

Тематическое планирование занятий по плаванию

/ИФК Балыкова И.Г./

Распределение учебного материала 2 младшая группа /3-4 года/

п/п	Тема	Кол- во занятий
1	Знакомство, вводная беседа.	1
2	Ознакомление со свойствами воды.	4
3	Упражнения с передвижением в воде /ходьба, бег, прыжки/	20
4	Движения руками в воде	15
5	Умывание, плескание, обливание	10
6	Упражнения, обучающие погружению /по шею, до подбородка, носа, глаз/	15
7	Опускание лица в воду	15
8	Разучивание движения ног	6
9	Имитация движения ног кроль	3
10	Игры на воде	20
11	Тестирование	2
12	Индивидуальная работа	20

Распределение учебного материала средний возраст /4-5 лет/

п/п	Тема	Кол- во занятий
1	вводная беседа.	1
2	Разнообразные способы передвижения в воде в согласовании с дыханием	3
3	Погружение в воду с головой, с открыванием глаз под водой	10
4	Многократные выдохи в воду	20
5	Лежать на воде у неподвижной опоры /на груди, на спине/	5
6	Лежать на воде с подвижной опорой /на груди, на спине/	15
7	Лежать на воде без опоры /на груди, на спине/	15
8	Скользить на воде с подвижной опорой /на груди, на спине/	10
9	Скользить на воде без опоры /на груди, на спине/	15
10	Плывать с помощью ног , на груди, с задержкой дыхания	15
11	Имитация работы рук кролем на груди.	10
12	Игры на воде	20
13	Тестирование	2
14	Индивидуальная работа	20

Распределение учебного материала старший возраст /5-6 лет/

п/п	Тема	Кол- во занятий
1	вводная беседа.	1
2	Разнообразные способы передвижения в воде в согласовании с дыханием	3
3	Погружение в воду с головой, с открыванием глаз под водой	10
4	Многократные выдохи в воду	20
5	Скользить на воде с подвижной опорой /на груди, на спине/	
6	Скользить на воде без опоры /на груди, на спине/	15
7	Работа ног кролем /на груди, на спине/ у неподвижной опоры	15
8	Работа ног кролем с подвижной опорой /на груди, на спине/ на задержке дыхания	10
9	Работа ног кролем с подвижной опорой /на груди, на спине/ в согласовании с дыханием	15
10	Имитация работы рук кролем /на груди, на спине/ с задержкой дыхания	15
11	Плавание кролем / на груди, на спине/ на задержке дыхания	10
12	Игры на воде	20
13	Тестирование	2
14	Индивидуальная работа	20

Распределение учебного материала старший возраст /6-7 лет/

п/п	Тема	Кол- во занятий
1	вводная беседа.	1
2	Разнообразные способы передвижения в воде в согласовании с дыханием	3
3	Погружение в воду с головой, с открыванием глаз под водой	10
4	Многократные выдохи в воду	20
5	Скользить на воде с подвижной опорой /на груди, на спине/	
6	Скользить на воде без опоры /на груди, на спине/	15
7	Работа ног кролем /на груди, на спине/ у неподвижной опоры	15
8	Работа ног кролем с подвижной опорой /на груди, на спине/ на задержке дыхания	10
9	Работа ног кролем с подвижной опорой /на груди, на спине/ в согласовании с дыханием	15
10	Имитация работы рук кролем /на груди, на спине/ с задержкой дыхания	15
11	Плавание кролем / на груди, на спине/ на задержке дыхания	10
	Плавание кролем / на груди, на спине/ в полной координации	15

12	Игры на воде	20
13	Тестирование	2
14	Индивидуальная работа	20