

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Верх-Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 348»
— 620034, г. Екатеринбург, ул. Ленинградская, 16; ул. Репина, 86
Тел: (343) 308-00-49; (343) 308-00-48
Mdou348@eduekb.ru

Принято:
Педагогическим советом

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ № 348

Протокол № 1 от 25.08.2026г.

Е.А. Бояршинова
Приказ № 136 от 31.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физической направленности
Основы ОФП с элементами вида спорта Плавание
3-7 лет
Срок реализации: 4 года

Автор составитель: Лучшева Галина Юрьевна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Нормативно-правовая база	3
1.2. Актуальность	3
1.3. Отличительные особенности	3
1.4. Цель и задачи	3
1.5. Адресат и режим занятий	4
2. Планируемые результаты	5
3. Учебно-тематическое планирование	6
4. Содержание программы	7
5. Структура занятия	9
6. Календарно-учебный график	10
7. Методическое обеспечение	11
8. Система оценки результатов	12
9. Организационно-педагогические условия	13
10. Список литературы	14
Приложения	15

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Минпросвещения РФ от 25.11.2022 № 1028);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Минспорта РФ от 27.01.2023 № 44 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “плавание”».

1.2. Актуальность

Плавание — один из самых полезных видов физической активности для детей дошкольного возраста. Оно гармонично развивает все группы мышц, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формирует правильную осанку, закаливает организм. В возрасте 3–7 лет ребёнок особенно восприимчив к освоению новых двигательных навыков, в том числе в водной среде. Программа сочетает общую физическую подготовку на суше с освоением базовых элементов плавания в воде, что обеспечивает комплексное физическое развитие и закладывает прочную основу для дальнейших занятий спортом.

1.3. Отличительные особенности

Программа отличается от основных занятий по физической культуре в ДОУ тем, что включает специализированную работу в бассейне: освоение водной среды, базовые элементы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине), упражнения на дыхание и координацию в воде. На суше отрабатываются элементы ОФП: развитие силы, выносливости, гибкости, координации, а также специальные упражнения для мышц, задействованных в плавании.

1.4. Цель и задачи

Цель: формирование у детей 3–7 лет основ общей физической подготовки и базовых навыков плавания через систему игр и упражнений на суше и в воде, способствующих гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма.

Задачи:

- **Образовательные:** познакомить с правилами поведения на воде и техникой безопасности; обучить базовым элементам техники плавания (плавание на груди и на спине с поддержкой и без); сформировать навыки согласования движений рук, ног и дыхания; обучить простым стартовым прыжкам и поворотам.
- **Развивающие:** развивать физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота); развивать дыхательную систему через специальные упражнения в воде и на суше; формировать «чувство воды» и ориентировку в водной среде.

- **Воспитательные:** воспитывать целеустремлённость, настойчивость, смелость; формировать привычку к здоровому образу жизни; воспитывать культуру поведения в бассейне и умение действовать в коллективе.

1.5. Адресат и режим занятий

Программа предназначена для детей 3–7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 36 учебных недель — всего 72 академических часа в год. Продолжительность занятия зависит от возраста:

- 3–4 года — 20–25 минут (в воде не более 15–20 минут);
- 4–5 лет — 25–30 минут (в воде не более 20–25 минут);
- 5–6 лет — 30–35 минут (в воде не более 25–30 минут);
- 6–7 лет — 35–40 минут (в воде не более 30 минут).

Группы формируются по возрастам, до 8–10 человек в группе.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2.1. Для детей 3–4 лет

- адаптируется к водной среде: без боязни входит в воду, погружает лицо в воду;
- выполняет выдох в воду (не менее 3–5 повторений подряд);
- удерживается на поверхности воды с поддержкой (доски, нудлса);
- выполняет скольжение на груди и на спине с поддержкой;
- выполняет движения ногами кролем с поддержкой;
- соблюдает правила поведения в бассейне и слушает инструкции тренера.

2.2. Для детей 4–5 лет

- уверенно погружается в воду с головой, открывает глаза под водой;
- выполняет выдох в воду (не менее 5–8 повторений);
- выполняет скольжение на груди и на спине без поддержки (2–3 метра);
- выполняет попеременные движения ногами кролем на груди и на спине;
- выполняет круговые движения руками кролем (с поддержкой и без);
- проплывает 3–5 метров с поддержкой и попытками без поддержки;
- знает и соблюдает правила безопасности на воде.

2.3. Для детей 5–6 лет

- свободно скользит на груди и на спине без поддержки (3–5 метров);
- согласовывает движения ног и рук кролем на груди и на спине;
- выполняет дыхание в воду в согласовании с движениями рук;
- проплывает кролем на груди и на спине 10–15 метров;
- выполняет простые стартовые прыжки в воду;
- выполняет поворот в воде (простой переворот);
- знает правила соревнований (в игровом формате), участвует в мини-эстафетах.

2.4. Для детей 6–7 лет

- технически правильно выполняет кроль на груди и на спине;
- согласовывает дыхание с движениями рук и ног;
- проплывает кролем на груди 15–25 метров;
- выполняет стартовый прыжок с тумбы (или бортика);
- выполняет поворот при плавании;
- знаком с элементами брасса (базовые движения ногами);
- участвует в мини-соревнованиях, знает правила старта и финиша.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Объём программы: 72 академических часа (36 недель, 2 занятия в неделю).

№	Блок	Всего часов	Теория (суша)	Практика (вода)
1	Адаптация к водной среде. Правила безопасности	9	3	6
2	Дыхание в воде и выдох в воду	9	2	7
3	Скольжение и всплывание. «Чувство воды»	9	2	7
4	Движения ногами кролем (на груди и на спине)	9	2	7
5	Движения руками кролем. Согласование рук и ног	9	2	7
6	Дыхание в согласовании с движениями. Полная координация	9	2	7
7	Старты, повороты, элементы брасса (для 6–7 лет)	9	2	7
8	Игры, эстафеты, мини-соревнования. Итоговая диагностика	9	1	8
	ИТОГО:	72	16	56

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Блок 1. Адаптация к водной среде. Правила безопасности (9 часов)

Теория (3 часа): правила поведения в бассейне, техника безопасности на воде, гигиена бассейна, знакомство с бассейном и инвентарём.

Практика в воде (6 часов):

- Спуск в воду по лестнице, передвижение по дну бассейна holding за поручень.
- Игры на адаптацию: «Хоровод», «Паровозик», «Море волнуется».
- Погружение лица в воду (наблюдение за игрушками на дне).
- Упражнения «Поплавок», «Медуза» (всплывание с группировкой).
- Игры с мячом в воде для снятия напряжения.

Блок 2. Дыхание в воде и выдох в воду (9 часов)

Теория (2 часа): значение правильного дыхания при плавании, техника выдоха в воду.

Практика в воде (7 часов):

- Выдох в воду ртом («надуваем шарик под водой»).
- Серия выдохов в воду (3–5–8 повторений).
- Упражнение «Фонтанчик»: выдох через рот и нос.
- Погружение с открытыми глазами, поиск игрушек на дне.
- Согласование вдоха над водой и выдоха под водой (стоя на дне).
- Игры: «Водолазы», «Ныряльщики за кладом».

Блок 3. Скольжение и всплывание. «Чувство воды» (9 часов)

Теория (2 часа): понятие скольжения, положение тела в воде, равновесие.

Практика в воде (7 часов):

- Скольжение на груди с опорой на доску (отталкиваясь от бортика).
- Скольжение на спине с поддержкой нудлса.
- Скольжение на груди без поддержки (2–3 метра).
- Скольжение на спине без поддержки.
- Упражнения на всплывание: «Поплавок», «Звёздочка» на груди и на спине.
- Игры: «Торпеды», «Кто дальше проскользит».

Блок 4. Движения ногами кролем (9 часов)

Теория (2 часа): техника работы ног кролем — движение от бедра, носки оттянуты, колени почти выпрямлены.

Практика в воде (7 часов):

- Движения ногами кролем у бортика (лежа на груди).
- Движения ногами кролем с доской в вытянутых руках.
- Скольжение + работа ног кролем на груди.
- Движения ногами кролем на спине (с доской, затем без).
- Согласование работы ног со скольжением (3–5 метров).

- Игры: «Кто быстрее», «Гонки моторных лодок».

Блок 5. Движения руками кролем. Согласование рук и ног (9 часов)

Теория (2 часа): техника гребка рукой кролем, положение руки, вход в воду, пронос.

Практика в воде (7 часов):

- Имитация гребковых движений руками стоя на дне (с наклоном).
- Движения руками кролем с доской (ногами держим, руки гребут).
- Согласование работы рук и ног кролем на груди (короткие отрезки).
- Плавание кролем на спине — движения руками и ногами.
- Игры: «Пловцы», «Догони обруч».

Блок 6. Дыхание в согласовании с движениями. Полная координация (9 часов)

Теория (2 часа): ритм дыхания при плавании кролем, согласование вдоха с поворотом головы.

Практика в воде (7 часов):

- Плавание кролем с дыханием на 3 гребка (с поддержкой тренера).
- Согласование дыхания, рук и ног на коротких отрезках (5–10 метров).
- Плавание кролем на спине (дыхание свободное).
- Увеличение дистанции до 10–15 метров (для 5–7 лет).
- Игры-эстафеты: «Передай мяч», «Кто быстрее доплывёт».

Блок 7. Старты, повороты, элементы брасса (9 часов)

Теория (2 часа): техника стартового прыжка, простой поворот, базовые элементы брасса (для 6–7 лет).

Практика в воде (7 часов):

- Стартовый прыжок с бортика (сначала — спад в воду, затем — прыжок).
- Простой поворот: касание бортика и разворот.
- Элементы брасса: движения ногами «лягушкой» с доской.
- Согласование рук и ног брасса (базово, для 6–7 лет).
- Плавание кролем на 15–25 метров (для 6–7 лет).
- Игры: «Заплыв на скорость», «Эстафета с поворотом».

Блок 8. Игры, эстафеты, мини-соревнования. Итоговая диагностика (9 часов)

Теория (1 час): правила мини-соревнований, подведение итогов.

Практика в воде (8 часов):

- Комплексные эстафеты (смешанные стили, команды).
- Мини-соревнования на дистанцию 10–15 метров (кроль на груди и на спине).
- Игры на воде: «Водное поло» (упрощённое), «Кто быстрее соберёт предметы».
- Итоговые тесты: скольжение, выдох в воду, проплывание дистанции.
- Награждение, подведение итогов года.

V. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

№	Этап	Время
1	Вводная часть (построение, разминка на суше, инструктаж)	5–7 мин
2	Разминка на суше (ОРУ, упражнения на гибкость, имитация движений пловца)	5–8 мин
3	Подготовка к воде (гигиена, настрой)	2–3 мин
4	Основная часть в воде (освоение техники, упражнения, игры)	15–25 мин
5	Игры и эстафеты в воде	5–7 мин
6	Заключительная часть (выход из воды, разминка-заминка)	3–5 мин
7	Рефлексия, подведение итогов	2–3 мин

VI. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Недели	Содержание
Октябрь	1–4	Блок 1: адаптация к воде, правила безопасности, первые погружения
Ноябрь	5–8	Блок 2: дыхание в воде, выдох в воду, поиск предметов на дне
Декабрь	9–12	Блок 3: скольжение, всплытие, «чувство воды»
Январь	13–16	Блок 4: движения ногами кролем на груди и на спине
Февраль	17–20	Блок 5: движения руками кролем, согласование рук и ног
Март	21–24	Блок 6: дыхание в согласовании, полная координация кроля
Апрель	25–28	Блок 7: старты, повороты, элементы брасса (для 6–7 лет)
Май	29–36	Блок 8: эстафеты, мини-соревнования, итоговая диагностика

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

7.1. Оборудование и инвентарь

- Бассейн (глубина 60–90 см для младших, 90–120 см для старших)
- Доски для плавания (по количеству детей)
- Нудлсы (поплавки-палочки)
- Нарукавники, плавательные пояса (для адаптации)
- Мячи резиновые, игрушки для погружения (тонущие)
- Обручи для игр в воде
- Секундомер, свисток
- Бортики бассейна с разметкой

7.2. Технологии и методы

- Игровой метод (основной для всех возрастов) — игры и упражнения с образами («Дельфины», «Торпеды»).
- Наглядный метод — показ упражнения тренером, видеоматериалы.
- Словесный метод — доступное объяснение, считалки, стихи.
- Дифференцированный подход — задания по уровню плавательной подготовленности.
- Здоровьесберегающие технологии — контроль за температурой воды и воздуха, продолжительностью.
- Метод круговой тренировки (для 5–7 лет) — станции с разными заданиями.

VIII. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Контроль результатов проводится в три этапа:

8.1. Входная диагностика (октябрь)

Наблюдение за адаптацией к воде, базовыми движениями, интересом к занятиям. Игровые пробы: погружение лица в воду, выдох, скольжение с поддержкой.

8.2. Промежуточный контроль (декабрь, февраль, апрель)

Игровые тесты: дальность скольжения, количество выдохов в воду, проплывание с поддержкой и без. Фиксация в карте наблюдений.

8.3. Итоговая диагностика (май)

Комплексные тесты: проплывание дистанции (3–5 м для младших, 10–25 м для старших), техника кроля на груди и спине, стартовый прыжок (для 5–7 лет).

8.4. Критерии оценки (по 3 уровням)

Критерий	Высокий	Средний	Низкий
Адаптация к воде	Уверенно, без страха	С небольшой поддержкой	Боится воды
Выдох в воду	Серия 8+ выдохов	Серия 3–5 выдохов	1–2 выдоха
Скольжение	3+ м без поддержки	2–3 м с поддержкой	Только с поддержкой
Работа ног кролем	Технически верно	С небольшими ошибками	Толчки от колен
Работа рук кролем	Технически верно	С ошибками	Хаотичные движения
Согласование дыхания	Ритмично	С перебоями	Без согласования
Проплывание дистанции	15–25 м (возраст)	5–10 м	Только с поддержкой
Поведение в бассейне	Соблюдает правила	С напоминаниями	Нарушает

IX. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

9.1. Требования к бассейну

Бассейн должен соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям СП 2.4.2.4283-26 и СанПиН 1.2.3685-21. Температура воды: для детей 3–5 лет — не ниже 30–32°C, для детей 5–7 лет — не ниже 28–30°C. Температура воздуха в помещении бассейна — 25–27°C. Глубина воды: для младших — 60–80 см, для старших — 80–110 см. Качество воды контролируется в соответствии с нормативами.

9.2. Кадровое обеспечение

Занятия проводит тренер-преподаватель, имеющий профильное образование (физическая культура и спорт, специализация «плавание»). Тренер должен владеть методиками обучения плаванию дошкольников и иметь спасательную подготовку. В бассейне обязательно присутствие дежурного спасателя и медицинского работника.

9.3. Медицинские допуски

К занятиям допускаются дети, имеющие справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям плаванием. Перед каждым занятием проводится осмотр (визуальный) и опрос о самочувствии. Дети с признаками простуды или недомогания к занятиям в воде не допускаются.

9.4. Безопасность

- Инструктаж по технике безопасности перед каждым занятием.
- Постоянный визуальный контроль тренера за всеми детьми в воде.
- Соотношение тренер-дети: не более 8–10 человек на одного тренера.
- Наличие спасательного инвентаря (спасательный круг, шест, концы Александра).
- Запрет на самостоятельные спуски в воду и выходы из бассейна.
- Соблюдение гигиенических норм: душ до и после занятия, шапочки для плавания.

9.5. Взаимодействие с семьёй

Родители информируются о целях и задачах программы, правилах посещения бассейна, необходимых принадлежностях. Проводятся открытые занятия и мини-соревнования с присутствием родителей. Раздаётся памятка «Правила поведения в бассейне и подготовка ребёнка к занятиям плаванием».

Х. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении ФГОС ДО».
3. Приказ Минпросвещения РФ от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении ФОП ДО».
4. СанПиН 1.2.3685-21. СП 2.4.2.4283-26.
5. Приказ Минспорта РФ от 27.01.2023 № 44 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по плаванию».

Основная литература

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию детей в детском саду. — М.: Физкультура и спорт, 2020.
2. Осокина Т.И. Как учить детей плавать. — М.: Просвещение, 2018.
3. Макаренко Л.П. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. — М.: Физкультура и спорт, 2019.
4. Воронцов А.Р. Плавание для малышей. — СПб.: Питер, 2021.
5. Левин Г.П. От первых шагов до олимпийской медали. Обучение плаванию детей. — М.: Терра-Спорт, 2019.

Дополнительная литература

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. — М.: Мозаика-Синтез, 2020.
2. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2019.
3. Кириллова Л.А. Игры и упражнения в бассейне для дошкольников. — М.: АРКТИ, 2021.
4. Фёдорова Т.А. Методика обучения плаванию детей раннего возраста. — М.: СпортАкадемПресс, 2020.
5. Баранов В.А. ОФП в системе подготовки юных пловцов. — М.: Физкультура и спорт, 2022.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Диагностическая карта

Карта заполняется 3 раза в год (октябрь, февраль, май). Уровень: В — высокий, С — средний, Н — низкий.

№	Параметр	Октябрь	Февраль	Май
1	Адаптация к воде			
2	Выдох в воду			
3	Скольжение			
4	Работа ног кролем			
5	Работа рук кролем			
6	Согласование дыхания			
7	Проплывание дистанции			
8	Поведение в бассейне			
9	Стартовый прыжок			
10	Поворот в воде			

Приложение 2. Картотека игр в воде

Название	Возраст	Описание
«Хоровод»	3–4 года	Дети берутся за руки, идут по кругу в воде, по сигналу останавливаются и приседают («спрятались под воду»).
«Поплавок»	3–7 лет	Глубокий вдох, присесть, обхватить колени, всплыть на поверхность. Удерживать положение 3–5 секунд.
«Фонтанчик»	3–7 лет	Сделать вдох, опустить лицо в воду, сделать длинный выдох ртом — «фонтан».
«Водолазы»	4–7 лет	На дне бассейна разложены игрушки. По сигналу ныряют и собирают как можно больше предметов.
«Торпеды»	4–7 лет	Оттолкнуться от бортика, скользить на груди как можно дальше, ноги и руки вытянуты.
«Гонки моторных лодок»	5–7 лет	Скольжение на спине с работой ног кролем. Кто проплывёт дальше.
«Догони обруч»	4–7 лет	Тренер катит обруч по воде, дети должны доплыть до него и коснуться.

«Кто быстрее»	5–7 лет	Эстафета: проплыть 5–10 метров кролем на груди, вернуться обратно.
«Водное поло (упрощённое)»	6–7 лет	Две команды передают мяч друг другу, стараясь забросить в ворота соперника (обруч на воде).
«Звёздочка»	3–5 лет	Лечь на спину, раскинуть руки и ноги — «звезда». Удерживать равновесие 5–10 секунд.
«Ныряльщики за кладом»	3–5 лет	Тонущие игрушки на дне. Дети ныряют по одной, достают и несут в корзину.
«Паровозик»	3–4 года	Дети встают друг за другом, держат за пояс впереди стоящего, двигаются по бассейну.
«Кто дальше проскользит»	4–7 лет	Скольжение на груди от бортика. Замеряется расстояние.
«Передай мяч»	5–7 лет	Эстафета в воде: передать мяч над водой из рук в руки, вернуться к старту.
«Заплыв на скорость»	6–7 лет	Проплыть 10–15 метров кролем на время. Сравнение результатов.
«Рыбки и щука»	5–7 лет	Ведущий — «щука» стоит в центре. «Рыбки» переплывают на другую сторону, «щука» ловит.
«Акробаты»	6–7 лет	Выполнить кувырок в воде (простой переворот), встать на ноги.
«Эстафета с поворотом»	6–7 лет	Проплыть 5 метров, коснуться бортика, развернуться, доплыть обратно.

Приложение 3.

Конспект занятия «Путешествие на морской остров» (для детей 5–6 лет)

Цель: закрепление техники кроля на груди и на спине, развитие координации и выносливости.

Оборудование: доски для плавания, обручи, тонущие игрушки, свисток.

Ход занятия

1. Вводная часть (5 мин)

Построение, приветствие. Инструктаж по безопасности. «Сегодня мы отправляемся на морской остров! Нужно плыть через океан».

2. Разминка на суше (5 мин)

ОРУ: наклоны, приседания, круговые движения руками (имитация гребков кролем), потягивания.

3. Подготовка к воде (2 мин)

Душ, настрой: «Проверяем goggles, шапочки. Прыгаем по одному».

4. Основная часть в воде (15 мин)

а) Скольжение на груди от бортика (3 раза по 3 м). б) Работа ног кролем с доской (2 раза по 5 м). в) Согласование рук и ног кролем (2 раза по 5–7 м). г) Скольжение на спине + работа ног (2 раза).

5. Игры и эстафеты (7 мин)

«Водолазы»: собрать тонущие игрушки со дна бассейна. «Догони обруч»: тренер катит обруч, дети плывут за ним кролем.

6. Заключительная часть (3 мин)

Выход из воды, лёгкая разминка-заминка на суше, дыхательные упражнения.

7. Рефлексия (3 мин)

«Что было трудным? Кто проплыл дальше всех? Что хотите повторить в следующий раз?»

Приложение 4. План занятий по неделям (36 недель, 72 часа)

Неделя	Блок	Тема занятия 1	Тема занятия 2
1	1	Знакомство с бассейном. Правила безопасности	Спуск в воду. Игра «Хоровод»
2	1	Передвижение по дну. Игра «Паровозик»	Погружение лица в воду. «Смотри, кто на дне»
3	1	Упражнение «Поплавок»	Упражнение «Медуза». Игры с мячом
4	1	Закрепление: погружение, всплытие	Игры на адаптацию. Диагностика блока 1
5	2	Выдох в воду ртом «Надуваем шарик»	Серия выдохов 3–5 раз. «Фонтанчик»
6	2	Погружение с открытыми глазами	Поиск игрушек на дне «Водолазы»
7	2	Вдох над водой — выдох под водой (стоя)	Согласование выдоха и погружения
8	2	Закрепление дыхания. Диагностика блока 2	Игры «Нырятьщики за кладом»
9	3	Скольжение на груди с доской	Скольжение на спине с нудлсом
10	3	Скольжение на груди без поддержки	Скольжение на спине без поддержки
11	3	«Звёздочка» на груди и на спине	Упражнения на всплытие и равновесие
12	3	Закрепление. «Кто дальше проскользит»	Диагностика блока 3
13	4	Движения ногами кролем у бортика	Движения ногами кролем с доской
14	4	Скольжение + работа ног кролем на груди	Работа ног кролем на спине с доской
15	4	Работа ног кролем на спине без доски	Согласование скольжения и работы ног
16	4	Закрепление. «Гонки моторных лодок»	Диагностика блока 4
17	5	Имитация гребков руками стоя на дне	Движения руками кролем с доской
18	5	Согласование рук и ног кролем на груди	Плавание кролем на спине (руки + ноги)
19	5	Короткие заплывы кролем (5–7 м)	Игры «Догони обруч», «Пловцы»
20	5	Закрепление. Диагностика блока 5	Эстафета «Передай мяч»
21	6	Дыхание в воду при плавании кролем	Согласование дыхания с гребками (3 гребка)
22	6	Плавание кролем 5–10 м с дыханием	Плавание кролем на спине 5–10 м

23	6	Увеличение дистанции (10–15 м)	Игры-эстафеты «Кто быстрее»
24	6	Закрепление полной координации	Диагностика блока 6
25	7	Спад в воду с бортика. Стартовый прыжок	Простой поворот: касание бортика и разворот
26	7	Элементы брасса: ноги «лягушкой» с доской	Согласование рук и ног брасса (базово)
27	7	Плавание кролем 15–25 м (для 6–7 лет)	Старты и повороты в игровых условиях
28	7	Закрепление стартов и поворотов	Диагностика блока 7
29	8	Комплексные эстафеты (смешанные стили)	Мини-соревнования 10–15 м (кроль)
30	8	Игры «Водное поло» (упрощённое)	Сбор предметов со дна на скорость
31	8	Итоговые тесты: скольжение, выдох, дистанция	Итоговые тесты: техника кроля
32	8	Мини-соревнования (команды)	Эстафеты с поворотами
33	8	Свободное плавание. Любимые упражнения	Игры по выбору детей
34	8	Итоговая диагностика (проплывание)	Итоговая диагностика (техника)
35	8	Награждение. Подведение итогов года	Открытое занятие для родителей
36	8	Свободные игры в воде	Праздник на воде