

ПРИМЕРНЫЙ ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

СТАРШАЯ ГРУППА

№ п/п	Содержание	№ 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	33-34	35-36
1.	<i>Виды ходьбы и бега</i>	•	•															•	•
2.	<i>Общеразвивающие упражнения пловца на суше (ОРУ)</i>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
3.	<i>Специальные развивающие упражнения пловца на суше</i>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
4.	<i>Подготовительные упражнения (имитационного характера) к освоению навыка плавания</i>	•	•															•	•
5.	<i>Упражнения на изучение элементов разных способов плавания</i>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•						
6.	<i>Упражнения на дыхание</i>	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
7.	<u><i>Подготовительные упражнения для приобретения начального навыка плавания</i></u> - упражнения на передвижения по дну и элементарные движения конечностями;			•	•	•	•	•	•										
	- упражнения на погружение;			•	•	•	•	•	•										
	- упражнения на всплывание;			•	•	•	•	•	•										
	- упражнения на лежание;			•	•	•	•	•	•						•	•			
	- упражнения на освоение скольжения			•	•														
№	Содержание	№ занятия																	

