

## Перспективно-календарное планирование работы и задачи обучения детей плаванию (младшая группа)

Месяц	Содержание работы
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомить детей со свойствами воды (научить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками)</li> <li>2. Учить самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях (прыгать в воде)</li> <li>2. Учить задержке дыхания. Учить делать выдох в воду</li> </ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научить детей лежать на воде с нарукавниками (на спине)</li> <li>2. Учить опускать лицо в воду</li> <li>3. Учить работать ногами у неподвижной опоры</li> </ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать вдох и выдох в воду</li> <li>2. Продолжить обучение задержке дыхания и погружению в воду</li> <li>3. Учить работать ногами с подвижной опорой</li> </ol>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать погружение под воду с задержкой дыхания</li> <li>2. Закрепить движение ног с подвижной опорой</li> <li>3. Учить прыжкам в воде</li> </ol>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать лежание на спине с нарукавниками</li> <li>2. Продолжить обучение работе ногами (с подвижной опорой)</li> <li>3. Закреплять прыжки в воду</li> </ol>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать прыжки в воду</li> <li>2. Закреплять погружение в воду с головой</li> <li>3. Учить передвижениям под водой</li> </ol>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать движения ног (кролем)</li> <li>2. Продолжить обучение передвижениям под водой</li> <li>3. Учить плаванию без нарукавников</li> </ol>
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать передвижение под водой</li> <li>2. Закрепить плавание без нарукавников</li> <li>3. Учить лежанию на воде с подвижной опорой</li> </ol>

## Перспективно-календарное планирование работы и задачи обучения детей плаванию (средняя группа)

Месяц	Содержание работы
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить выпрыгивать из воды как можно выше</li> <li>2. Выполнять различные движения руками поочередно</li> <li>3. Ориентироваться в воде. Открывать глаза под водой</li> </ol>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Осваивать вдох и выдох на поверхности воды и в воду</li> <li>2. Учить выполнять движения руками и ногами</li> <li>3. Учить выполнять упражнения всплытия</li> </ol>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить скольжению на груди с поддерживающими средствами</li> <li>2. Выполнять скольжение на груди без вспомогательных средств</li> <li>3. Выполнять движения одной и двумя руками в воде</li> </ol>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка»</li> <li>2. Учить движениям руками брассом, кролем</li> <li>3. Учить движениям кролем в скольжении</li> </ol>
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять движения в скольжении на груди</li> <li>2. Выполнять движения ногами с плавательной доской (кролем)</li> <li>3. Учить передвижениям под водой</li> </ol>
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавание на спине с доской</li> <li>2. Плавание способом кроль с доской</li> <li>3. Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов</li> </ol>
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование работы рук и ног способом кроль</li> <li>2. Совершенствование работы рук и ног способом брасс</li> </ol>
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепление навыков плавания кролем на груди, спине</li> <li>2. Плавание удобным для себя способом</li> <li>3. Плавание с задержкой дыхания</li> </ol>

## Перспективно-календарное планирование работы и задачи обучения детей плаванию (старшая группа)

Месяц	Содержание работы
Октябрь	1.Выполнять выдохи в воду (Общеразвивающие упражнения) 2.Совершенствовать работу рук и ног в воде (Комплекс специальных упражнений пловца) 3.Делать упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка» (Игровые, специальные упражнения)
Ноябрь	1. Выполнять скольжение на груди с доской 2. Выполнять скольжение на спине с доской 3. Ныряние с открытыми глазами
Декабрь	1. Выполнять скольжение на груди и спине 2. Учить делать выдохи в воду во время плавания 3. Выполнять скольжение на груди на дальность
Январь	1. Ныряние на глубину с доставанием игрушек со дна 2. Плавание различными сочетаниями с выдохами в воду 3. Плавание при помощи движений рук кролем
Февраль	1. Прыжки в воду из различных положений 2. Ныряние в длину 3. Плавание с выполнением поворотов, в том числе со вспомогательными средствами
Март	1. Плавание стилем кроль на груди 2. Плавание на спине с доской и без 3. Плавание с переворотами
Апрель	1. Плавание различными сочетаниями с выдохами в воду 2. Плавание со сменой способов 3. Плавание любыми способами
Май	1. Эстафеты, игры, различные развлечения на воде 2. Плавание руки брасс, ноги кроль 3. Плавание на груди и спине стилем кроль

## Перспективно-календарное планирование работы и задачи обучения детей плаванию (подготовительная группа)

Месяц	Содержание работы
Октябрь	1. Лежа на воде в положении «звездочка» на груди и на спине (Общеразвивающие упражнения) 1. 2. Скольжение на груди с доской (Комплекс специальных упражнений пловца) 3. Скольжение на груди и спине (Игровые упражнения)
Ноябрь	1. Совершенствование движений руками и ногами всеми способами плавания. 2. Совершенствование различных вариантов дыхания. 3. Совершенствование спадов в воду
Декабрь	1. Выполнение 20-25 выдохов в воду скольжение на груди и спине. 2. Скольжение на груди на дальность. 3. Совершенствовать работу руками и ногами стилями кроль, брасс
Январь	1. Кувырки в воде. 2. Нырание с задержкой дыхания. 3. Совершенствование поворотов при плавании на груди и на спине
Февраль	1. Плавание на спине с доской и без. 2. Плавание стилем кроль. 3. Совершенствование поворотов при плавании на груди и на спине
Март	1. Совершенствование различных вариантов дыхания. 2. Совершенствование согласования движений рук и ног. 3. Нырание на расстоянии
Апрель	1. Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами. 2. Эстафеты. 3. Подготовка к стартам «Дельфины»
Май	1. Плавание способами кроль, брасс. 2. Плавание со сменой способа плавания. 3. Плавание на расстояние в полной координации