

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №64 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ № 64 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 №3

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ № 64
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Приказом № 11 от 11.09.2023
Е.В. Тимофеева



**Подписано цифровой подписью:
Тимофеева Елена Васильевна**

DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760,
OGRN=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6,
строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство
России

Причина: Этот документ утверждён
Местонахождение: Санкт-Петербург
Дата: 11 Сентябрь 2023 г. 17:05:37

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Веселый дельфин» для детей 3-7 лет
на 2023-2024 учебный год.

Санкт-Петербург

2023

Учебный план работы по программе (3-4 года)

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	1	1		Наблюдение за детьми во время вводного занятия
2.	Расширение представлений	1	1		Наблюдение
3.	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	1		1	Наблюдение
4.	Умывание в воде бассейна. Плескание	1		1	Наблюдение
5.	Отработка движения рук в воде	1		1	Наблюдение
6.	Игры, связанные с привыканием к воде	2		2	Наблюдение
7.	и взаимодействием с ней Передвижения по дну бассейна шагом	1		1	Наблюдение
8.	Передвижение по дну бассейна бегом	1		1	Наблюдение
9.	Передвижение по дну бассейна прыжками	1		1	Наблюдение
10.	Передвижения в воде по дну бассейна на руках	1		1	Наблюдение
11.	Опускание лица в воду, стоя на дне	2		2	Открытое занятие для родителей
12.	Открывание глаз в воде, стоя на	2		2	Наблюдение
13.	Приседания в воде	2		2	Наблюдение
14.	Погружение в воду с опорой	2		2	Наблюдение
15.	Погружение в воду без опоры	2		2	Наблюдение
16.	Погружение с рассматриванием	2		2	Наблюдение
17.	Скольжение на груди с опорой	2		2	Наблюдение
18.	Игры на освоения навыка скольжения	2		2	Наблюдение
19.	Закрепление пройденного	2		2	Наблюдение
20.	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и	2		2	Наблюдение
21.	Контрольное занятие	1		1	Мониторинг
	Итого:	32			

Учебный план работы по программе (4-5 лет)

№	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2	2		Наблюдение за детьми во время вводного занятия
2.	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1	1		Наблюдение
3.	Выдох перед собой в воздух	1		1	Наблюдение
4.	Выдох в на воду	1		1	Наблюдение
5.	Выдох в воду	1		1	Наблюдение
6.	Игры, с использованием выдоха в воду	1		1	Наблюдение
7.	Упражнение на всплывание	2		2	Наблюдение
8.	Лежание на груди	3		3	Наблюдение
9.	Лежание на спине	2		2	Наблюдение
10.	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	2		2	Наблюдение
11.	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	2		2	Открытое занятие для родителей
12.	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	2		2	Наблюдение
13.	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	2		2	Наблюдение
14.	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	2		2	Наблюдение
15.	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	2		2	Наблюдение
16.	Отработка движений ног в воде	2		2	Наблюдение
17.	Закрепление пройденного материала	2		2	Наблюдение
18.	Контрольное занятие (тестирование)	2		2	Наблюдение
	Итого:	32			

Учебный план работы по программе (5-6 лет)

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	1		Наблюдение за детьми во время вводного занятия
2.	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	1		1	Наблюдение
3.	Скольжение на спине с движением рук	1		1	Наблюдение
4.	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	1		1	Наблюдение
5.	Движение ног, опираясь на руки	1		1	Наблюдение
6.	Движение ног, лежа на груди с опорой	2		2	Наблюдение
7.	Движение ног, лежа на спине	2		2	Наблюдение
8.	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	2		2	Наблюдение
9.	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)	2		2	Наблюдение
10.	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног	2		2	Наблюдение
11.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	2		2	Открытое занятие для родителей
12.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом	2		2	Наблюдение
13.	Выполнение прыгивания с бортика различными способами	2		2	Наблюдение
14.	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	2		2	Наблюдение
15.	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	2		2	Наблюдение
16.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2		2	Наблюдение
17.	Закрепление пройденного материала	2		2	Наблюдение
18.	Контрольное занятие (тестирование)	3		3	Наблюдение
	Итого:	32			

Учебный план работы по программе (6-7 лет)

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного	1	1		Наблюдение за детьми во время вводного занятия
2.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на	1		1	Наблюдение
3.	Передвижение по дну различными способами	1		1	Наблюдение
4.	сдвижением рук Плавание за счет движения рук	2		2	Наблюдение
5.	Плавание с предметами	2		2	Наблюдение
6.	Освоение плавания на боку	2		2	Наблюдение
7.	Плавание на боку с поддерживающими устройствами	2		2	Наблюдение
8.	Ныряние в длину	2		2	Наблюдение
9.	Совершенствовать движение ногами при нырянии	2		2	Наблюдение
10.	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»	2		2	Наблюдение
11.	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом	2		2	Открытое занятие для родителей
12.	Повороты тела в воде	2		2	Наблюдение
13.	Совершенствование задержки дыхания	2		2	Наблюдение
14.	Совершенствование плавания на груди	1		1	Наблюдение
15.	Совершенствование плавания на спине	1		1	Наблюдение
16.	Транспортировка предмета	2		2	Наблюдение
17.	Закрепление пройденного	2		2	Наблюдение
18.	Контрольное занятие	3		3	Наблюдение

	Итого:	32			
--	---------------	-----------	--	--	--