

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждения  
центр развития ребёнка – детский сад № 68  
Красносельского района Санкт-Петербурга «Росток»

ПРИНЯТА решением  
Педагогического Совета  
Протокол № 1  
от « 12 » сентября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом №             
от            2024



**Учебный план**  
**Дополнительной общеобразовательной**  
**Общеразвивающей программы**  
**«Дельфиненок»**

Санкт – Петербург

20234

Задачи	Формы взаимодействия с детьми	Предметно-пространственная
<p><b>Сентябрь</b>  <b>1. Рассказать детям о технике безопасности поведения в бассейне, о формирование навыков личной гигиены.</b>  <b>2. Учить выполнять вдох и выдох в воду, опуская полностью лицо.</b>  <b>3. Укреплять опорно-двигательный аппарат ребенка.</b></p> <p><b>Октябрь.</b>  <b>1. Учить движениям ног при плавании кролем на груди.</b>  <b>2. Учить лежанию на воде с опущенным лицом.</b> <b>3. Укреплять опорно-двигательный аппарат ребенка.</b></p> <p><b>Ноябрь.</b>  <b>1. Совершенствовать всплывание и лежание на воде.</b>  <b>2. Совершенствовать работу ног при плавании кролем на груди.</b>  <b>3. Укреплять опорно-двигательный аппарат ребенка.</b></p> <p><b>Декабрь.</b>  <b>1. Совершенствовать всплывание и лежание на воде.</b>  <b>2. Совершенствовать скольжение на груди .</b>  <b>3. Укреплять опорно-двигательный аппарат ребенка.</b></p> <p><b>Январь.</b>  <b>1. Совершенствовать движение ног при плавании кролем .</b>  <b>2. Совершенствовать скольжение на груди .</b>  <b>3. Обучать движению ног при плавании на спине.</b></p> <p><b>Февраль.</b>  <b>1. Совершенствовать движение ног при плавании кролем.</b>  <b>2. Совершенствовать скольжение на груди .</b>  <b>3. Обучать движению ног при плавании на спине.</b></p>	<p>Показ наглядных изображений</p> <p>Объяснения «Колесо»</p> <p>«Утюг», прыжки на месте и с продвижением вперед «Моторчик»</p> <p>«Лодочка»</p> <p>«Утюг»</p> <p>«Лодочка», «Звезда», «Поплавок» «Утюг»</p> <p>«Лодочка», «Поплавок»</p> <p>«Лодочка», «Моторчик»</p> <p>«Звезда», «Поплавок»</p> <p>«Утюг»</p> <p>«Кто быстрее»</p> <p>«Лодочка плывет»</p> <p>Эстафеты</p> <p>Игры</p> <p>«Моторчик»</p> <p>«Лодочка»</p>	<p>Плакаты</p> <p>Палки, поручень</p> <p>Палки, поручень</p> <p>Поручень</p> <p>Поручень, палки</p> <p>Поручень, палки</p> <p>Палки, доски</p> <p>Поручень, палки</p> <p>Палки, доски</p> <p>Игрушки</p> <p>Мячи</p> <p>Палки</p> <p>Палки, доски</p>

<p><b>Март.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать движение ног при плавании кролем.</li> <li>2. Совершенствовать скольжение на груди .</li> <li>3.Обучать скольжению на спине.</li> <li>4.Учить согласованию движений ног и дыхания.</li> </ol> <p><b>Апрель.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать движения ног при плавании кролем .</li> <li>2. Совершенствовать скольжение на груди и спине.</li> <li>3. Закреплять навык согласования движений ног и дыхания при плавании кролем на груди.</li> </ol> <p><b>Май.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать скольжение на груди и спине.</li> <li>2. Закреплять навык движений ног при плавании кролем на груди и на спине.</li> <li>3. Контроль приобретённых навыков.</li> </ol>	<p>«Моторчик»</p> <p>«Буксир»</p> <p>«Лодочка»</p> <p>«Чья команда быстрее?» Показ по отдельности «Кто дольше пролежит на воде?» Упражнения на задержке дыхания, «Чей носочик самый красивый?» Показ.</p> <p>Показ по отдельности</p> <p>Показ по отдельности. «Утюг», »Буксир»</p> <p>«Моторчик»</p>	<p>Палки</p> <p>Мячи</p> <p>Палки, игрушки</p> <p>Палки, доски</p> <p>Палки, доски</p>
<p><b>Подготовительная группа.</b></p> <p><b>Сентябрь.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Напомнить детям о пользе плавания и правилами поведения в бассейне.</li> <li>2. Закрепить ранее приобретённые навыки.</li> </ol> <p><b>Октябрь.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепить навык всплывания и лежания на воде</li> <li>2. Закрепить навык скольжения на груди и спине.</li> <li>3. Закрепить навык плавания «кроль» на груди.</li> <li>4. Закрепить навык плавания «кроль» на спине.</li> </ol> <p><b>Ноябрь.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепить навык всплывания и лежания на воде.</li> <li>2. Закрепить навык скольжения на груди и спине.</li> <li>3. Закрепить навык согласования движений ног и дыхания при плавании кролем на груди.</li> <li>4. Закрепить навык движений ног при плавании на спине.</li> </ol>	<p>Беседы</p> <p>«Лодочка», »Моторчик»</p> <p>«Звезда», «Поплавок»</p> <p>«Звезда», «Поплавок»</p> <p>«Кто быстрее»</p> <p>«Буксир»</p>	<p>Палки, доски</p> <p>Мячи, палки, игрушки</p> <p>Доски</p> <p>Палки, доски</p>

<p><b>Декабрь.</b> 1. Закрепить навык всплывания и лежания на воде. 2. Закрепить навык скольжения на груди и спине.</p>	<p>«Моторчик»</p>	<p>Игрушки</p>
<p><b>Январь.</b> 1. Закрепить навык всплывания и лежания на воде. 2. Закрепить навык скольжения на груди и спине. 3. Закрепить навык плавания «кроль» на груди и спине.</p>	<p>«Лодочки» «Кто быстрее»</p>	<p>Мячи Палки, доски</p>
<p><b>Февраль.</b> 1. Закрепить навык всплывания и лежания на воде. 2. Закрепить навык скольжения на груди и на спине.</p>	<p>«Быстрые пловцы»</p>	<p>Палки</p>
<p><b>Март.</b> 1. Закрепить навык всплывания и лежания на воде. 2. Закрепить навык скольжения на груди и спине.</p>	<p>«Буксиры» ««Чья команда быстрее?» Показ по отдельности «Кто дольше пролежит на воде?»</p>	<p>Игрушки Палки</p>
<p><b>Апрель.</b> 1. Закрепить навык всплывания и лежания на воде. 2. Закрепить навык скольжения на груди и спине.</p>	<p>Упражнения на задержке дыхания, «Чей носочик самый красивый?»</p>	<p>Палки, доски</p>
<p><b>Май.</b> 1. Закрепить навык плавания «кроль» на груди и спине. 2. Контроль приобретённых навыков.</p>	<p>Показ по отдельности. Диагностика. Соревновательные упражнения.</p>	<p>Палки, доски, калабашки</p>