

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

	<b>СЕНТЯБРЬ</b>	<b>ОКТАБРЬ</b>	<b>НОЯБРЬ</b>
1,2 н е д е л и	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вспомнить с детьми пользу плавания, правила поведения в бассейне.</li> <li>2. Последовательность действий в бассейне (где раздеваться, мыться под душем)</li> <li>3. Составить беседу о свойствах воды.</li> </ol>	<p>Цель: Восстановить физическую форму после летних каникул</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 бассейна без остановки на доске ноги кролем</li> <li>2. 2 бассейна без остановки на доске ноги брассом</li> <li>3. 2х2 бассейна без остановки кролем на груди в координации</li> <li>4. 2х2 бассейна без остановки брассом в координации</li> <li>5. Игра «Буксир» (работа в парах)</li> <li>6. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)</li> </ol>	<p>Цель: Закрепить навык плавания ногами разными стилями.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 бассейна без остановки на доске ноги кролем</li> <li>2. 2 бассейна без остановки на доске ноги брассом</li> <li>3. 10 бассейнов стрелочка на спине, ноги кролем</li> <li>5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)</li> </ol>

		<p>Цель: Восстановить физическую форму после летних каникул</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 бассейна без остановки на доске ноги кролем</li> <li>2. 2 бассейна без остановки на доске ноги брассом</li> <li>3. 2x3 бассейна без остановки кролем на груди в координации</li> <li>4. 2x3 бассейна без остановки брассом в координации</li> <li>5. Плавание в ластах на доске</li> <li>6. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)</li> </ol>	<p>Цель: Закрепить навык плавания ногами разными стилями.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 бассейна без остановки на доске ноги кролем</li> <li>2. 2 бассейна без остановки на доске ноги брассом</li> <li>3. 10 бассейнов стрелочка на спине, ноги кролем</li> <li>5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)</li> </ol>
3 н е д е л я	<p>Цель: Восстановить физическую форму после летних каникул</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 бассейна без остановки на доске ноги кролем</li> <li>2. 2 бассейна без остановки на доске ноги брассом</li> <li>3. 2x2 бассейна без остановки кролем на груди в координации</li> <li>4. 2x2 бассейна без остановки брассом в координации</li> <li>5. Игра «Буксир» (работа в парах)</li> <li>6. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)</li> </ol>	<p>Цель: Учить плавать ногами кролем в ластах, продолжать учить плавание ногам брассом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 бассейна без остановки на доске ноги кролем</li> <li>2. 2 бассейна без остановки на доске ноги брассом</li> <li>3. 2x3 бассейна без остановки кролем на груди в координации</li> <li>4. 2x3 бассейна без остановки брассом в координации</li> <li>5. Плавание в ластах на доске</li> <li>6. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)</li> </ol>	<p>Цель: Учить плавать кролем на груди на согласование рук и ног в ластах, закрепить навык плавания в ластах.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 бассейна без остановки на доске ноги кролем</li> <li>2. 2 бассейна без остановки на доске ноги брассом</li> <li>3. 6 бассейнов стрелочка на спине, ноги кролем</li> <li>5. 4 бассейна без остановки в ластах кролем на груди в координации</li> <li>7. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)</li> </ol>

4 н е д е л я	<p>Цель: Восстановить физическую форму после летних каникул</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 бассейна без остановки на доске ноги кролем</li> <li>2. 2 бассейна без остановки на доске ноги брассом</li> <li>3. 2x2 бассейна без остановки кролем на груди в координации</li> <li>4. 2x2 бассейна без остановки брассом в координации</li> <li>5. Игра «Буксир» (работа в парах)</li> <li>6. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)</li> </ol>	<p>Цель: Учить плавать ногами кролем в ластах, продолжать учить плавание ногам брассом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 бассейна без остановки на доске ноги кролем</li> <li>2. 2 бассейна без остановки на доске ноги брассом</li> <li>3. 2x3 бассейна без остановки кролем на груди в координации</li> <li>4. 2x3 бассейна без остановки брассом в координации</li> <li>5. Плавание в ластах на доске</li> <li>6. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)</li> </ol>	<p>Цель: Закрепить навык плавания ногами разными стилями.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 бассейна без остановки на доске ноги кролем</li> <li>2. 2 бассейна без остановки на доске ноги брассом</li> <li>3. 6 бассейнов стрелочка на спине, ноги кролем</li> <li>4. 4x3 бассейна без остановки кролем на груди в координации</li> <li>5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)</li> </ol>
---------------------------------	--	--	--

	ДЕКАБРЯ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ
1 н е д е л я	<p>Цель: Учить плавать стилем баттерфляй.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3 бассейна без остановки на доске ноги кролем</li> <li>3 бассейна без остановки на доске ноги брассом</li> <li>3 бассейна без остановки стрелочка на спине, ноги кролем</li> <li>4 бассейна баттерфляй без рук</li> <li>3х2 бассейна без остановки на спине в координации</li> <li>5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)</li> </ol>	<p><b>Зимние каникулы</b></p>	<p>Цель: Учить скольжение на воде, выдохи и вдохи с поворотом головы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2 бассейна стрелочка на груди, ноги кролем, без остановки</li> <li>2 бассейна стрелочка на груди, ноги брассом, без остановки</li> <li>2 бассейна стрелочка на спине, ноги кролем, без остановки</li> <li>2 бассейна баттерфляй без рук</li> <li>6 бассейнов стрелочка на груди, работа на скольжение</li> <li>Изучение вдохов с поворотом головы</li> <li>5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)</li> </ol>
2 н е д е л я	<p>Цель: Продолжать учить плавать стилем баттерфляй, закрепить навык плавания в координации кролем на груди и брассом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3 бассейна без остановки на доске ноги кролем</li> <li>3 бассейна без остановки на доске ноги брассом</li> <li>3 бассейна без остановки стрелочка на спине, ноги кролем</li> <li>2 бассейна баттерфляй без рук</li> <li>2х3 бассейна без остановки кролем на груди в координации</li> <li>2х3 бассейна без остановки брассом в координации</li> <li>5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)</li> </ol>	<p><b>Зимние каникулы</b></p>	<p>Цель: Продолжать учить выдохи и вдохи с поворотом головы в плавании кролем на груди в координации.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2 бассейна стрелочка на груди, ноги кролем, без остановки</li> <li>2 бассейна стрелочка на груди, ноги брассом, без остановки</li> <li>2 бассейна стрелочка на спине, ноги кролем, без остановки</li> <li>2 бассейна баттерфляй без рук</li> <li>Повторение вдохов с поворотом головы</li> <li>4 бассейна кролем на груди в координации, вдох на бок</li> <li>5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)</li> </ol>

3 н е д е л я	<p>Цель: Учить плавать стилем баттерфляй в ластах.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3 бассейна без остановки на доске ноги кролем</li> <li>2. 3 бассейна без остановки на доске ноги брассом</li> <li>3. 3 бассейна без остановки стрелочка на спине, ноги кролем</li> <li>4. 2 бассейна баттерфляй без рук</li> <li>5. 2x4 бассейна в ластах без остановки кролем на груди в координации</li> <li>6. 4x2 в ластах баттерфляй без рук</li> <li>7. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)</li> </ol>	<p>Цель: Восстановить физическую форму после зимних каникул</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 бассейна без остановки на доске ноги кролем</li> <li>2. 2 бассейна без остановки на доске ноги брассом</li> <li>3. 2 бассейна без остановки стрелочка на спине, ноги кролем</li> <li>4. 2x2 бассейна без остановки кролем на груди в координации</li> <li>5. 2x2 бассейна без остановки брассом в координации</li> <li>6. 2x2 бассейна без остановки кролем на спине в координации</li> <li>7. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)</li> </ol>	<p>Цель: Продолжать учить выдохи и вдохи с поворотом головы в плавании кролем на груди в координации.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 бассейна стрелочка на груди, ноги кролем, без остановки</li> <li>2. 2 бассейна стрелочка на груди, ноги брассом, без остановки</li> <li>3. 2 бассейна стрелочка на спине, ноги кролем, без остановки</li> <li>4. 2 бассейна баттерфляй без рук</li> <li>5. 2 x 4 бассейна кролем на груди в координации, вдох на бок</li> <li>6. 3 x 2 бассейна брассом в координации</li> <li>7. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)</li> </ol>
---------------------------------	---	---	--

4 н е д е л я	<p>Цель: Закрепить навык плавания в ластах баттерфляем.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3 бассейна без остановки на доске ноги кролем</li> <li>3 бассейна без остановки на доске ноги брассом</li> <li>3 бассейна без остановки стрелочка на спине, ноги кролем</li> <li>2 бассейна баттерфляй без рук</li> <li>2х4 бассейна в ластах без остановки кролем на груди в координации</li> <li>4х2 в ластах баттерфляй без рук</li> <li>5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)</li> </ol>	<p>Цель: Восстановить физическую форму после зимних каникул</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2 бассейна без остановки на доске ноги кролем</li> <li>2 бассейна без остановки на доске ноги брассом</li> <li>2 бассейна без остановки стрелочка на спине, ноги кролем</li> <li>2х2 бассейна без остановки кролем на груди в координации</li> <li>2х2 бассейна без остановки брассом в координации</li> <li>2х2 бассейна без остановки кролем на спине в координации</li> <li>5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)</li> </ol>	<p>Цель: Продолжать учить выдохи и вдохи с поворотом головы в плавании кролем на груди в координации.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2 бассейна стрелочка на груди, ноги кролем, без остановки</li> <li>2 бассейна стрелочка на груди, ноги брассом, без остановки</li> <li>2 бассейна стрелочка на спине, ноги кролем, без остановки</li> <li>2 бассейна баттерфляй без рук</li> <li>2 х 4 бассейна кролем на груди в координации, вдох на бок</li> <li>3 х 2 бассейна на спине в координации</li> <li>5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде)</li> </ol>
---------------------------------	---	--	--

	<b>МАРТ</b>	<b>АПРЕЛЬ</b>	<b>МАЙ</b>
1 н е д е л я	<p>Цель: Закреплять навык скольжения на воде, плавание ногами разными стилями.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 х 2 бассейна стрелочка, кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй</li> <li>2. 5 х 3 бассейна без остановки на спине в координации</li> <li>3. 6 бассейнов стрелочка на груди, скольжение</li> <li>4. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде, прыжки с бортика)</li> </ol>	<p>Цель: Изучить плавание на спине в координации, в ластах.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 х 2 бассейна стрелочка, кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй</li> <li>2. 2 х 4 бассейна в ластах без остановки на спине в координации</li> <li>3. 2 х 4 бассейна в ластах без остановки кролем на груди в координации</li> <li>4. 6 бассейнов стрелочка на груди в ластах, ноги кролем без остановки</li> <li>5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде, прыжки с бортика)</li> </ol>	<p>Цель: Продолжать закреплять навык плавания брассом в координации.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 х 2 бассейна стрелочка, кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй</li> <li>2. 4 х 3 бассейна без остановки брассом в координации</li> <li>3. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде, прыжки с бортика)</li> </ol>
2 н е д е л я	<p>Цель: Закреплять навык скольжения на воде, плавание ногами разными стилями.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 х 2 бассейна стрелочка, кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй</li> <li>2. 5 х 3 бассейна без остановки на спине в координации</li> <li>3. 6 бассейнов стрелочка на груди, скольжение</li> <li>4. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде, прыжки с бортика)</li> </ol>	<p>Цель: Продолжать изучать плавание на спине в координации, в ластах.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 х 2 бассейна стрелочка, кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй</li> <li>2. 2 х 4 бассейна в ластах без остановки на спине в координации</li> <li>3. 2 х 4 бассейна в ластах без остановки кролем на груди в координации</li> <li>4. 6 бассейнов стрелочка на груди в ластах, ноги кролем без остановки</li> <li>5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде, прыжки с бортика)</li> </ol>	<p>Цель: Закрепить навык плавания в координации кролем на груди, на спине, брассом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 х 2 бассейна стрелочка, кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй</li> <li>2. 2 х 3 бассейна без остановки кролем на груди в координации</li> <li>3. 2 х 3 бассейна без остановки кролем на спине в координации</li> <li>4. 2 х 3 бассейна без остановки брассом в координации</li> <li>5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде, прыжки с бортика)</li> </ol>

3 н е д е л я	<p>Цель: Закреплять навык плавания в координации кролем на груди со вдохами на бок, соблюдать правильное выполнение вдохов.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 x 2 бассейна стрелочка, кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй</li> <li>2. 2 x 3 бассейна без остановки на спине в координации</li> <li>3. 2 x 3 бассейна без остановки кролем на груди в координации</li> <li>4. 4 бассейна без остановки брассом в координации</li> <li>5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде, прыжки с бортика)</li> </ol>	<p>Цель: Закрепить навык плавания в ластах, вдох на бок.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 x 2 бассейна стрелочка, кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй</li> <li>2. 2 x 4 бассейна в ластах без остановки на спине в координации</li> <li>3. 6 бассейнов стрелочка на спине в ластах, ноги кролем без остановки</li> <li>4. 2 x 4 бассейна без остановки кролем на груди в координации</li> <li>5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде, прыжки с бортика)</li> </ol>	<p><i>Обследование детей по критериям программы  «ШКОЛА – «2100».</i></p>
4 н е д е л я	<p>Цель: Закреплять навык плавания в координации кролем на груди со вдохами на бок, соблюдать правильное выполнение вдохов.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 x 2 бассейна стрелочка, кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй</li> <li>2. 2 x 3 бассейна без остановки на спине в координации</li> <li>3. 2 x 3 бассейна без остановки кролем на груди в координации</li> <li>4. 4 бассейна без остановки брассом в координации</li> <li>5. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде, прыжки с бортика)</li> </ol>	<p>Цель: Закрепить навык плавания брассом в координации.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 x 2 бассейна стрелочка, кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй</li> <li>2. 4 x 3 бассейна без остановки брассом в координации</li> <li>3. 5 минут свободного плавания (ныряние на дно за игрушками, свободное передвижение детей на воде, прыжки с бортика)</li> </ol>	<p><i>Обследование детей по критериям программы  «ШКОЛА – «2100».</i></p>

