

Перспективное планирование
 ОО «Физическое развитие (плавание)» подготовительная группа

	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ
1,2 н е д е л и	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вспомнить с детьми пользу плавания, правила поведения в бассейне. 2. Последовательность действий в бассейне (где раздеваться, мыться под душем) 3. Составить беседу о свойствах воды. 	<p>Цель: Восстановить физическую форму после летних каникул</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 х 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 5 х 3 бассейна без остановки на спине в координации 3. 6 бассейнов стрелочка на груди, скольжение 4. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде, прыжки с бортика) 	<p>Цель: Упражнять детей в согласовании движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди, на спине.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 х 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 2 х 6 бассейнов без остановки кролем на груди/ на спине в координации (вдох на каждый третий гребок, спина - откупка) 3. 2 х 4 бассейна без остановки кролем на спине в координации 4. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)

		<p>Цель: Восстановить физическую форму после летних каникул</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 2 x 4 бассейна без остановки кролем на груди в координации 3. 2 x 3 бассейна без остановки брассом в координации 4. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде, прыжки с бортика) 	<p>Цель: Упражнять детей в согласовании рук, ног, при плавании кролем на спине, брассом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 2 x 6 бассейнов без остановки кролем на груди/ на спине в координации (вдох на каждый третий гребок, спина - откупка) 3. 2 x 6 бассейна без остановки брасс/кроль на спине в координации 4. 6 бассейнов баттерфляй (без рук) в ластах 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)
--	--	--	---

3 н е д е л я	<p>Цель: Восстановить физическую форму после летних каникул</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 2 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 3x2 бассейна без остановки кролем на груди в координации 3. 3x2 бассейна без остановки брассом в координации 4. Игра «Буксир» (работа в парах) 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде) 	<p>Цель: Упражнять детей в согласовании движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 4 x 4 бассейна без остановки кролем на груди в координации (вдох на каждый третий гребок) 3. 4 бассейна без остановки стрелочка на спине 4. 10 бассейнов без остановки на доске в ластах, ноги кроль 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде, прыжки с бортика) 	<p>Цель: Упражнять детей в работе ног баттерфляем и кролем, с использованием ласт.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 2 x 4 бассейна без остановки комплексное плавание 3. 2 x 3 бассейна без остановки (каждый плывет в стиле, в котором больше всего допускает ошибки) 4. 6 бассейнов без остановки баттерфляй (без рук) в ластах 5. 10 бассейнов в координации без остановки кроль/спина в ластах 6. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)
---------------------------------	---	---	---

4 н е д е л я	<p>Цель: Восстановить физическую форму после летних каникул</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 2 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 3x2 бассейна без остановки кролем на груди в координации 3. 3x2 бассейна без остановки на спине в координации 4. Игра «Буксир» (работа в парах) 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде) 	<p>Цель: Упражнять детей в согласовании движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 4 x 4 бассейна без остановки кролем на груди в координации (вдох на каждый третий гребок) 3. 4 бассейна без остановки стрелочка на спине 4. 10 бассейнов без остановки на доске в ластах, ноги кроль 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде, прыжки с бортика) 	<p>Цель: Продолжать закреплять навык в работе ног баттерфляем и кролем, с использованием ласт.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 2 x 4 бассейна без остановки комплексное плавание 3. 2 x 3 бассейна без остановки (каждый плывет в стиле, в котором больше всего допускает ошибки) 4. 6 бассейнов без остановки баттерфляй (без рук) в ластах 5. 10 бассейнов в координации без остановки кроль/спина в ластах 6. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)
---------------------------------	--	---	---

	ДЕКАБРЯ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ
1 н е д е л я	<p>Цель: Закреплять навык скольжения на воде, выдохов и вдохов при плавании разными стилями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 х 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 4 бассейна без остановки комплексное плавание 3. 6 бассейнов без остановки на спине в координации 4. 2 х 4 бассейна без остановки брассом 5. 4 бассейна без остановки (проныр/стрелочка на спине) 6. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде) 	<p><i>Зимние каникулы</i></p>	<p>Цель: Закреплять навык скольжения на воде, выдохов и вдохов при плавании разными стилями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 х 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 4 бассейна без остановки комплексное плавание 3. 6 бассейнов без остановки на спине в координации 4. 2 х 4 бассейна без остановки брассом 5. 4 бассейна без остановки (проныр/стрелочка на спине) 6. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)
2 н е д е л я	<p>Цель: Разучить с детьми плавание под водой на задержке дыхание, восстановление дыхания в активном отдыхе - плавании на спине.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 х 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 3 х 4 бассейна кролем на груди в координации без остановки, вдох на каждый третий гребок 3. 6 бассейнов без остановки на спине в координации 4. 4 бассейна без остановки (проныр/стрелочка на спине) 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде) 	<p><i>Зимние каникулы</i></p>	<p>Цель: Закрепить с детьми плавание под водой на задержке дыхание, восстановление дыхания в активном отдыхе - плавании на спине.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 х 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 3 х 4 бассейна кролем на груди в координации без остановки, вдох на каждый третий гребок 3. 6 бассейнов без остановки на спине в координации 4. 4 бассейна без остановки (проныр/стрелочка на спине) 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)

3 н е д е л я	<p>Цель: Закреплять навык умения плавать в ластах разными стилями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 2 x 10 бассейнов в ластах без остановки в координации коль/спина 3. 3 x 6 бассейнов без остановки в ластах ноги кролем в стрелочке на груди, на спине, баттерфляй 4. 16 бассейнов на доске, ноги кролем 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде) 	<p>Цель: Закреплять навык умения плавать в ластах разными стилями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 2 x 10 бассейнов в ластах без остановки в координации коль/спина 3. 3 x 6 бассейнов без остановки в ластах стрелочка на груди, ноги кроль, на спине, баттерфляй 4. 16 бассейнов на доске, ноги кролем 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде) 	<p>Цель: Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 2 x 10 бассейнов в ластах без остановки в координации коль/спина 3. 3 x 6 бассейнов без остановки в ластах стрелочка на груди, ноги кроль, на спине, баттерфляй 4. 16 бассейнов на доске, ноги кролем 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)
4 н е д е л я	<p>Цель: Продолжать закреплять навык скольжения по поверхности воды на груди.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 3 x 4 бассейна брассом в координации без остановки, вдох на каждый третий гребок 3. 6 бассейнов без остановки брасс/спина в координации 4. 4 бассейна скольжение в стрелочке на груди 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде) 	<p>Цель: Продолжать закреплять навык скольжения по поверхности воды на груди.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 3 x 4 бассейна брассом в координации без остановки, вдох на каждый третий гребок 3. 6 бассейнов без остановки брасс/спина в координации 4. 4 бассейна скольжение в стрелочке на груди 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде) 	<p>Цель: Продолжать закреплять навык скольжения по поверхности воды на груди.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 3 x 4 бассейна брассом в координации без остановки, вдох на каждый третий гребок 3. 6 бассейнов без остановки брасс/спина в координации 4. 4 бассейна скольжение в стрелочке на груди 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)

	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ
1 н е д е л я	<p>Цель: Продолжать закреплять навык умения плавать в ластах разными стилями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 2 x 10 бассейнов в ластах без остановки в координации коль/спина 3. 3 x 6 бассейнов без остановки в ластах стрелочка на груди, ноги кроль, на спине, баттерфляй 4. 16 бассейнов на доске, ноги кролем 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде) 	<p>Цель: Продолжать закреплять навык умения плавать в ластах разными стилями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 2 x 10 бассейнов в ластах без остановки в координации коль/спина 3. 3 x 6 бассейнов без остановки в ластах стрелочка на груди, ноги кроль, на спине, баттерфляй 4. 16 бассейнов на доске, ноги кролем 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде) 	<p>Цель: Продолжать закреплять навык умения плавать в ластах разными стилями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 2 x 10 бассейнов в ластах без остановки в координации коль/спина 3. 3 x 6 бассейнов без остановки в ластах стрелочка на груди, ноги кроль, на спине, баттерфляй 4. 16 бассейнов на доске, ноги кролем 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)
2 н е д е л я	<p>Цель: Закрепить навык умения плавать на согласование рук, ног и вдох брассом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 3 x 4 бассейна брассом в координации без остановки, вдох на каждый третий гребок 3. 6 бассейнов без остановки брасс/спина в координации 4. 4 бассейна скольжение в стрелочке на груди 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде) 	<p>Цель: Закрепить навык умения плавать на согласование рук, ног и вдох брассом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 3 x 4 бассейна брассом в координации без остановки, вдох на каждый третий гребок 3. 6 бассейнов без остановки брасс/спина в координации 4. 4 бассейна скольжение в стрелочке на груди 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде) 	<p>Цель: Закрепить навык умения плавать на согласование рук, ног и вдох брассом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 3 x 4 бассейна брассом в координации без остановки, вдох на каждый третий гребок 3. 6 бассейнов без остановки брасс/спина в координации 4. 4 бассейна скольжение в стрелочке на груди 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)

3 н е д е л я	<p>Цель: Закрепить навык умения плавать в ластах на согласование рук, ног и вдоха.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 2 x 10 бассейнов в ластах без остановки в координации коль/спина 3. 3 x 6 бассейнов без остановки в ластах стрелочка на груди, ноги кроль, на спине, баттерфляй 4. 16 бассейнов на доске, ноги кролем 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде) 	<p>Цель: Закрепить навык умения плавать в ластах на согласование рук, ног и вдоха.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 2 x 10 бассейнов в ластах без остановки в координации коль/спина 3. 3 x 6 бассейнов без остановки в ластах стрелочка на груди, ноги кроль, на спине, баттерфляй 4. 16 бассейнов на доске, ноги кролем 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде) 	<p style="text-align: center;"><i>Обследование детей по критериям программы</i></p> <p style="text-align: center;"><i>«ШКОЛА – «2100».</i></p>
4 н е д е л я	<p>Цель: Закреплять навык выдохов и вдохов при плавании разными стилями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 3 x 4 бассейна брассом в координации без остановки, вдох на каждый третий гребок 3. 6 бассейнов без остановки брасс/спина в координации 4. 4 бассейна скольжение в стрелочке на груди 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде) 	<p>Цель: Закреплять навык выдохов и вдохов при плавании разными стилями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 x 4 бассейна стрелочка (или на доске), кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй 2. 3 x 4 бассейна брассом в координации без остановки, вдох на каждый третий гребок 3. 6 бассейнов без остановки брасс/спина в координации 4. 4 бассейна скольжение в стрелочке на груди 5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде) 	<p style="text-align: center;"><i>Обследование детей по критериям программы</i></p> <p style="text-align: center;"><i>«ШКОЛА – «2100».</i></p>