|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Средняя группа | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** |
|  | 2.1 | Продолжать обучение ориентированию под водой | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** | **с** | **с** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** | **к** |
| Дыхание | 3.1 | Выдохи в воду с погружением лица | **о** | **о** | **з** | **з** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2 | Выдохи в воду с погружением головы |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** | **з** | **с** | **с** | **с** |  |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  |
| 3.3 | Ритмичные выдохи в воду *(серия выдохов)* |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** | **с** | **с** | **с** |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** | **к** |
| прыжки | 4.1 | Прыжок в воду из ОС с бортика со страховкой |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **з** | **з** | **с** | **с** |  |  |  |  | **п** |  |  |  |  | **п** |  |  |  |  | **п** |  |  |  |  | **п** |  |  |
| 4.2 | Прыжок в воду из ОС с бортика через гимнастическую  палку и в обруч |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** | **з** | **с** |  | **п** |  |  |  |  | **п** |  |  |  |  | **п** |  |  |  |  | **п** | **к** |
| Скольжение | 5.1 | Скольжение на груди толчком ног от борта с  плавательной доской |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** | **з** | **с** | **с** | **с** |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  | **к** |
| 5.2 | Скольжение на спине с пл. доской |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** | **з** | **с** | **с** | **с** |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **к** |
| Продвижение воде | 6.1 | Попеременная работа ног сидя на бортике |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **з** | **з** | **с** |  | **п** |  | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.2 | Попеременная работа ног в положении “Крокодил” |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **з** | **з** | **с** |  | **п** |  | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.3 | Попеременная работа ног с опорой о поручни |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** | **з** | **с** | **с** |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |
| 6.4 | Попеременная работа ног с опорой о пл. доску |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** | **з** | **с** | **с** |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **к** |
| ныряние | 7.1 | Скольжение *(проныривание)* под “мост” и “тоннель” |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **з** | **з** | **с** | **с** |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |
| 7.2 | Проныривание под водой с подбором предметов со дна |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **з** | **з** | **с** | **с** |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  |  |
| 7.3 | Проныривание на дальность с попеременной работой  ног |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** | **з** | **с** | **с** |  | **п** |  | **п** |  | **п** | **к** |
| Прыжок | 8.1 | Прыжок головой вперед из положения сидя с бортика  со страховкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** | **с** | **с** |  |  | **п** |
| 8.2 | Прыжок головой вперед из положения сидя с бортика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** | **з** |
|  | 9.1 | Попеременная работа рук стоя у поручней  *(имитация движений кроля)* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **з** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |