

Учебно-тематическое планирование
Средняя группа

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Знакомство, вводная беседа.	1
2	Ознакомление со свойствами воды.	3
3	Упражнения, обучающие дыханию.	4
4	Упражнения, обучающие погружению и всплытию.	4
5	Упражнения, обучающие скольжению.	5
6	Разучивание движения ног.	4
7	Имитация движения ног.	3
8	Всплывание и лежание на спине.	4
9	Закрепление приобретенных навыков.	3
	Итого:	32

Учебно-тематическое планирование

Старшая группа

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Знакомство, вводная беседа	2
2	Ознакомление со свойствами воды	6
3	Упражнения, обучающие дыханию	4
4	Разучивание движения ног	4
5	Упражнения, обучающие погружению и всплытию	8
6	Имитация движения ног, открывание глаз в воде	4
7	Имитация правильного поворота головы	4
8	Разучивание элемента «поплавок»	2
9	Всплывание и лежание на спине	4
10	Упражнения, обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног.	10
11	Имитация движения рук	4
12	Упражнения на овладение общей координацией	8
13	Плавание на груди и спине с доской и без нее	2
14	Игры и эстафеты.	2
	Итого:	64

Учебно-тематическое планирование

Подготовительная группа

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Упражнения, обучающие дыханию при плавании кролем на груди	4
2	Упражнения, обучающие работе рук и ног при плавании кроль на груди	8
3	Упражнения, обучающие работе рук и ног при плавании кроль на спине	8
4	Разучивание и совершенствование способа «басс»	8
5	Разучивание и совершенствование способа «дельфин»	8
6	Комбинированное плавание всеми способами	12
7	Повороты	8
8	«Водное поло»	4
9	Эстафеты	4
	Итого:	64