик», не вытирая лицо  игра «Кто выше»  передвигаться «крокодильчиками»  свободные игры с игрушками |
| МАЙ | Погружение в воду  игра «Поймай лодочку»  окунаться в обруч, держась за него  сесть на дно бассейна, поднимая вверх ноги  ходить вдоль бортика, загребая воду руками  игра «Догони меня» | Погружение всего лица в воду в ограниченное пространство (ладоши)  упражнение «Моем носик»  сесть на дно, поработать ногами  игра «Фонтан»  ходьба вдоль бортика «Лодочки плывут»  игры с надувными игрушками  Индивидуальная работа | Входить в воду самостоятельно  ходьба в различных направлениях  дуть в воду, наклонившись  поднимание ног лежа на животе с опорой  Индивидуальная работа | Ходьба, высоко поднимая ноги - «Цапли»  погрузиться до подбородка – упражнение «Остуди чай»  лежание на животе с опорой  игра «Лягушки и цапля»  Индивидуальная работа |

**II младшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **I неделя** | **II неделя** | **III неделя** | **IV неделя** |
| ОКТЯБРЬ | Входить в воду самостоятельно  ходьба и бег вдоль бассейна с опорой  Приседать – выпрыгивать  поливать воду на руки, плечи, лицо  упражнение «Мешать воду носом»  свободные игры с передвижением  Индивидуальная работа | Ходьба и бег в разных направлениях без опоры  игра «Мячики»  умываться, опуская нос в воду  игра «Хоровод»  игра «Принеси игрушку»  Индивидуальная работа | Входить в воду осторожно  прыгать с продвижением вперед вдоль бортика  брызгать воду в лицо  приседать, окунувшись до носа  передвигаться от бортика к бортику  игра «Солнышко и дождик»  Индивидуальная работа | Соблюдать правила при входе в воду  прыгать с продвижением в разных направлениях  упражнение «Помешать воду носом»  игра «Лодочки плывут»  передвигаться то медленно, то быстро по команде  свободное плавание  Индивидуальная работа |
| НОЯБРЬ | Входить в воду самостоятельно  ходьба и бег в разные стороны  поочередное приседание в парах  лежание с упором о дно на прямых руках  поднимание ног назад с опорой  свободное передвижение с игрушками  Индивидуальная работа | Игра «Найди себе пару»  передвижение по дну бассейна на руках «Крокодильчики»  упражнение «Насос»  игра «Поймай рыбку»  Индивидуальная работа | Входить в воду самостоятельно  ходьба и бег парами в указанном направлении  работа ног вверх – вниз  прыжки из воды «Кто выше»  игра «Карусели»  Индивидуальная работа | Ходьба и бег парами в разных направлениях  движение ног, имитируя кроль на груди  погружение с головой в воду  игра «Бегом за мячом»  Индивидуальная работа |
| ДЕКАБРЬ | Войти в воду и окунуться  ходьба, разгребая воду руками  приседая до подбородка  выход в воду  прыжки из воды, опираясь руками о воду  игра «Карусель»  Индивидуальная работа | Окунаться в воду самостоятельно  упражнение «Лодочки плывут»  упражнение «Остуди чай»  приседать и выпрыгивать из воды  игры с плавающими игрушками  Индивидуальная работа | Бег вдоль бортика,  разгребая воду пуками  прыгать вперед – игра «Воробышки»  дуть в воду – «Круги и воронка»работа ног как кролем на спине  игра «Кораблики»  Индивидуальная работа | Ходьба и бег в различных направлениях с движениями рук  окунаться в воду с головой  дуть на воду – «Остуди чай»  игра «Фонтанчик»  погружение по сигналу преподавателя  Индивидуальная работа |
| ЯНВАРЬ | Окунаться самостоятельно  перебежки на другую сторону  игра «Волны на море»  погружаться в воду парами  игра «У кого больше пузырей»  свободная игра с большим мячом  Индивидуальная работа | Вход в воду самостоятельно  хлопки по вое, двигая ладони по разному  игра «Насос»  выходи на воду  игра «Найди свой домик»  Индивидуальная работа | Различная ходьба в воде  бег за игрушками  дуть на игрушки  игра «Спрячемся под воду»  попытаться сделать выдох в воду  Индивидуальная работа | Ходьба, наклонившись вперед -«Ледокол»  бег за игрушками с опорой руками о воду  дуть на игрушки с продвижением вперед  погружаться в воду в хороводе  игра «Переправа»  Индивидуальная работа |
| ФЕВРАЛЬ | Войти в воду самостоятельно  выпрыгивать из воды с опорой  погружение в воду с головой  движения руками влево - вправо  вдох, выдох в воду  игра «Карусели»  Индивидуальная работа | Произвольно плавать и играть  прыжки с опорой  упражнение «Полоскание белья»  упражнение «Пузыри»  игра «Солнышко и дождик»  Индивидуальная работа | Окунаться самостоятельно  ходьба по бассейну в разных направлениях  отплывать от бортика подальше  брызгать на себя и на товарищей  приседать, погружаясь в воду с головой  подпрыгнуть и упасть в воду  игра «Кто выше»  Индивидуальная работа | Самостоятельно входить в воду  упражнение «Лодочки плывут»  хлопки по воде - «Сделаем дождик»  упражнение «Спрячемся под воду»  догонять плавающие игрушки, приносить в определенное место  свободные игры  Индивидуальная работа |
| МАРТ | Окунаться и брызгаться самостоятельно  ходьба и бег по бассейну высоким подъемом колена  передвижение парами  упражнение «Насос»  свободные игры с игрушками  Индивидуальная работа | Ходьба и бег вдоль бортика, загребая руками  упражнение «Найди себе пару»  игра «Какая пара переправится быстрее»  играть с игрушками парами  Индивидуальная работа | Смело входить в воду  ходьба и бег поперек бассейна, делая вращательные движения руками вперед  погружение в воду до глаз, с головой приседать, обхватив колени  игра «Поймай рыбку»  Индивидуальная работа | Ходьба и бег поперек бассейна  упражнение «Ледокол»  упражнение на дыхание «У кого больше пузырей»  приседать, охватив колени  произвольные действия в воде  Индивидуальная работа |
| АПРЕЛЬ | Окунаться до шеи, до подбородка самостоятельно  прыжки вверх без опоры  всплывать и лежать на воде  упражнение на дыхание  игра «Переправа»  Индивидуальная работа | Смело входить в воду  упражнение «Кто выше»  пытаться выполнять «звездочку»  ходьба и бег с отгребанием воды руками назад  приносить игрушки по команде  Индивидуальная работа | Окунаться с головой, ловить плавающую игрушку  пытаться выполнить упражнение «Поплавок»», «Медуза»  смотреть воду на себя и предметы  упражнение «Поймай рыбку»  свободные игры  Индивидуальная работа | Окунаться, делая выдох в воду  ходьба и бег, держась за игрушку  лежание на воде, держась за игрушку  игра «Пузыри», «Ледокол»  Индивидуальная работа |
| МАЙ | Приседать, погружаясь с головой с выдохом  поднимать игрушки со дна бассейна  ходьба и бег с упором руками об воду  лежание на груди с опорой  игра «Найди себе пару»  Индивидуальная работа | Окунаться с выходом в воду  открывание глаз в воде  упражнение «Лодочки плывут»  пытаться скользить с помощью  игра «Карусели»  Индивидуальная работа | Вход в воду смело  открывание глаз в воде  выдохи в воду с опорой  скольжение на груди  упражнение «Поплавок»  лежание на спине с помощью  свободные игры  Индивидуальная работа | Окунаться самостоятельно  игра «Достань игрушку»  погружение с головой с выходом  упражнение «Поплавок», «Медуза»  выдохи в воду  игра «Найди себе пару»  Индивидуальная работа |

**Средняя группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **I неделя** | **II неделя** | **III неделя** | **IV неделя** |
| ОКТЯБРЬ | Входить в воду самостоятельно  ходьба и бег с игрушкой в одном направлении  окунаться стоя в кругу  игра «Невод»  Индивидуальная работа | Окунаться самостоятельно  ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях  выпрыгивать из воды  игра «Солнышко и дождик»  Индивидуальная работа | Погружение в воду с головой  ходьба и бег, останавливаясь по сигналу  прыжки с продвижением вперед- «Воробышки»  игра Мы веселые ребята»  Индивидуальная работа | Погружение в воду с головой, задержав дыхание  ходьба и бег, меняя направление  игра «Покажи пятки»  игра «Карусель»  Индивидуальная работа |
| НОЯБРЬ | Ходить от бортика к бортику  приседать в воду с опорой  игра «Мы веселые ребята»  лежание на груди с опорой, ноги вперед  самостоятельные игры с игрушками  Индивидуальная работа | Ходьба и бег, помогая руками  подпрыгивать отталкиваясь руками «кто выше»  лежание на спине с опорой  игра «Невод»  самостоятельное плавание  Индивидуальная работа | Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед  бег, падая в воду по сигналу  погружение в воду «Насос»  игра «Сердитая рыбка»  Индивидуальная работа | Ходьба по бассейну «Покатай лодочку»  падать в воду руки вперед  погружение в воду до глаз  игра «Карусель»  Индивидуальная работа |
| ДЕКАБРЬ | Бег «Лошадки» по бассейну  погружение с головой с опорой  выдох в воду с пузырями  открывание глаз  лежание на груди с упором на руки, двигая ногами  игра «Карусели», «Бегом за мячом»  Индивидуальная работа | Ходьба поперек бассейна в полуприседе с упором об игрушку  хлопки по воде  движение рук в воде вправо-влево  присесть, обхватив колени  проходить в обруч, окунаясь  лежание на груди с опорой  игра «Медвежонок Умка и рыбки»  Индивидуальная работа | Бег вдоль бортика с гребковыми движениями рук  приседая, выдохи в воду  движение ног с опорой  ходьба на руках с движением ног  прыжки от бортика к бортику  подпрыгивание в обруч  игра «Жучок – паучок»  Индивидуальная работа | Бег и ходьба в разных направлениях с гребковыми движениями рук  упражнение «Кто быстрее»  подпрыгивание в обруч  приседая выдохи в воду  свободные передвижения по бассейну  Индивидуальная работа |
| ЯНВАРЬ | Погружение с головой с выдохом  ходьба друг за другом, разгребая воду руками, приставными шагом  пытаться делать «поплавок»  лежание на груди с работой ног с опорой  упражнение «Буксир»  игра «Караси и щука»  Индивидуальная работа | Падать в оду с разбега  пытаться скользить  упражнение «Насос»  игра «На буксире» с движением ног  открывание глаз в воде  выдох в воду  игра «Мы веселые ребята»  Индивидуальная работа | Ходьба спиной вперед  упражнение «Полоскание белья»  погружение в воду с выдохом  скольжение на груди  попеременные движения ног с опорой  пытаться скользить на спине  игра «Хоровод»  Индивидуальная работа | Ходьба и бег по бассейну разными  способами  выдохи в воду  упражнение «Стрела»  движение ног с опорой  погружение в воду с головой  свободные игры с мячом  Индивидуальная работа |
| ФЕВРАЛЬ | Самостоятельно окунаться  бег и ходьба в разных направлениях по сигналу  упражнение «Медуза»  упражнение «Звезда»  упражнение «Поплавок»  лежание на груди  скольжение с выдохом  игра «Поезд в туннель»  Индивидуальная работа | Упражнение за задержку дыхания с опорой  погружение с головой, с выдохом  лежание на груди  разными способами  лежание на спине  скольжение на груди  игра «Оса»  самостоятельное плавание  Индивидуальная работа | Бег парами  упражнение «Насос»  работа ног с опорой  лежание на спине  выдохи в воду  скольжение на груди с выдохом  игра «Поезд в туннель»  Индивидуальная работа | Ходьба и бег парами в разных направлениях  работа ног с опорой  лежание на спине  упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок»  самостоятельное плавание с игрушками  Индивидуальная работа |
| МАРТ | Падать в воду по сигналу  упражнение на лежание по сигналу  скольжение на груди с выдохом  работа ног с опорой  в кругу выдохи в воду  игра «Мы веселые ребята»  Индивидуальная работа | Падать в воду самостоятельно  погружение в воду с головой  работа ног с опорой  бег парами  скольжение на груди  скольжение на спине  игра «Смелые ребята»  Индивидуальная работа | Открывание глаз в парах  бег, догоняя свою пару  скольжение с игрушкой на груди  скольжение на груди с выдохом в воду  игра «Винт», «Водолаз»  Индивидуальная работа | Бег с самостоятельным падением в воду  скольжение на груди  скольжением на спине  игра «Щука»  свободное плавание  Индивидуальная работа |
| АПРЕЛЬ | Окунаться с головой  бег за игрушкой  дуть на игрушку  выдохи в воду  скольжение на груди с предметом с работой ног  выпрыгивать из воды  гребки руками, стоя на дне  игра «Смелые ребята»  Индивидуальная работа | Произвольно окунаться  выдохи в воду с поворотом головы  согласование работы ног с дыханием на груди  скольжение на спине  гребки руками стоя  игра «Фонтан»  Индивидуальная работа | Подпрыгивание в обруч  лежание на груди с опорой движения ног с выдохом  садиться на дно  плавание на груди с движением ног  Игра «Море волнуется»  Индивидуальная работа | Лежание на груди  движение ног в кроле  выдохи в воду с поворотом головы  скольжение на груди с работой ног  игра «Поезд в туннель»  Индивидуальная работа |
| МАЙ | Всплывание и лежание на воде по выбору  скольжение на груди  скольжение на спине  игра «Водолазы»  Индивидуальная работа | Скольжение на груди с работой ног  подпрыгивание под обруч  поднимание предметов со дна  свободные игры с мячом  Индивидуальная работа | Плавание на груди с работой ног с опорой  плавание на спине с работой ног с опорой  скольжение на груди с гребковыми движениями рук  свободные игры  Индивидуальная работа | Скольжение на груди и на спине с гребковыми движениями рук  выдохи в воду с поворотом головы  свободное плавание  Индивидуальная работа |

**Старшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **I неделя** | **II неделя** | **III неделя** | **IV неделя** |
| ОКТЯБРЬ | Ходьба парами, группой, держась за руки  упражнение «Полоскание белья»  умыться, полить воду на лицо  погружаться до подбородка  игра «Цапли», «Карусели»  Индивидуальная работа | Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спину  упражнение «Волны на море»  поливать воду на голову  погружаться до уровня носа  игра «Дровосек в воде», «Дождик лей»  Индивидуальная работа | Вбежать в воду, окунувшись  ходьба спиной вперед  прыжки из воды  передвигаться по дну различными способами  упражнение «Нос утонул»  игра «Мы веселые ребята»  Индивидуальная работа | Бег по дну бассейна в различных направлениях  ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук  упражнение «Кто выше»  передвигаться – «Крокодилы»  игра «Футбол в воде»  Индивидуальная работа |
| НОЯБРЬ | Вбегать в воду, падая на нее  передвижение по дну назад  класть лицо в воду в ладоши  брызгать друг друга  движения ног  кроль на груди  игра «Волны на море»  Индивидуальная работа | Падать на воду  передвижение по дну боком  класть лицо в воду, задержав дыхание  ходить парами  движение ног  кроль на груди  игра «Фонтан»  Индивидуальная работа | Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики»  выдох в воду по сигналу  работа ног на спине упор о дно бассейна  упражнение «Остуди чай»  игра «Бегом за мячом», «Коробочка»  Индивидуальная работа | Брызгаться, окунаясь в воду  по сигналу задерживать дыхание  движения ног с опорой  погружение с головой  игра «Карасик и щука»  свободное купание  Индивидуальная работа |
| ДЕКАБРЬ | Вход парами  погружение вводу с выдохом парами  погружение с открыванием глаз  движение ног с опорой  упражнение «У кого больше пузырей»  игра «Переправа»  Индивидуальная работа | Самостоятельно входить в воду  упражнение «Насос»  упражнение «Достань игрушку»  лежание на груди с выдохом  выдохи в воду  игра «Байдарки», «Хоровод»  Индивидуальная работа | Вбегать и окунаться  выдохи в воду с погружением парами  движения ног с опорой  поиск предметов в воде, открывая глаза  игра «Покажи пятки», «Невод»  Индивидуальная работа | Окунаться самостоятельно  упражнение «Насос» с поворотом головы  работа ног с опорой и без  подныривание в обруч  игра «Пролезь в круг», «Карусели»  Индивидуальная работа |
| ЯНВАРЬ | Ходьба и бег, с гребковыми движениями рук  упражнение «Покажи пятки»  попытка упражнения «Поплавок», «Медуза»  игра «Поезд в туннель»  Индивидуальная работа | Прыжки с продвижением вперед  работа ног без опоры на спине  выдохи в воду при погружении и лежании на груди  игра «Коробочка», «Караси и щука»  Индивидуальная работа | Свободное купание и плавание  игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята»  Индивидуальная работа | Упражнение «Поплавок»  погружение с головой с выдохом  приседать с выдохом в воду  ходьба на руках  игра «Тюлени», «На буксире»  Индивидуальная работа |
| ФЕВРАЛЬ | Приседать, погружаясь в воду  стоя, движения руками «Мельница»  выполнять движения ног с помощью  упражнение «Поплавок»  упражнение «Стрела»  игра «Невод»  Индивидуальная работа | Выдохи в воду, приседая  упражнение «Поплавок»  упражнение «Стрела»  лежание на спине  движения гребковые руками на спине  игра «Кто как плавает»  Индивидуальная работа | Упражнение «Поплавок»  упражнение «Звезда»  лежание на спине  скольжение на груди  скольжение на спине  игра «Охотники и утка»  Индивидуальная работа | Лежание на спине без опоры  движения ног с опорой  выдохи в воду с поворотом головы  скольжение на груди  свободное плавание  Индивидуальная работа |
| МАРТ | Скольжение на груди  скольжение на спине  выдохи в воду  сочетать движения ног с дыханием  игра «Караси и карпы»  Индивидуальная работа | Плавание на груди с опорой  плавание на спине с опорой  движения ног в координации с дыханием  игра «Удочка», «Пятнашки»  Индивидуальная работа | Скольжение на груди и на спине  движения ног с опорой  выдохи в воду с поворотом головы в лежании на груди  в наклоне вперед работа рук кролем  игра «Качели», «Торпеда»  Индивидуальная работа | Плавание на груди и на спине с работой ног с опорой  выдохи в воду  скольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханием  Свободное плавание  Индивидуальная работа |
| АПРЕЛЬ | Скольжение на груди с выдохом  скольжение на спине с движениями ног  выдохи в воду  плавание на груди в координации дыхания  игра «Хоровод», «Морской бой»  Индивидуальная работа | Плавание на груди и на спине при помощи ног с опорой  скольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рук  игра «Щука»  Индивидуальная работа | Стоя, работа рук на груди, на спине  плавание с задержкой дыхания  скольжение на груди и на спине с движениями рук  игра «Пятнашки»  Индивидуальная работа | Плавание с задержкой дыхания  работа рук стоя, в скольжении на груди, на спине  выдохи в воду  игра «Кто кого?»  Индивидуальная работа |
| МАЙ | Скольжение на груди с постепенным выдохом  скольжение на спине с движениями ног  выдохи в воду  игра «Винт», «Кувырок в воде»  Индивидуальная работа | Плавать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания  игра «Невод», «Караси и карпы»  Индивидуальная работа | Плавание на груди и на спине на дальность  свободное плавание  Индивидуальная работа | Свободное плавание  игры по выбору  Индивидуальная работа |

**Подготовительная группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **I неделя** | **II неделя** | **III неделя** | **IV неделя** |
| ОКТЯБРЬ | Лежать на спине  лежать на груди  упражнение на дыхание  прыжок в воду с бортика  игра «Поплавок», «Море волнуется»  Индивидуальная работа | Лежание на груди  скольжение на спине  упражнение на дыхание «Дровосек в воде»  свободное плавание  Индивидуальная работа | Лежание на груди  скольжение на спине  упражнение на дыхание  прыжок в воду с бортика (страховка)  игра «Тюлени», «Покажи пятки»  Индивидуальная работа | Лежание на груди  Скольжение на спине с различным положением рук  Скольжение на груди  Упражнение на дыхание  Игра «Водолазы» |
| НОЯБРЬ | Скольжение на груди  работа ногами на груди и спине у бортика  упражнение на дыхание  прыжки в воду с бортика  игра «Волны на море» | Скольжение на груди  упражнение на дыхание  свободное плавание  игры (по желанию)  Индивидуальная работа | Скольжение на спине с различным положением рук  упражнение на дыхание  работа ног у бортика  игра «Смелые ребята»  Индивидуальная работа | Скольжение на груди  прыжки в воду с бортика  упражнение на дыхание  игра «Сердитая рыбка»  Индивидуальная работа |
| ДЕКАБРЬ | Работа ног на спине с опорой и без  упражнение на дыхание  спад в воду  игра «Поймай воду»  свободное плавание  Индивидуальная работа | Работа ног на груди с опорой и без  скольжение на груди с работой рук в разных положениях  лежание на спине с опорой и без  игра «Водолазы»  Индивидуальная работа | Лежание на спине  упражнение «Медуза»  плавание на спине, координируя движения упражнение на дыхание  спад в воду  Игра «Фонтан»  Индивидуальная работа | Лежание на спине без опоры  плавание на сине, координируя движения  игра «Караси и щука»  свободное плавание  Индивидуальная работа |
| ЯНВАРЬ | Упражнение «Медуза»  упражнение «Звездочка»  плавание на спине в координации движения  упражнение на дыхание  игра «Коробочка» | Лежание на груди  скольжение на спине  игра «Мы ребята смелые»  свободные игры с мячом  Индивидуальная работа | Лежание на груди  скольжение на спине  работа ног на груди  плавание на спине  упражнение на дыхание  свободное плавание | Лежание на груди с опорой и без  скольжение на спине с опорой и без  скольжение на груди с опорой и без  игра «Веселые подводники»  Индивидуальная работа |
| ФЕВРАЛЬ | Работа ног на спине без опоры  скольжение на груди без опоры  упражнение на дыхание  игра «Карусели», «Сердитая рыбка»  Индивидуальная работа | Работа ног на груди без опоры  упражнение «Медуза»  движение рук на спине  прыжок в воду с бортика  игра «Футбол на воде» | Работа ног в скольжении на груди  упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда»  прыжок вниз головой  игра «Море волнуется»  Индивидуальная работа | Плавание на груди с движениями рук  упражнение на дыхание  работа ног с опорой и без  свободные игры с мячом  Индивидуальная работа |
| МАРТ | Плавание на груди с различными положениями рук  упражнение на дыхание  движение ног  прыжки в воду  игра «Футбол на воде» | Плавание на спине с различным положением рук  упражнение на дыхание  движение ног  прыжки в воду  игра «Водное поле» | Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок»  скольжение на груди и на спине с работой ног  свободное плавание  Индивидуальная работа | Обучение  игры «Водное поло»  свободные передвижения  Индивидуальная работа |
| АПРЕЛЬ | Скольжение на спине с работой рук  прыжки в воду  упражнение на дыхание  игра «Водолазы» | Скольжение на спине с работой ног  прыжки в воду  упражнение на дыхание  игра «Мы ребята смелые» | Скольжение на груди и на спине на дальность проплывания  свободные передвижения в воде  Индивидуальная работа | Плавание на груди в координации  упражнение на дыхание  прыжки в воду  игра «Море волнуется» |
| МАЙ | Плавание на спине в координации  упражнение на дыхание  прыжки в воду  игра Водное поло» | Упражнение на дыхание  прыжки в воду  плавание, координируя движения  свободное плавание | Плавание на груди  плавание на спине (контрольные нормативы)  игры с мячом  Индивидуальная работа | Свободные игры по выбору  Индивидуальная работа |