

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»

### Учебный план. Пояснительная записка.

Учебный план Программы разработан в соответствии с учётом:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее Стандарт).

- возрастных и индивидуальных особенностей детей;

Учебный год (образовательный период) начинается с 1 сентября и заканчивается 29 мая. Детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели.

Количество и продолжительность НОД устанавливаются в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13, учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников групп:

*Продолжительность непрерывной образовательной деятельности:*

- для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут,
- для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут,
- для детей от 5 до 6 лет – от 20 до 25 минут,
- для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

### Учебный план

Образовательная область	Виды деятельности детей	Количество часов в неделю			
		Младшая группа 4-й год жизни	Средняя группа 5-й год жизни	Старшая группа 6-й год жизни	Подготовительная группа 7-й год жизни
Физическое развитие	Обучение плаванию	1	1	1	1
<b>Итого в обязательной части</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

## Учебно-тематический план.

### Младшая группа 4-й год жизни

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Вводная беседа	1
2	Ознакомление со свойствами воды	2
3	Подготовительные упражнения по обучению дыханию	2
4	Обучение погружению в воду	2
5	Лежанию на воде	3
6	Ориентированию в воде	3
7	Обучение попеременным движениям ног	3
8	Обучение скольжению с надувным кругом и без него	3
9	Обучение плаванию облегченным способом	3
10	Закрепление приобретенных навыков	4
11	Тестирование сформированности навыков.	2
ИТОГО	28	

### Средняя группа 5-й год жизни

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Вводная беседа	1
2	Обучение переменным круговым движениям прямыми руками.	3
3	Обучение погружению в воду.	1
4	Обучение выдоха в воду.	1
5	Обучение плаванию при помощи движения ног способом кроль на груди, спине.	1
6	Обучение плаванию с помощью движения ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.	3
7	Обучение скольжению на груди, спине	3
8	Обучение движениям рук способом брасс	2
9	Обучение скольжению на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль.	3
10	Обучение скольжению в согласовании с движениями рук способом кроль	3
11	Обучение плаванию комбинированным способом (руки - брасс, ноги - кроль).	2
12	Закрепление приобретенных умений.	3
13	Тестирование сформированности навыков.	2
ИТОГО	28	

### Старшая группа 6-й год жизни

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Вводная беседа	1
2	Обучение переменным круговым движениям прямыми руками.	1
3	Обучение погружению в воду	1
4	Обучение выдоха в воду	1
5	Обучение плаванию при помощи движения ног способом кроль на груди, спине.	2
6	Обучение плаванию с помощью движения ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.	3
7	Обучение скольжению на груди, спине.	3
8	Обучение движениям рук способом брасс.	3
9	Обучение плаванию способом дельфин при помощи движений ног.	3
10	Обучение плаванию комбинированным способом.	4
12	Закрепление приобретенных умений.	4
13	Тестирование сформированности навыков.	2
ИТОГО	28	

## Подготовительная группа 7-й год жизни

№ п/п	Тема	Всего занятий
1	Вводная беседа	1
2	Обучение плаванию при помощи движения ног способом кроль на груди, спине.	2
3	Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин	2
4	Закрепление и совершенствование навыка плавания кролем на груди, спине в полной координации	2
5	Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движения ног способом дельфин.	2
6	Закрепление и совершенствование навыка плавания комбинированными способами (руки-брасс, ноги-кроль, руки- дельфин, ноги-кроль)	2
7	Обучение плаванию при помощи движения ног способом брасс.	3
8	Обучение плаванию способом брасс, дельфин в полной координации	3
9	Обучение плаванию под водой	3
10	Обучение приемам самопомощи и помощи тонущему	3
12	Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	3
13	Тестирование сформированности навыков.	2
ИТОГО	28	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575781

Владелец Корнева Елена Васильевна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022