|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Старшая 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 | Скольжение - грудь  - спина | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** | **с** | **с** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **к** |
| Продвижение воде | 3.1 | Продвижение в воде с попеременной работой ног с опорой о плава доску | **о** | **о** | **з** | **з** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **к** |  |  |  |  |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  | **к** |
| 3.2 | Продвижение в воде с попеременной работой ног без опоры |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** | **з** | **с** | **с** | **с** |  |  |  | **п** |  |  |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |
| 3.3 | Попеременная работа ног в ластах на груди |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** | **с** | **с** | **с** |  | **п** |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |
| 3.4 | Попеременная работа ног в ластах на спине |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **з** | **з** | **с** | **с** |  |  |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  | **п** |  |
| ныряние | 4.1 | Скольжение под водой с попеременной работой ног в ластах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** | **з** | **с** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |
| 4.2 | Скольжение под водой с одновременной работой ног в ластах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** | **з** | **с** | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |
| Прыжок | 5.1 | Прыжок головой вперед с борта из положения сидя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  |  |
| 5.2 | Прыжок головой вперед из ОС *(если позволяет глубина)* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **з** | **з** |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  | **п** |  |  |  |  |
| Продвижение в воде | 6.1 | Попеременная работа рук стоя у поручней |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **з** | **з** | **з** | **с** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |
| 6.2 | Попеременная работа рук в скольжении без работы ног  - грудь - спина |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** | **с** |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  |  |
| 6.3 | Попеременная работа рук в сочетании с работой ног  - грудь - спина |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** | **з** | **з** | **с** | **с** |  |  | **п** |  |  | **п** |  |  |
| дыхание | 7.1 | Попеременная работа рук стоя у поручней в сочетании с дыханием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **з** | **з** | **с** | **с** |  | **п** |  | **п** |  | **п** |  | **п** |  | **п** |  |
| 7.2 | Продвижение в воде с выполнением гребка одной рукой с опорой о доску в сочетании с дыханием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** | **з** | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** |  |
| 7.3 | Продвижение в воде с поочередной работой рук с опорой о доску в сочетании с дыханием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **о** | **з** | **з** | **с** | **с** | **с** | **с** |  |
|  | 8.1 | Кроль в полной координац |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **о** | **о** | **о** | **о** | **о** | **о** | **о** | **о** |  |
|  | 9.1 | Спортивные игры и акробатика в воде |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |