

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>Сентябрь 1. Рассказать детям о технике безопасности поведения в бассейне, о формирование навыков личной гигиены. 2. Учить выполнять вдох и выдох в воду, опуская полностью лицо. 3. Укреплять опорно-двигательный аппарат ребенка.</p> <p>Октябрь. 1. Учить движениям ног при плавании кролем на груди. 2. Учить лежанию на воде с опущенным лицом. 3. Укреплять опорно-двигательный аппарат ребенка.</p> <p>Ноябрь. 1. Совершенствовать всплывание и лежание на воде. 2. Совершенствовать работу ног при плавании кролем на груди. 3. Укреплять опорно-двигательный аппарат ребенка.</p> <p>Декабрь. 1. Совершенствовать всплывание и лежание на воде. 2. Совершенствовать скольжение на груди . 3. Укреплять опорно-двигательный аппарат ребенка.</p> <p>Январь. 1. Совершенствовать движение ног при плавании кролем . 2. Совершенствовать скольжение на груди . 3. Обучать движению ног при плавании на спине.</p> <p>Февраль. 1. Совершенствовать движение ног при плавании кролем. 2. Совершенствовать скольжение на груди . 3. Обучать движению ног при плавании на спине.</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»</p> <p>«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>Март.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движение ног при плавании кролем. 2. Совершенствовать скольжение на груди . 3.Обучать скольжению на спине. 4.Учить согласованию движений ног и дыхания. <p>Апрель.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать движения ног при плавании кролем . 2. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 3. Закреплять навык согласования движений ног и дыхания при плавании кролем на груди. <p>Май.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать скольжение на груди и спине. 2. Закреплять навык движений ног при плавании кролем на груди и на спине. 3. Контроль приобретённых навыков. 	<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>Подготовительная группа.</p> <p>Сентябрь.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Напомнить детям о пользе плавания и правилами поведения в бассейне. 2. Закрепить ранее приобретённые навыки. <p>Октябрь.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить навык всплывания и лежания на воде 2. Закрепить навык скольжения на груди и спине. 3. Закрепить навык плавания «кроль» на груди. 4. Закрепить навык плавания «кроль» на спине. <p>Ноябрь.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить навык всплывания и лежания на воде. 2. Закрепить навык скольжения на груди и спине. 3. Закрепить навык согласования движений ног и дыхания при плавании кролем на груди. 4. Закрепить навык движений ног при плавании на спине. 	<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>Декабрь. 1. Закрепить навык всплывания и лежания на воде. 2. Закрепить навык скольжения на груди и спине.</p>	<p>«Моторчик»</p>	<p>Игрушки</p>
<p>Январь. 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>Февраль. 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>Март. 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>Апрель. 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>Май. 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>