**Перспективное планирование**

**непосредственно образовательной деятельности**

**по плаванию**

**по программе Т. И. Осокиной**

**МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»**

Инструктор по физической культуре

 Крушинский Илья Анатольевич

**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 детьмиИндивидуальная работа |
| НОЯБРЬ | Спускать в воду по лесенке с поддержкой | Ходьба в воде с поддержкой об бортикИндивидуальная работа | Окунаться в воду вместе с воспитателем игра «Умойся» | Окунаться в воду с поддержкой игра «Поймай рыбку» |
| ДЕКАБРЬ | Спускаться в воду по лесенке с поддержкойходьба и бег по дну бассейна«Пойдем все вместе со мной»окунаться с поддержкойсвободные действия с предметом | Спускаться в воду по лесенке по возможности без поддержкиходьба и бег по дну бассейна«Добежим до переходика»окунаться по возможности без поддержкиигра «Умойся» | Входить в воду самостоятельноходьба – «Все, все подойдите ко мне»игра «Принеси рыбку»свободные игры с предметамиИндивидуальная работа | Входить в воду без поддержкиходьба в определенном направленииигра «Догони шарик»свободные игры с игрушкамиИндивидуальная работа |
| ЯНВАРЬ | Входить в воду и окунаться с поддержкойхлопать ладошками по водебросать мячик перед собойприносить игрушки по просьбеИндивидуальная работа | Входить в воду, самостоятельно окунатьсяхлопать по воде, пытаться удержать воду в ладошкахбросать и догонять мячикигра «Догони мяч»приносить мяч воспитателю | Войти в воду, приседая по поясходьба по дну бассейна с паройигра «Попрыгаем как зайчики»окунаться, приседая по шеюсвободные игры с передвижениемИндивидуальная работа | Войти в воду и окунуться самостоятельноходить по дну, взявшись за рукиигра «Поскачем как мяч»дойти до противоположной стороны бассейна за игрушкойигра «Принеси игрушку» |
| ФЕВРАЛЬ | Садиться в воду и вставатьигра «Сделаем дождик»ходьба по кругуприседать в водубег по дну «Кто убежит»свободные игры с предметами | Погружаться в воду, присаживаясьбрызгать воду на себяигра «Хоровод»приседать в воду по сигналуигра «Кораблики»Индивидуальная работа | Пытаться принимать горизонтальное положениескользить по воде с поддержкой за рукиумывать лицо, наклонившисьрасходиться по бассейну по команде и возвращаться назад | Игра «Доползи до игрушки»скользить по воде с поддержкой под живот«Сделать дождик», наклонившись над водойигра «Рыбки, домой» |
| МАРТ | Ходьба и бег по дну бассейнаигра «Маленькие и большие ножки»стоя в кругу, приседать в водупогружаться в воду до подбородка, до поясаложиться на воду из приседа игра «Бегом за мячом»Индивидуальная работа | Ходьба по дну бассейна в различных направленияхокунаться – игра «островки»погружение в водуигра «нос утонул»ложиться на воду, вытягивая ноги, упор о дно бассейнаигра «Принеси игрушку» | Ходьба по дну бассейна на руках, ноги вытянутыигра «Рыбки резвятся»пытаться посмотреть в воду как в зеркальцесвободные игры с игрушкамиИндивидуальная работа | Ходьба по дну бассейна - «Крокодилы»окунать все лицо в воду, стоя на коленяхигра «Смелые ребята»выбегать из воды самостоятельноИндивидуальная работа |
| АПРЕЛЬ | Подпрыгивать и приседать в водуприседать, опуская лицо в водунаклоняться вперед, ложиться на водуходить по кругу, бегать по кругу, держась за рукипоплавать свободно | Опираться руками о воду, подпрыгивая - игра «Мячики»окунать лицо в воду самостоятельнолежание на воде - игра «Карусель»свободные передвижения с предметамиИндивидуальная работа | Передвигаться в разных направленияхстоя поливать воду на руки, плечи, лицоприседать и выпрыгивать из воды как можно вышеползать по дну бассейнаигра «Волны на море» | Игра «Догоните меня»стоя в кругу «сделай дождик», не вытирая лицоигра «Кто выше»передвигаться «крокодильчиками»свободные игры с игрушками |
| МАЙ | Погружение в водуигра «Поймай лодочку»окунаться в обруч, держась за негосесть на дно бассейна, поднимая вверх ногиходить вдоль бортика, загребая воду рукамиигра «Догони меня» | Погружение всего лица в воду в ограниченное пространство (ладоши)упражнение «Моем носик»сесть на дно, поработать ногамиигра «Фонтан»ходьба вдоль бортика «Лодочки плывут»игры с надувными игрушкамиИндивидуальная работа | Входить в воду самостоятельноходьба в различных направленияхдуть в воду, наклонившисьподнимание ног лежа на животе с опоройИндивидуальная работа | Ходьба, высоко поднимая ноги - «Цапли»погрузиться до подбородка – упражнение «Остуди чай»лежание на животе с опоройигра «Лягушки и цапля»Индивидуальная работа |

**II младшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **I неделя** | **II неделя** | **III неделя** | **IV неделя** |
| ОКТЯБРЬ | Входить в воду самостоятельноходьба и бег вдоль бассейна с опорой Приседать – выпрыгиватьполивать воду на руки, плечи, лицоупражнение «Мешать воду носом»свободные игры с передвижениемИндивидуальная работа | Ходьба и бег в разных направлениях без опорыигра «Мячики»умываться, опуская нос в водуигра «Хоровод»игра «Принеси игрушку»Индивидуальная работа | Входить в воду осторожнопрыгать с продвижением вперед вдоль бортикабрызгать воду в лицоприседать, окунувшись до носапередвигаться от бортика к бортикуигра «Солнышко и дождик»Индивидуальная работа | Соблюдать правила при входе в водупрыгать с продвижением в разных направленияхупражнение «Помешать воду носом»игра «Лодочки плывут»передвигаться то медленно, то быстро по командесвободное плаваниеИндивидуальная работа |
| НОЯБРЬ | Входить в воду самостоятельноходьба и бег в разные стороныпоочередное приседание в парахлежание с упором о дно на прямых рукахподнимание ног назад с опоройсвободное передвижение с игрушкамиИндивидуальная работа | Игра «Найди себе пару»передвижение по дну бассейна на руках «Крокодильчики»упражнение «Насос»игра «Поймай рыбку»Индивидуальная работа | Входить в воду самостоятельноходьба и бег парами в указанном направленииработа ног вверх – внизпрыжки из воды «Кто выше»игра «Карусели»Индивидуальная работа | Ходьба и бег парами в разных направленияхдвижение ног, имитируя кроль на грудипогружение с головой в водуигра «Бегом за мячом»Индивидуальная работа |
| ДЕКАБРЬ | Войти в воду и окунутьсяходьба, разгребая воду рукамиприседая до подбородкавыход в водупрыжки из воды, опираясь руками о водуигра «Карусель»Индивидуальная работа | Окунаться в воду самостоятельноупражнение «Лодочки плывут»упражнение «Остуди чай»приседать и выпрыгивать из водыигры с плавающими игрушкамиИндивидуальная работа | Бег вдоль бортика,разгребая воду пукамипрыгать вперед – игра «Воробышки»дуть в воду – «Круги и воронка»работа ног как кролем на спинеигра «Кораблики»Индивидуальная работа | Ходьба и бег в различных направлениях с движениями рукокунаться в воду с головойдуть на воду – «Остуди чай»игра «Фонтанчик»погружение по сигналу преподавателяИндивидуальная работа |
| ЯНВАРЬ | Окунаться самостоятельноперебежки на другую сторонуигра «Волны на море»погружаться в воду парамиигра «У кого больше пузырей»свободная игра с большим мячом Индивидуальная работа  | Вход в воду самостоятельнохлопки по вое, двигая ладони по разномуигра «Насос»выходи на водуигра «Найди свой домик»Индивидуальная работа | Различная ходьба в водебег за игрушкамидуть на игрушкиигра «Спрячемся под воду»попытаться сделать выдох в водуИндивидуальная работа | Ходьба, наклонившись вперед -«Ледокол»бег за игрушками с опорой руками о водудуть на игрушки с продвижением впередпогружаться в воду в хороводеигра «Переправа»Индивидуальная работа |
| ФЕВРАЛЬ | Войти в воду самостоятельновыпрыгивать из воды с опоройпогружение в воду с головойдвижения руками влево - вправовдох, выдох в водуигра «Карусели»Индивидуальная работа | Произвольно плавать и игратьпрыжки с опоройупражнение «Полоскание белья»упражнение «Пузыри»игра «Солнышко и дождик»Индивидуальная работа | Окунаться самостоятельноходьба по бассейну в разных направленияхотплывать от бортика подальшебрызгать на себя и на товарищейприседать, погружаясь в воду с головойподпрыгнуть и упасть в водуигра «Кто выше»Индивидуальная работа | Самостоятельно входить в водуупражнение «Лодочки плывут»хлопки по воде - «Сделаем дождик»упражнение «Спрячемся под воду»догонять плавающие игрушки, приносить в определенное местосвободные игрыИндивидуальная работа |
| МАРТ | Окунаться и брызгаться самостоятельноходьба и бег по бассейну высоким подъемом коленапередвижение парамиупражнение «Насос»свободные игры с игрушкамиИндивидуальная работа | Ходьба и бег вдоль бортика, загребая руками упражнение «Найди себе пару»игра «Какая пара переправится быстрее»играть с игрушками парамиИндивидуальная работа | Смело входить в водуходьба и бег поперек бассейна, делая вращательные движения руками впередпогружение в воду до глаз, с головой приседать, обхватив колениигра «Поймай рыбку»Индивидуальная работа | Ходьба и бег поперек бассейна упражнение «Ледокол»упражнение на дыхание «У кого больше пузырей»приседать, охватив коленипроизвольные действия в водеИндивидуальная работа |
| АПРЕЛЬ | Окунаться до шеи, до подбородка самостоятельнопрыжки вверх без опорывсплывать и лежать на водеупражнение на дыханиеигра «Переправа»Индивидуальная работа | Смело входить в водуупражнение «Кто выше»пытаться выполнять «звездочку»ходьба и бег с отгребанием воды руками назадприносить игрушки по командеИндивидуальная работа | Окунаться с головой, ловить плавающую игрушкупытаться выполнить упражнение «Поплавок»», «Медуза»смотреть воду на себя и предметыупражнение «Поймай рыбку»свободные игрыИндивидуальная работа | Окунаться, делая выдох в водуходьба и бег, держась за игрушкулежание на воде, держась за игрушкуигра «Пузыри», «Ледокол»Индивидуальная работа |
| МАЙ | Приседать, погружаясь с головой с выдохомподнимать игрушки со дна бассейнаходьба и бег с упором руками об водулежание на груди с опоройигра «Найди себе пару»Индивидуальная работа | Окунаться с выходом в водуоткрывание глаз в водеупражнение «Лодочки плывут»пытаться скользить с помощьюигра «Карусели»Индивидуальная работа | Вход в воду смелооткрывание глаз в водевыдохи в воду с опоройскольжение на грудиупражнение «Поплавок»лежание на спине с помощьюсвободные игрыИндивидуальная работа | Окунаться самостоятельноигра «Достань игрушку»погружение с головой с выходомупражнение «Поплавок», «Медуза»выдохи в водуигра «Найди себе пару»Индивидуальная работа |

**Средняя группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **I неделя** | **II неделя** | **III неделя** | **IV неделя** |
| ОКТЯБРЬ | Входить в воду самостоятельноходьба и бег с игрушкой в одном направленииокунаться стоя в кругуигра «Невод»Индивидуальная работа | Окунаться самостоятельноходьба и бег с игрушкой в разных направленияхвыпрыгивать из водыигра «Солнышко и дождик»Индивидуальная работа | Погружение в воду с головойходьба и бег, останавливаясь по сигналупрыжки с продвижением вперед- «Воробышки»игра Мы веселые ребята»Индивидуальная работа | Погружение в воду с головой, задержав дыханиеходьба и бег, меняя направлениеигра «Покажи пятки»игра «Карусель»Индивидуальная работа |
| НОЯБРЬ | Ходить от бортика к бортикуприседать в воду с опоройигра «Мы веселые ребята»лежание на груди с опорой, ноги вперед самостоятельные игры с игрушкамиИндивидуальная работа | Ходьба и бег, помогая рукамиподпрыгивать отталкиваясь руками «кто выше»лежание на спине с опоройигра «Невод»самостоятельное плаваниеИндивидуальная работа | Ходьба вдоль бортика, наклонившись впередбег, падая в воду по сигналупогружение в воду «Насос»игра «Сердитая рыбка»Индивидуальная работа | Ходьба по бассейну «Покатай лодочку»падать в воду руки впередпогружение в воду до глазигра «Карусель»Индивидуальная работа |
| ДЕКАБРЬ | Бег «Лошадки» по бассейнупогружение с головой с опоройвыдох в воду с пузырямиоткрывание глазлежание на груди с упором на руки, двигая ногамиигра «Карусели», «Бегом за мячом»Индивидуальная работа | Ходьба поперек бассейна в полуприседе с упором об игрушкухлопки по водедвижение рук в воде вправо-влевоприсесть, обхватив коленипроходить в обруч, окунаясьлежание на груди с опоройигра «Медвежонок Умка и рыбки»Индивидуальная работа | Бег вдоль бортика с гребковыми движениями рукприседая, выдохи в водудвижение ног с опоройходьба на руках с движением ног прыжки от бортика к бортикуподпрыгивание в обручигра «Жучок – паучок»Индивидуальная работа | Бег и ходьба в разных направлениях с гребковыми движениями рукупражнение «Кто быстрее»подпрыгивание в обручприседая выдохи в водусвободные передвижения по бассейнуИндивидуальная работа |
| ЯНВАРЬ | Погружение с головой с выдохомходьба друг за другом, разгребая воду руками, приставными шагомпытаться делать «поплавок»лежание на груди с работой ног с опоройупражнение «Буксир»игра «Караси и щука»Индивидуальная работа | Падать в оду с разбегапытаться скользитьупражнение «Насос»игра «На буксире» с движением ноготкрывание глаз в водевыдох в водуигра «Мы веселые ребята»Индивидуальная работа | Ходьба спиной впередупражнение «Полоскание белья»погружение в воду с выдохомскольжение на грудипопеременные движения ног с опоройпытаться скользить на спинеигра «Хоровод»Индивидуальная работа | Ходьба и бег по бассейну разнымиспособамивыдохи в водуупражнение «Стрела»движение ног с опоройпогружение в воду с головойсвободные игры с мячомИндивидуальная работа |
| ФЕВРАЛЬ | Самостоятельно окунатьсябег и ходьба в разных направлениях по сигналуупражнение «Медуза»упражнение «Звезда»упражнение «Поплавок»лежание на грудискольжение с выдохомигра «Поезд в туннель»Индивидуальная работа | Упражнение за задержку дыхания с опоройпогружение с головой, с выдохомлежание на грудиразными способамилежание на спинескольжение на грудиигра «Оса»самостоятельное плаваниеИндивидуальная работа | Бег парамиупражнение «Насос»работа ног с опоройлежание на спиневыдохи в водускольжение на груди с выдохомигра «Поезд в туннель»Индивидуальная работа | Ходьба и бег парами в разных направленияхработа ног с опоройлежание на спинеупражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок»самостоятельное плавание с игрушкамиИндивидуальная работа |
| МАРТ | Падать в воду по сигналуупражнение на лежание по сигналускольжение на груди с выдохомработа ног с опоройв кругу выдохи в водуигра «Мы веселые ребята»Индивидуальная работа | Падать в воду самостоятельнопогружение в воду с головойработа ног с опоройбег парамискольжение на грудискольжение на спинеигра «Смелые ребята»Индивидуальная работа | Открывание глаз в парахбег, догоняя свою парускольжение с игрушкой на грудискольжение на груди с выдохом в водуигра «Винт», «Водолаз»Индивидуальная работа | Бег с самостоятельным падением в водускольжение на грудискольжением на спинеигра «Щука»свободное плаваниеИндивидуальная работа |
| АПРЕЛЬ | Окунаться с головойбег за игрушкойдуть на игрушкувыдохи в водускольжение на груди с предметом с работой ногвыпрыгивать из водыгребки руками, стоя на днеигра «Смелые ребята»Индивидуальная работа | Произвольно окунатьсявыдохи в воду с поворотом головысогласование работы ног с дыханием на грудискольжение на спинегребки руками стояигра «Фонтан»Индивидуальная работа | Подпрыгивание в обручлежание на груди с опорой движения ног с выдохомсадиться на дноплавание на груди с движением ногИгра «Море волнуется»Индивидуальная работа | Лежание на грудидвижение ног в кролевыдохи в воду с поворотом головыскольжение на груди с работой ногигра «Поезд в туннель»Индивидуальная работа |
| МАЙ | Всплывание и лежание на воде по выборускольжение на грудискольжение на спинеигра «Водолазы»Индивидуальная работа | Скольжение на груди с работой ногподпрыгивание под обручподнимание предметов со днасвободные игры с мячомИндивидуальная работа | Плавание на груди с работой ног с опоройплавание на спине с работой ног с опоройскольжение на груди с гребковыми движениями руксвободные игрыИндивидуальная работа | Скольжение на груди и на спине с гребковыми движениями руквыдохи в воду с поворотом головысвободное плаваниеИндивидуальная работа |

**Старшая группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **I неделя** | **II неделя** | **III неделя** | **IV неделя** |
| ОКТЯБРЬ | Ходьба парами, группой, держась за рукиупражнение «Полоскание белья»умыться, полить воду на лицопогружаться до подбородкаигра «Цапли», «Карусели»Индивидуальная работа | Ходьба с гребковыми движениями рук, руки за спинуупражнение «Волны на море»поливать воду на головупогружаться до уровня носаигра «Дровосек в воде», «Дождик лей»Индивидуальная работа | Вбежать в воду, окунувшисьходьба спиной впередпрыжки из водыпередвигаться по дну различными способамиупражнение «Нос утонул»игра «Мы веселые ребята»Индивидуальная работа | Бег по дну бассейна в различных направленияхходьба спиной вперед с гребковыми движениями рукупражнение «Кто выше»передвигаться – «Крокодилы»игра «Футбол в воде»Индивидуальная работа |
| НОЯБРЬ | Вбегать в воду, падая на неепередвижение по дну назадкласть лицо в воду в ладошибрызгать друг другадвижения ногкроль на груди игра «Волны на море»Индивидуальная работа | Падать на водупередвижение по дну бокомкласть лицо в воду, задержав дыханиеходить парамидвижение ногкроль на грудиигра «Фонтан»Индивидуальная работа | Продвигаться в воде, прыгая «Как зайчики»выдох в воду по сигналуработа ног на спине упор о дно бассейнаупражнение «Остуди чай»игра «Бегом за мячом», «Коробочка»Индивидуальная работа | Брызгаться, окунаясь в водупо сигналу задерживать дыханиедвижения ног с опоройпогружение с головойигра «Карасик и щука»свободное купаниеИндивидуальная работа |
| ДЕКАБРЬ | Вход парамипогружение вводу с выдохом парамипогружение с открыванием глаздвижение ног с опоройупражнение «У кого больше пузырей»игра «Переправа»Индивидуальная работа | Самостоятельно входить в водуупражнение «Насос»упражнение «Достань игрушку»лежание на груди с выдохомвыдохи в водуигра «Байдарки», «Хоровод»Индивидуальная работа | Вбегать и окунатьсявыдохи в воду с погружением парамидвижения ног с опоройпоиск предметов в воде, открывая глазаигра «Покажи пятки», «Невод»Индивидуальная работа | Окунаться самостоятельноупражнение «Насос» с поворотом головыработа ног с опорой и безподныривание в обручигра «Пролезь в круг», «Карусели»Индивидуальная работа |
| ЯНВАРЬ | Ходьба и бег, с гребковыми движениями рукупражнение «Покажи пятки»попытка упражнения «Поплавок», «Медуза»игра «Поезд в туннель»Индивидуальная работа | Прыжки с продвижением впередработа ног без опоры на спиневыдохи в воду при погружении и лежании на грудиигра «Коробочка», «Караси и щука»Индивидуальная работа | Свободное купание и плаваниеигры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята»Индивидуальная работа | Упражнение «Поплавок»погружение с головой с выдохомприседать с выдохом в водуходьба на рукахигра «Тюлени», «На буксире»Индивидуальная работа |
| ФЕВРАЛЬ | Приседать, погружаясь в водустоя, движения руками «Мельница»выполнять движения ног с помощьюупражнение «Поплавок»упражнение «Стрела»игра «Невод»Индивидуальная работа | Выдохи в воду, приседаяупражнение «Поплавок»упражнение «Стрела»лежание на спинедвижения гребковые руками на спинеигра «Кто как плавает»Индивидуальная работа | Упражнение «Поплавок»упражнение «Звезда»лежание на спинескольжение на грудискольжение на спинеигра «Охотники и утка»Индивидуальная работа | Лежание на спине без опорыдвижения ног с опоройвыдохи в воду с поворотом головыскольжение на грудисвободное плаваниеИндивидуальная работа |
| МАРТ | Скольжение на грудискольжение на спиневыдохи в водусочетать движения ног с дыханиемигра «Караси и карпы»Индивидуальная работа | Плавание на груди с опоройплавание на спине с опоройдвижения ног в координации с дыханиемигра «Удочка», «Пятнашки»Индивидуальная работа | Скольжение на груди и на спинедвижения ног с опоройвыдохи в воду с поворотом головы в лежании на грудив наклоне вперед работа рук кролемигра «Качели», «Торпеда»Индивидуальная работа | Плавание на груди и на спине с работой ног с опоройвыдохи в водускольжение на груди и на спине с работой ног в координации с дыханиемСвободное плаваниеИндивидуальная работа |
| АПРЕЛЬ | Скольжение на груди с выдохомскольжение на спине с движениями ногвыдохи в водуплавание на груди в координации дыханияигра «Хоровод», «Морской бой»Индивидуальная работа | Плавание на груди и на спине при помощи ног с опоройскольжение на груди с опорой с гребковыми движениями рукигра «Щука»Индивидуальная работа | Стоя, работа рук на груди, на спинеплавание с задержкой дыханияскольжение на груди и на спине с движениями рукигра «Пятнашки»Индивидуальная работа | Плавание с задержкой дыханияработа рук стоя, в скольжении на груди, на спиневыдохи в водуигра «Кто кого?»Индивидуальная работа |
| МАЙ | Скольжение на груди с постепенным выдохомскольжение на спине с движениями ногвыдохи в водуигра «Винт», «Кувырок в воде»Индивидуальная работа | Плавать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыханияигра «Невод», «Караси и карпы»Индивидуальная работа | Плавание на груди и на спине на дальностьсвободное плаваниеИндивидуальная работа | Свободное плаваниеигры по выборуИндивидуальная работа |

**Подготовительная группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **I неделя** | **II неделя** | **III неделя** | **IV неделя** |
| ОКТЯБРЬ | Лежать на спинележать на грудиупражнение на дыханиепрыжок в воду с бортикаигра «Поплавок», «Море волнуется»Индивидуальная работа | Лежание на грудискольжение на спинеупражнение на дыхание «Дровосек в воде»свободное плаваниеИндивидуальная работа | Лежание на грудискольжение на спинеупражнение на дыханиепрыжок в воду с бортика (страховка)игра «Тюлени», «Покажи пятки»Индивидуальная работа | Лежание на грудиСкольжение на спине с различным положением рук Скольжение на грудиУпражнение на дыханиеИгра «Водолазы» |
| НОЯБРЬ | Скольжение на грудиработа ногами на груди и спине у бортикаупражнение на дыханиепрыжки в воду с бортикаигра «Волны на море» | Скольжение на грудиупражнение на дыханиесвободное плавание игры (по желанию)Индивидуальная работа | Скольжение на спине с различным положением рукупражнение на дыханиеработа ног у бортикаигра «Смелые ребята»Индивидуальная работа | Скольжение на грудипрыжки в воду с бортикаупражнение на дыханиеигра «Сердитая рыбка»Индивидуальная работа |
| ДЕКАБРЬ | Работа ног на спине с опорой и безупражнение на дыханиеспад в водуигра «Поймай воду»свободное плаваниеИндивидуальная работа | Работа ног на груди с опорой и безскольжение на груди с работой рук в разных положенияхлежание на спине с опорой и безигра «Водолазы»Индивидуальная работа | Лежание на спинеупражнение «Медуза»плавание на спине, координируя движения упражнение на дыханиеспад в водуИгра «Фонтан»Индивидуальная работа | Лежание на спине без опорыплавание на сине, координируя движенияигра «Караси и щука»свободное плаваниеИндивидуальная работа |
| ЯНВАРЬ | Упражнение «Медуза»упражнение «Звездочка»плавание на спине в координации движенияупражнение на дыханиеигра «Коробочка» | Лежание на грудискольжение на спинеигра «Мы ребята смелые»свободные игры с мячомИндивидуальная работа | Лежание на грудискольжение на спинеработа ног на грудиплавание на спинеупражнение на дыханиесвободное плавание | Лежание на груди с опорой и без скольжение на спине с опорой и безскольжение на груди с опорой и безигра «Веселые подводники»Индивидуальная работа |
| ФЕВРАЛЬ | Работа ног на спине без опорыскольжение на груди без опорыупражнение на дыханиеигра «Карусели», «Сердитая рыбка»Индивидуальная работа | Работа ног на груди без опорыупражнение «Медуза»движение рук на спинепрыжок в воду с бортикаигра «Футбол на воде» | Работа ног в скольжении на грудиупражнение «Поплавок», «Медуза», «Звезда»прыжок вниз головойигра «Море волнуется»Индивидуальная работа | Плавание на груди с движениями рукупражнение на дыханиеработа ног с опорой и безсвободные игры с мячомИндивидуальная работа |
| МАРТ | Плавание на груди с различными положениями рукупражнение на дыханиедвижение ногпрыжки в водуигра «Футбол на воде» | Плавание на спине с различным положением рукупражнение на дыханиедвижение ногпрыжки в водуигра «Водное поле»  | Упражнение «Медуза», «Звезда», «Поплавок»скольжение на груди и на спине с работой ногсвободное плаваниеИндивидуальная работа | Обучениеигры «Водное поло»свободные передвиженияИндивидуальная работа |
| АПРЕЛЬ | Скольжение на спине с работой рукпрыжки в водуупражнение на дыханиеигра «Водолазы» | Скольжение на спине с работой ногпрыжки в водуупражнение на дыханиеигра «Мы ребята смелые» | Скольжение на груди и на спине на дальность проплываниясвободные передвижения в водеИндивидуальная работа | Плавание на груди в координацииупражнение на дыханиепрыжки в водуигра «Море волнуется» |
| МАЙ | Плавание на спине в координацииупражнение на дыханиепрыжки в водуигра Водное поло» | Упражнение на дыханиепрыжки в водуплавание, координируя движениясвободное плавание | Плавание на грудиплавание на спине (контрольные нормативы)игры с мячомИндивидуальная работа | Свободные игры по выборуИндивидуальная работа |