

**Перспективное планирование ОО «Физическое развитие (плавание)»  
средняя группа**

	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>
1 неделя	<b>Адаптационный период</b>	<p>Занятие № 3 Цель: приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой; упражнять в передвижении парами, держась за руки; воспитывать смелость.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде (по свистку окунаем лицо под воду)</li> <li>2. Выдох в воду (пузыри)</li> <li>3. Звездочка на животе, не ныряя (в плавательных рукавах)</li> <li>4. Плавание на нудлах, работа ног кролем</li> <li>5. Свободное плавание</li> </ol>	<p>Занятие № 7 Цель: учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем; воспитывать у детей инициативу и находчивость.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе, ныряя (в плавательных рукавах)</li> <li>4. Звездочка на спине (в нарукавниках)</li> <li>5. Плавание на нудлах, ныряем, работа ног кролем</li> <li>6. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 79</p>
2 неделя	<b>Адаптационный период</b>	<p>Занятие № 4 Цель: продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не закрываться руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении делать выдох в воду; совершенствовать умение лежать на поверхности воды; развивать внимание; воспитывать смелость.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде (по свистку окунаем лицо под воду)</li> <li>2. Выдох в воду (пузыри)</li> <li>3. Звездочка на животе, не ныряя (в плавательных рукавах)</li> <li>4. Плавание на нудлах, работа ног кролем</li> <li>5. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр.78</p>	<p>Занятие № 8 Цель: продолжать учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем; воспитывать у детей смелость.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе, ныряя (в плавательных рукавах)</li> <li>4. Звездочка на спине (в нарукавниках)</li> <li>5. Плавание на нудлах, ныряем, работа ног кролем</li> <li>6. Свободное плавание</li> </ol> <p>25 Стр. 79</p>

3 недели	<p>Занятие № 1</p> <p>Цель: напомнить детям правила поведения в бассейне; ознакомить их с разными способами плавания: кроль на груди и на спине (показать картинки); приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по бассейну от ориентира к ориентиру (перенести игрушки с одного места в другое)</li> <li>2. Ходьба от ориентира к ориентиру, работая руками (рисуем кружочки, как лягушка)</li> <li>3. Выдох в воду (пузыри)</li> <li>4. Ныряем под воду, окуная только лицо</li> <li>5. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 77</p>	<p>Занятие № 5</p> <p>Цель: продолжать учить детей делать выдох в воде, открывать глаза под водой; развивать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде (по свистку окунаем лицо под воду)</li> <li>2. Выдох в воду (пузыри)</li> <li>3. Звездочка на животе, ныряя (в плавательных рукавах)</li> <li>4. Плавание на нудлах, работа ног кролем</li> <li>5. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 78</p>	<p>Занятие № 9</p> <p>Цель: учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе, ныряя (в плавательных рукавах)</li> <li>4. Звездочка на спине (в нарукавниках)</li> <li>5. Плавание на нудлах, ныряем, работа ног кролем</li> <li>6. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 79</p>
----------	---	---	--

4 неделя	<p>Занятие № 2</p> <p>Цель: учить детей уверенно погружаться в воду с головой; упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; приучать действовать организованно, не толкать друг друга.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по бассейну от ориентира к ориентиру (перенести игрушки с одного места в другое)</li> <li>2. Ходьба от ориентира к ориентиру, работая руками (рисуем кружочки, как лягушка)</li> <li>3. Выдох в воду (пузыри)</li> <li>4. Нырять под воду, окуная только лицо</li> <li>5. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 77</p>	<p>Занятие № 6</p> <p>Цель: продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движение ногами.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде (по свистку окунаем лицо под воду)</li> <li>2. Выдох в воду (пузыри)</li> <li>3. Звездочка на животе, ныряя (в плавательных рукавах)</li> <li>4. Плавание на нудлах, работа ног кролем</li> <li>5. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 79</p>	<p>Занятие № 10</p> <p>Цель: продолжать учить детей двигаться в воде прямо, боком; закрепить движения ног в скольжении; приучать детей внимательно слушать.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду (игра на внимание, различать короткий (начали) и длинный (остановились) свитки)</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе, ныряя (в плавательных рукавах)</li> <li>4. Звездочка на спине (в нарукавниках)</li> <li>5. Плавание на нудлах, ныряем, работа ног кролем</li> <li>6. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 79</p>
	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>

1 неделя	<p>Занятие № 11</p> <p>Цель: учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять открывать глаза, двигаться в воде, не мешая друг другу; приучать внимательно слушать, организованно действовать по сигналу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе, ныряя (в плавательных рукавах)</li> <li>4. Звездочка на спине (в нарукавниках)</li> <li>5. Плавание в нарукавниках, ныряем, работа ног кролем. (руки в стороны «Самолет»)</li> <li>6. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 80</p>	<h2>Рождественские каникулы</h2>	<p>Занятие № 17</p> <p>Цель: продолжать знакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль; формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе ныряя, выдох в воду</li> <li>4. Звездочка на спине</li> <li>5. Стрелочка на груди, ныряем, работа ног кролем. Выдыхаем в воду.</li> <li>6. Плавание на груди, ноги кроль, руки брасс</li> <li>7. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 81</p>
----------	--	----------------------------------	---

2 недели	<p>Занятие № 12</p> <p>Цель: продолжать учить детей скольжению на груди. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе, ныряя (в плавательных рукавах)</li> <li>4. Звездочка на спине (в нарукавниках)</li> <li>5. Плавание в нарукавниках, ныряем, работа ног кролем. (Руки в стороны «Самолет»)</li> <li>6. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 80</p>	<h3>Рождественские каникулы</h3>	<p>Занятие № 18</p> <p>Цель: разучивать скольжение на спине; воспитывать настойчивость; закрепить умение плавать на груди.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе ныряя, выдох в воду</li> <li>4. Звездочка на спине</li> <li>5. Стрелочка на груди, ныряем, работа ног кролем. Выдыхаем в воду.</li> <li>6. Плавание на груди, ноги кроль, руки брасс</li> <li>7. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 82</p>
----------	--	----------------------------------	--

3 неделя	<p>Занятие № 13</p> <p>Цель: закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе ныряя, выдох в воду (в плавательных рукавах)</li> <li>4. Звездочка на спине (в нарукавниках)</li> <li>5. Стрелочка на груди (в нарукавниках), ныряем, работа ног кролем.</li> <li>6. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 81</p>	<p>Занятие № 15</p> <p>Цель: продолжать учить детей всплывать и лежать на спине; подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движения в воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе ныряя, выдох в воду (в плавательных рукавах)</li> <li>4. Звездочка на спине (в нарукавниках)</li> <li>5. Стрелочка на груди (в нарукавниках), ныряем, работа ног кролем.</li> <li>6. Плавание на груди (в нарукавниках), ноги кроль, руки брасс</li> <li>7. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 81</p>	<p>Занятие № 19</p> <p>Цель: разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног; воспитывать настойчивость.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе ныряя, выдох в воду</li> <li>4. Звездочка на спине</li> <li>5. Плавание на спине в нарукавниках «Самолет», работа ног кролем.</li> <li>6. Плавание на груди, ноги кроль, руки брасс</li> <li>7. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 82</p>
----------	---	--	--

4 неделя	<p>Занятие № 14</p> <p>Цель: учить детей всплывать и лежать на спине; подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движения в воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе ныряя, выдох в воду (в плавательных рукавах)</li> <li>4. Звездочка на спине (в нарукавниках)</li> <li>5. Стрелочка на груди (в нарукавниках), ныряем, работа ног кролем.</li> <li>6. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 81</p>	<p>Занятие № 16</p> <p>Цель: ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль; формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе ныряя, выдох в воду (в плавательных рукавах)</li> <li>4. Звездочка на спине (в нарукавниках)</li> <li>5. Стрелочка на груди (в нарукавниках), ныряем, работа ног кролем. Выдыхаем в воду.</li> <li>6. Плавание на груди (в нарукавниках), ноги кроль, руки брасс</li> <li>7. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 81</p>	<p>Занятие № 20</p> <p>Цель: упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки), скользить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении; воспитывать самостоятельность.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе ныряя, выдох в воду</li> <li>4. Звездочка на спине</li> <li>5. Плавание на спине в нарукавниках «Самолет», работа ног кролем.</li> <li>6. Плавание на груди, ноги кроль, руки брасс</li> <li>7. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 82</p>
	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>

1 неделя	<p>Занятие № 21</p> <p>Цель: закреплять навык открывания глаз в воде; показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках; приучать во время скольжения совершать выдох в воду; развивать ориентировку в воде; воспитывать самостоятельность действий.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе ныряя, выдох в воду</li> <li>4. Звездочка на спине</li> <li>5. Плавание на спине в нарукавниках «Самолет», работа ног кролем.</li> <li>6. Ноги кролем на доске</li> <li>7. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 83</p>	<p>Занятие № 25</p> <p>Цель: закреплять навык согласования движений ног и рук кролем на груди; учить детей скольжению на груди с движениями ног.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе, выдох в воду</li> <li>4. Звездочка на спине</li> <li>5. Ноги кролем на доске</li> <li>6. Кроль на груди в координации</li> <li>7. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 83</p>	<p>Занятие № 29</p> <p>Цель: упражнять в плавании ног в стиле брасс. Разучить согласование рук и ног в стиле брасс.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе, выдох в воду</li> <li>4. Звездочка на спине</li> <li>5. Стрелочка на груди, ноги брасс</li> <li>6. Брасс в координации</li> <li>7. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 84</p>
----------	--	--	--



2 неделя	<p>Занятие № 22</p> <p>Цель: ознакомить детей со скольжением с предметом в руках; приучать во время скольжения совершать выдох в воду; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий; воспитывать инициативу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе ныряя, выдох в воду</li> <li>4. Звездочка на спине</li> <li>5. Плавание на спине в нарукавниках «Самолет», работа ног кролем.</li> <li>6. Ноги кролем на доске</li> <li>7. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 83</p>	<p>Занятие № 26</p> <p>Цель: закреплять навык согласования движений ног и рук кролем на груди; учить детей скольжению на груди с движениями ног.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе, выдох в воду</li> <li>4. Звездочка на спине</li> <li>5. Ноги кролем на доске</li> <li>6. Кроль на груди в координации</li> <li>7. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 83</p>	<p>Занятие № 30</p> <p>Цель: упражнять в плавании ног в стиле брасс. Разучить согласование рук и ног в стиле брасс.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе, выдох в воду</li> <li>4. Звездочка на спине</li> <li>5. Стрелочка на груди, ноги брасс</li> <li>6. Брасс в координации</li> <li>7. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 84</p>
----------	--	--	--

3 неделя	<p>Занятие № 23</p> <p>Цель: разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижению с выполнением гребков руками; приучать помогать товарищам.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>9. Поплавок</li> <li>10. Звездочка на животе, выдох в воду</li> <li>11. Звездочка на спине</li> <li>12. Плавание на спине в нарукавниках «Самолет», работа ног кролем.</li> <li>13. Ноги кролем на доске</li> <li>14. Кроль на груди в координации</li> <li>15. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 83</p>	<p>Занятие № 27</p> <p>Цель: Закрепить навык плавания кролем на груди в координации, воспитывать ловкость, сноровку. Разучить ноги в стиле брасс.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>9. Поплавок</li> <li>10. Звездочка на животе, выдох в воду</li> <li>11. Звездочка на спине</li> <li>12. Плавание на груди, ноги кроль, руки брасс</li> <li>13. Кроль на груди в координации</li> <li>14. Ноги брасс</li> <li>15. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 84</p>	<p>Диагностический период</p>
4 неделя	<p>Занятие № 24</p> <p>Цель: продолжать разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижению с выполнением гребков руками; приучать помогать товарищам.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе, выдох в воду</li> <li>4. Звездочка на спине</li> <li>5. Плавание на спине в нарукавниках «Самолет», работа ног кролем.</li> <li>6. Ноги кролем на доске</li> <li>7. Кроль на груди в координации</li> <li>8. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 83</p>	<p>Занятие № 28</p> <p>Цель: Закрепить навык плавания кролем на груди в координации, воспитывать ловкость, сноровку. Разучить ноги в стиле брасс.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в воде, окунаясь с головой под воду</li> <li>2. Поплавок</li> <li>3. Звездочка на животе, выдох в воду</li> <li>4. Звездочка на спине</li> <li>5. Плавание на груди, ноги кроль, руки брасс</li> <li>6. Кроль на груди в координации</li> <li>7. Ноги брасс</li> <li>8. Свободное плавание</li> </ol> <p>Стр. 84</p>	<p>Диагностический период</p>

