**Общеразвивающая программа**

**дополнительного образования**

**спортивно-оздоровительной направленности**

**по виду спорта «Плавание»**

***«ДЕЛЬФИНЧИК»***

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Плавание — одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

**ВВЕДЕНИЕ**

Мечта каждого родителя – видеть своего ребенка здоровым, крепким и сильным.

Необходимость овладения движениями своего тела выступает для ребенка в качестве самостоятельной задачи уже с первых дней существования. По мнению Г. Домаи, Д. Домот, Б. Хаги, ребенок рождается уже готовым двигаться, и ему нужно создавать условия для применения своих способностей. Плавание – способствует этому, оно является одним из эффективных средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первого месяца жизни, до старости.

Современные программы по обучению плаванию предлагают гармоничное сочетание решения задач оздоровления и обучения ребенка плаванию. В наше время детям не достаточно просто плескаться в бассейне, они очень энергичны, любознательны и активны. Ребята с удовольствием осваивают сложные элементы движений в воде.

Здоровый и активный ребенок с удовольствием познает мир, хорошо обучается, быстро восстанавливается.

Очень важно, что бы с первых занятий ребенок получил большой заряд положительных эмоций. Не следует забывать, что основной формой деятельности дошкольника является игра!

5-7 годы жизни ребенка характеризуется активным формированием координационных способностей, приобретением новых двигательных навыков. В целом дети этого возраста при условии целенаправленной педагогической деятельности овладевают не только простыми движениями, но и сложно координированными двигательными действиями. Это мы и используем в своей работе на занятиях по плаванию с детьми старшего и подготовительного возраста начинаем изучать способы плавания кроль на груди и на спине, включая элементы брасса и дельфина – «волна». Далее совершенствуем их, используя ласты, комбинированное плавание. В занятия по плаванию с детьми подготовительного возраста можно вводить эти элементы - они делают занятия более интересными, снимают напряжение, укрепляют мышцы и оздоравливают детский организм. Причем, появляется возможность комбинировать способы плавания, когда движение руками совершенствуется, как, например, при плавании брассом, ногами как при плавании кролем или дельфином – дыхание при этом произвольное.

Изучение способов плавания и комбинирование их друг с другом, позволяет повысить моторную плотность занятий, ускорить совершенствование видов плавания, увлечь и заинтересовать детей. Ведь есть осторожные дети, которые в отличие от сверстников не так быстро овладевают навыками в воде, но применяя эти методы, они быстрее учатся плавать и к концу года могут опередить своих товарищей.

Данная программа предназначена для работы с детьми 5-6, 6-7 лет и обеспечивает физическое развитие воспитанников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Программа построена на основе современных подходов к организации и преемственности связей между дошкольным, школьным и дополнительным образованием. Программа создает условия для обеспечения успешного освоения навыков и умений в плавании. Образовательная деятельность осуществляется в группах до 12 человек.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Занятия проводятся на базе МБДОУ «Детский сад «Лёвушка»

Срок реализации программы 2 года.  
 **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** –

создание необходимых условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, по средствам формирования и развития двигательных умений и навыков в воде; оптимальная реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка на этапе начального освоения вида спорта – плавание.

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**:  
  
- содействие укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию;  
- формирование двигательных умений и навыков, через обучение плаванию;  
- разностороннее и оптимальное развитие физических способностей детей;

- приобретение необходимых гигиенических навыков, приемов закаливания, формирование правильной осанки;

- снятие утомления и повышение эмоционального тонуса детей по средствам игр и игровых упражнений на воде.  
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;  
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Особенности и специфика обучения плаванию детей дошкольного возраста**

При обучении плаванию важно соблюдать следующие принципы:

1. ***Систематичность.*** Занятия по обучению плаванию должны проводиться регулярно, в определенной системе. В условиях детского сада, в зависимости от количества занимающихся, занятия могут проводиться от 1-го до 2-х раз в неделю в течение периода пребывания детей в детском саду. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

2. ***Доступность***. Объяснение инструктором по плаванию, показ упражнений и их выполнение, физическая нагрузка должны быть доступны детям и соответствовать возрасту. При проведении учебных занятий следует руководствоваться принципами «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному», «от главного к второстепенному». Подбор упражнений отвечает требованию правила доступности. Поэтому проводя занятия, необходимо придерживаться предлагаемой последовательности упражнений.

3. ***Активность***. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого положения, необходимо на каждом уроке применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию. Все упражнения, требующие смелости и ловкости, вначале выполняют наиболее подготовленные дети. Однако не рекомендуется выдвигать и ставить в пример одних и тех же детей. Это может привести к появлению у них чувства превосходства, в то время как другие дети могут утратить веру в свои силы и способности. Инструктор по плаванию должен обязательно заметить и похвалить детей, успешно выполняющих упражнения, подбодрить отстающих. Похвала помогает детям концентрировать свои усилия на выполнении заданий.

4. ***Наглядность.*** Чтобы обучение проходило успешно, необходимо всякое объяснение сопровождать показом упражнений. Не следует забывать, что дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание. Показ изучаемого упражнения проводится инструктором или хорошо умеющим ребенком старшего возраста перед началом урока. Нужно применять в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты, диаграммы, диафильмы, учебные фильмы и т.п.

5. ***Последовательность и постепенность.*** При обучении детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К разучиванию новых упражнений нужно приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Целесообразно на каждом занятии разучивать небольшое количество упражнений и начинать урок с повторения движений предшествующего занятия.

На первом занятии следует ознакомить детей с правилами поведения в бассейне, с местом занятий, показать способы плавания и рассказать о них.

Обучение плаванию рекомендуется начинать с подготовительных упражнений на суше.

Это дает возможность быстрее и правильнее осваивать движения в воде. Упражнения на суше выполнять большое количество раз с целью прочного закрепления навыка движений.

**ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ**:  
  
- групповые практические тренировочные занятия;  
- групповые теоретические;  
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;  
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;  
- участие в соревнованиях, спортивных праздниках.

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:**

- дети 5-6 лет (старшая группа) - 2 раза в неделю по 25-30 минут, 25 недель в год;

- дети 6-7 лет (подготовительная группа) - 2 раза в неделю по 30 минут, 25 недель в год;

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**  
  
В результате освоения спортивно-оздоровительного курса программы учащиеся должны:

1-й год обучения:

***ЗНАТЬ:***

* об особенностях способов плавания (какой стиль самый быстрый, как лучше плыть на дальность).
* простейшие сведения из истории плавания.
* знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
* о способах и особенностях передвижения в воде;
* о терминологии разучиваемых упражнений;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки и поддержание достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях плаванием и правилах его предупреждения.

***УМЕТЬ:***

* скользить на груди («Стрелочка»);
* скользить на спине с вспомогательным средством (доска, нудл, аквагантель)
* плавать с работой ног кролем на груди («Торпеда»);
* плавать с работой ног спине с вспомогательным средством (доска, нудл, гантель),
* плавать любым способом с вспомогательными средствами более 15 м;
* доставать игрушки со дна при нырянии;
* выполнять правильно комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации, формирования правильной осанки;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий;
* выполнять правильно основные движения в циклических и ациклических локомоциях;
* играть в подвижные игры с прыжками, бегом по дну, передвигаясь не касаясь дна, с предметами в воде.

2-й год обучения

***ЗНАТЬ:***

* об особенностях способов плавания (какой стиль самый быстрый, как лучше плыть на дальность).
* простейшие сведения из истории плавания.
* знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
* о способах и особенностях передвижения в воде;
* о терминологии разучиваемых упражнений;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки и поддержание достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях плаванием и правилах его предупреждения.

***УМЕТЬ:***

* плавать способом кроль на груди в полной координации;
* плавать способом кроль на спине в полной координации;
* плавать любым способом 9-12 м;
* плавать при помощи движений рук брассом, кролем с выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами;
* выполнять движения ногами кролем, дельфином, брассом с выдохом в воду в т.ч. со вспомогательными средствами.
* плавать различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду; (согласовывать движения руками ногами с дыханием);
* выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м;
* доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
* выполнять правильно комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации, формирования правильной осанки;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий;
* выполнять правильно основные движения в циклических и ациклических локомоциях;
* играть в подвижные игры с прыжками, бегом по дну, передвигаясь не касаясь дна, с предметами в воде, с ныряниями и задержкой дыхания;

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**:  
- показывать средний уровень подготовки по общефизической подготовке.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

1-й год обучения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Часы** |
| **1.** | **Основы знаний о физической культуре** | **2** |
| **2.** | **Подвижные игры, эстафеты** | **8** |
| **3.** | **Обучение основам техники плавания** | **25** |
| **4.** | **ОФП** | **5** |
| **5.** | **Упражнения с элементами синхронного плавания** | **6** |
| **6.** | **Веселые старты, спортивные праздники, внутри садовские мероприятия** | **2** |
| **7.** | **Контрольные тесты** | **2** |
|  | **Всего часов:** | **50** |

2-й год обучения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Часы** |
| **1.** | **Основы знаний о физической культуре** | **2** |
| **2.** | **Подвижные игры, эстафеты** | **8** |
| **3.** | **Обучение основам техники плавания** | **25** |
| **4.** | **ОФП** | **5** |
| **5.** | **Упражнения с элементами синхронного плавания** | **6** |
| **6.** | **Веселые старты, спортивные праздники, внутри садовские мероприятия** | **2** |
| **7.** | **Контрольные тесты** | **2** |
|  | **Всего часов:** | **50** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Программа состоит из разделов**:

1.Основной навык.

2.Последовательность обучения.

3.Игры и задания

Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений в разделе «Игры» позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

     На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. В старших и подготовительных группах сложные, командные игры, эстафеты, упражнения и задания с элементами соревновательной практики.

По мере улучшения плавательной подготовки возрастает количество заданий, направленных на преодоление определенных дистанций, позволяющих закрепить то или иное двигательное действие, исправить ошибки в технике выполнения.

На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сила и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе.

Дошкольники старших и подготовительных групп занимаются 2 раза в неделю.

     Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая нагрузка, индивидуальный подход являются основой для успешного обучения детей плаванию, позволяет добиться хороших результатов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основной навык** | **Последовательность обучения** | **Игры, игровые упражнения** |
| Погружение | Падение вперед в упор лежа, погружение в воду, с головой. | «Шел по берегу петух», «Салки», «Лягушки», «Водолазы», «Плотина», «Охотники и утки», «У кого брызг будет больше», «Веселые ребята» |
| Лежание на груди («Звездочка», «струночка») | С поддержкой, с доской, с нудлом, самостоятельно. | «Бочонок». «Медуза». «Поплавок», «Спрячь нос». «Артисты», «Мышка и сырок», «Правильный показ». «Кто лучше», «Салки», «Тише едешь, дальше будешь». |
| Скольжение на груди | С доской, погрузив лицо в воду, самостоятельно отталкиваясь ногами от дна. Сильный толчок ногами от бортика,  правильное положение головы и рук, выполнение под счет, с различным положением рук. | «Стрелы в цель», «Баржи», «Баржи под мостом», «Баржи в тоннель», «Подводные лодки», «Торпеды».  «Разведчики», «Кто дальше». «Стрелы в цель», «Чья стрела скользит дальше», «Тише едешь, дальше будешь». |
| Движения рук | Попеременные движения, согнутыми руками, погрузив лицо в воду. То же в ходьбе, попеременные движения прямыми руками вперед в наклоне, то же  в ходьбе. | «Мельница и ветер», «Быстрые лапки». |
| Движения ног кролем | Лежа у опоры, в плавании с надувной игрушкой, доской, с нудлом, лежа на груди, погрузив лицо в воду. | «Городские фонтаны», «Катера», «Перевозка пассажиров», «Капитошка», «Футбол на нудлах», «Покажи мультфильм» |
| Дыхание | Продолжительная задержка дыхания. Выдохи в воду(ритмичные), Выдох серией 1х3, 1х6., выдохи сериями 2х3. | «Пузыри», «Подводный вулкан» «Насос», «Спрячься в воду», «Угадай морское животное», »,  «Паровая машина», |
| Движения ног кролем на груди | С доской, самостоятельно, в ластах. | «Катера», «Чья игрушка окажется дальше», «Спасатели», «Гонка катеров», «Слалом». |
| Плавание на груди | Выполнение попеременных движений согнутыми в локтях руками, при помощи движений рук кролем, без выноса рук над водой, в согласии с движениями ног, кроль в координации с задержкой дыхания. | «Быстрые лапки», «Кто лучше», «»Кто дальше». «Проплывание дистанций»,  «Кто быстрее». «Соревнования собачек», эстафеты «Веселые старты» |
| Лежание на спине | С поддержкой, самостоятельно, с доской, с нудлом | «Кто самый сильный», «Разведчики», «Салки», соревнования . |
| Плавание кролем на груди при помощи движений ног кролем | С различным положением рук, с выполнением 1-2х произвольных вдохов, в ластах. | «»Чья игрушка окажется дальше», «Гонка катеров», «Спасатели», «Слалом», «Кто лучше», «Проплывание дистанций». |
| Плавание на спине, выполняя движения ногами кролем | С доской, с нудлом, в ластах, самостоятельно. | Соревнования «Проплывание дистанции», эстафеты «Веселые старты» |
| Скольжение на спине | Последовательность выполнения, положение рук и головы, высокое положение таза. | «Скользящие стрелы», «Чья стрела скользит дальше». «Спасатели» |
|  | *ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:* | «Веселая эстафета», «Невод», «Змея». «Акробаты», «Водное поло». «Перетяжки», «Караси и карпы». «Салки». «Водолазы», «Надень шляпу», «Охотники и утки». «Подводный телефон», «Щука в заводи», «Цирк», «Зоопарк». «Повтори движения». |

**План-график распределения учебного материала 1-й год обучения (старшая группа)**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Наименование упражнений |
| № занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| 1. | Общеразвивающие, специальные иммитационные плав. упр. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 2. | Проверка плавательной подготовки (диагностика) | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| 3. | Подводящие упражнения к дыханию в воде. Выдохи в воду. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  | + | + | + | + |  | + |  |  |
| 4. | Погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой. | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Ориентирование с открытыми глазами под водой. | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Скольжение на груди и на спине, с различным положением рук. | + | + | + |  | + | + |  | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Движение ног при скольжении на груди и на спине с/без доски. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 8. | Сочетание движения рук и ног в скольжении на груди и на спине. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + |  |  | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 9. | Передвижение по дну в различных положениях. | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Лежание на воде. | + | + | + |  | + | + |  | + |  |  | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Обучение работе ног на груди и на спине. |  |  | + |  | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 12. | Обучение работе рук способом кроль на груди/на спине. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Элементы синхронного плавания. |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + |  | + | + |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  | + |  |  |  |  |
| 14. | Игры на воде. | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + |  | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 15. | Свободное плавание. |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + | + | + | + |  | + |  |  |
| 16. | Плавание в ластах. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + |  |  | + | + | + |  | + |  |
| 17. | Праздники на воде. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**План-график распределения учебного материала 2-й год обучения (подготовительная группа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование упражнений | № занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| 1. | Общеразвивающие, специальные иммитационные плав. упр. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 2. | Проверка плавательной подготовки (диагностика) | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| 3. | Выдохи в воду. Обучение/совершенствование правильному вдоху-выдоху при плавании кролем | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 4. | Задержка дыхания. | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + |  | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  | + |  | + | + |  | + | + |  | + |  |
| 5. | Ориентирование с открытыми глазами под водой. | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Скольжение на груди и на спине, с различным положением рук. | + | + | + |  | + | + |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| 7. | Движение ног при скольжении на груди и на спине с/без доски. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| 8. | Сочетание движения рук и ног в скольжении на груди и на спине. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + |  |  | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 9. | Координация работы ног кролем и дыхания | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Лежание на воде. | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| 11. | Совершенствование работы ног на груди и на спине. |  | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + | + |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |
| 12. | Кроль в полной координации. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |  | + |  | + |  | + |  | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 13. | Элементы синхронного плавания. |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + |  | + | + |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| 14. | Игры на воде. | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + |  | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + |
| 15. | Свободное плавание. |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. | Плавание в ластах. |  | + |  | + | + |  | + | + | + |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| 17. | Праздники на воде. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |