

*Перспективное
планирование
занятий
по плаванию в
средней группе*



Основные задачи обучения плаванию в средней группе

Задачи	Занятия №1 - 5	Занятия №6 - 10	Занятия №11 - 15	Занятия №16
<u>Обучающие</u>	1.Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. 2. обучение попеременным круговым движениям прямыми руками. 3.Дальнейшее обучение погружению в воду, лёжа в ней, открывая глаза. 4. Дальнейшее обучение выдоха в воду.	1.Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. 2.Обучение скольжению на груди, спине. 3.Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс. 4.Закрепление пройденного материала.	1.Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль. 2.Обучение скольжению в согласовании с движениями рук способом кроль. 3.Обучение плаванию комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль). 4.Совершенствование изученных упражнений.	Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию.
<u>Оздоровительные</u>	1.Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды. 2.Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей.	Повышение функциональных возможностей сердечно –сосудистой и дыхательной систем.	1Повышение функциональных возможностей организма. 2.Активизация работы вестибулярного аппарата..	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
<u>Развивающие</u>	Развитие внимания, силы, быстроты.	Развитие выносливости.	Развитие гибкости, ловкости.	Развитие выносливости.
Воспитательные	1.Повышение эмоционального тонуса. 2.Воспитание выдержки.	Воспитание уверенности в своих силах, смелости.	Воспитание нравственно – волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности).	Воспитание выдержки.

График прохождения учебного материала по плаванию (4 - 5 лет)

