

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №48 Пушкинского района Санкт-Петербурга

Бойцова Ольга
Игоревна Заведующий

Подписано цифровой подписью:
Бойцова Ольга Игоревна Заведующий
Дата: 2026.09.24 14:03:05 +03'00'

ПРИНЯТ

Педагогическим советом ГБДОУ №48
Протокол № 01 от 31.08.2026г

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 23 § 1п.12-ОД от 31.08.2026г
Заведующий ГБДОУ детский сад №48
Пушкинского района Санкт-Петербурга
О.И. Бойцова

Учебный план
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
дошкольного образования «Дельфинчик»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Беседа, показ
2.	Специальные плавательные упражнения	8	1	7	Упражнения, наблюдение
3.	Погружение в воду	3	1	2	Игра, упражнения, наблюдение
4.	Координационные упражнения	14	1	13	Игра, упражнения, наблюдение
5.	Игры в воде	8	1	3	Игра
6.	Тестирование	2	0	2	Наблюдение
	ИТОГО	36 ак.ч.	5 ак.ч.	31 ак.ч.	
	Фактического времени	1080 мин. 18 часов	150 мин. 2,5 часа	930 мин. 15,5 часов	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие					
1	ТБ на занятиях по плаванию. Правила поведения в бассейне.	1	1	0	Беседа, показ
2. Специальные плавательные упражнения					
2	Освоение физических упражнений на суше, повышающие эффективность владения телом. Изучение, освоение и закрепление плавательных движений, которые будут применяться в воде.	1	0	1	Упражнения, наблюдение
3	Изучение, освоение и закрепление техники дыхания.	2	1	1	Упражнения, наблюдение
4	Освоение движений на суше и в воде. Скольжение на груди, как при плавании кролем с опорой на плавательную доску.	1	0	1	Упражнения, наблюдение
5	Освоение движений на суше и в воде. Скольжение на спине, как при плавании кролем с опорой на плавательную доску.	1	0	1	Упражнения, наблюдение
6	Скольжение на груди, спине с работой ног, как при плавании кролем.	2	0	2	Упражнения, наблюдение
7	Совершенствование навыков работы руками и ногами как при плавании кролем на груди в скольжении	1	0	1	Упражнения, наблюдение
3. Погружение в воду					
8	Погружение лица в воду	2	1	1	Игра, упражнения, наблюдение
9	Погружение в воду с головой с открытыми глазами	1		1	Игра, упражнения, наблюдение
4. Координационные упражнения					
10	Плавание на груди, спине с помощью ног, с выдохом в воду (с помощью плав. доски)	3	1	1	Игра, упражнения, наблюдение
11	Плавание на спине и груди при помощи ног	3	0	3	Игра, упражнения, наблюдение
12	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи	3	0	3	Игра, упражнения, наблюдение

	ног (с плавательной доской)				
13	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног без поддерживающих средств	4	0	4	Игра, упражнения, наблюдение
14	Упражнения с погружением в воду: - Стрела, звёздочка, поплавок, медуза	1	0	1	Игра, упражнения, наблюдение
5. Игры в воде					
15	Свободное плавание. Игры, упр. для развития физических качеств	4	1	3	Игра
16	Игры, упражнения с согласованной работы руками и ногами в сочетании с дыханием при плавании облегчённым кролем	4		4	Игра
6. Тестирование					
17	Свободное плавание	1		1	Наблюдение
18	Итоговое мероприятие	1		1	Наблюдение
	ИТОГО	36	5	31	

№ п/п	Модуль программы	Часы	Месяц проведения занятий								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Вводное занятие	1		1							
2	Специальные плав. упражнения	8		2	2	2	2				
3	Погружение в воду	3		1	2						
4	Координационные упражнения	14				2		2	4	4	2
5	Игры в воде	4		2		2		2		2	
6	Тестирование	2									2
Итого		36 часов									