

*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>	<p>1. Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.</p> <p>2. обучение попеременным круговым движениям прямыми руками.</p> <p>3. Дальнейшее обучение погружению в воду, лёжа в ней, открывая глаза.</p> <p>4. Дальнейшее обучение выдоха в воду.</p>	<p>1. Обучение плаванию при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</p> <p>2. Обучение скольжению на груди, спине.</p> <p>3. Дальнейшее обучение движениям рук способом брасс.</p> <p>4. Закрепление пройденного материала.</p>	<p>1. Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль.</p> <p>2. Обучение скольжению в согласовании в согласовании с движениями рук способом кроль.</p> <p>3. Обучение плаванию комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль).</p> <p>4. Совершенствование изученных упражнений.</p>	Подготовка и сдача норм второго этапа обучения плаванию.
<u>Оздоровительные</u>	<p>1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.</p> <p>2. Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей.</p>	Повышение функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем.	<p>1. Повышение функциональных возможностей организма.</p> <p>2. Активизация работы вестибулярного аппарата..</p>	Активизация обменных процессов работы центральной нервной системы.
<u>Развивающие</u>	Развитие внимания, силы, быстроты.	Развитие выносливости.	Развитие гибкости, ловкости.	Развитие выносливости.
Воспитательные	<p>1. Повышение эмоционального тонуса.</p> <p>2. Воспитание выдержки.</p>	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)

[illegible]

[illegible]