

**ПРИНЯТ:**

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 28.08.2024 г..

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказом № 88/ОД от 28.08.2024 г.

Заведующий \_\_\_\_\_ А.Ф. Субханкулова

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**по реализации дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Обучение плаванию - Акваэробика» для детей 4-7 лет**

**Срок реализации 9 месяцев**

## **Пояснительная записка**

Учебный план по реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Обучение плаванию - Акваэробика» для детей 4-7 лет на 2024-2025 год отражает:

- нормативно правовое обеспечение;
- учебно-методическое обеспечение;
- объем образовательной нагрузки;
- продолжительность занятий;
- количество занятий, часов.

Для программы созданы следующие необходимые условия:

- помещение соответствует санитарным правилам и нормативам (имеется санитарно-эпидемиологическое заключение) и требованиям безопасности;
- заключены трудовые отношения с квалифицированными педагогическими кадрами;
- образовательная организация обеспечена необходимым программно-методическим и материально-техническим оснащением.

### **1.1. Нормативно правовое обеспечение.**

Учебный план к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-оздоровительной направленности «Обучение плаванию-Акваэробика» для детей 4-7 лет разработан в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Гражданским кодексом Российской Федерации,
- Законом Российской Федерации № 2300-1 «О защите прав потребителей» (с изменениями и дополнениями),
- Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи",
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «О утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности,
- Уставом ДОО.
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования(

утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования», зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 г., регистрационный №71847) (далее ФОП ДО).

## **1.2 Учебно-методическое обеспечение**

1. Большакова И. А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти-Кудиц, 2005. – 24 с.

2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. М.: Детство-пресс, 2003 г.

3. Егоров Б. Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна. -М., Издательство «ГНОМ и Д», 2004 г.

4. Канидова В.И. Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста ДОУ» / И.Ю.Синельникова- М:АРКТИ, Москва, 2012 г.

5. Короп Ю.А. Цвек С.Ф. Обучение детей плаванию-К.:Рад.шк1985.-96 с.

6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991. 7. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками-М., ТЦ Сфера, 2012 г.

7. Н.В. Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011г

### **Материально-технического обеспечения:**

Занятия по обучению плаванию- Аквааэробика проводятся в бассейне МБДОУ «Ц.Р.Р- Д/с «Ласточка» с. Павловка, расположенного по адресу: 460511, Оренбургская область, Оренбургский район, с. Павловка, ул. Дружбы, д.2.

Перечень оборудования:

- плавательные доски
- мячи резиновые разных размеров
- мячи надувные разных размеров
- плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров
- тонущие игрушки
- надувные круги разных размеров
- нарукавники
- обручи тонущие
- обручи гимнастические
- гантели пластмассовые
- спирометр

— музыкальный центр

Методическое обеспечение:

- стенд «Правила поведения на воде»;
- иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- схемы, фотографии, иллюстрирующие элементы плавания;
- картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания;
- плакат «Строение тела человека»

Учебный план регулирует объем образовательной нагрузки, определяет содержание и организацию образовательной деятельности.

Программа «Обучение плаванию- Аквааэробика» рассчитана на 9 месяцев обучения, всего 36 занятий в курсе обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному академическому часу. Продолжительность занятия – 20,25 и 30 минут в соответствии с возрастом. Перерыв между занятиями – 15 минут. Перед посещением занятий по плаванию дети должны обязательно пройти паразитологическое обследование на кишечные гельминтозы, в том числе на энтеробиоз, и предоставить соответствующую справку. Состав группы формируется на добровольной основе (платно).

#### **Объем учебной нагрузки**

<b>Возраст детей</b>	<b>Продолжительность</b>
4-5 лет	20 мин.
5-6 лет	25 мин.
6-7(8) лет	30 мин.

Занятия проводятся согласно расписанию. Максимальное количество человек в группе 15 человек.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Средняя (4-5 лет)	+ 28... +29 0С	+24... +28 0С	0,7-0,8
Старшая (5-6 лет)	+ 27... +28 0С	+24... +28 0С	0,8
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	+ 27... +28 0С	+24... +28 0С	0,8

#### **Расписание занятий**

Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
------------	-------------	---------	-------	---------	---------

<b>Возраст детей</b>					
4-5 лет				<b>10.15-10.35</b>	
5-6 лет				<b>10.45-11.10</b>	
6-7(8) лет		<b>11.20-11.50</b>			

### **Формы и периодичность проведения аттестации**

Мониторинг результатов освоения программы

<i>Педагогический мониторинг</i>	<i>Мониторинг образовательной деятельности</i>
Контрольные задания и тесты	Самооценка воспитанника
Диагностика личного роста и продвижения	Ведение дневника наблюдений по формированию плавательных навыков

Начальный или входной мониторинг	Определение уровня развития физических качеств; уровня формирования плавательных навыков
Текущий мониторинг	Определение степени усвоения детьми учебного материала. Определение готовности детей разных возрастных групп к обучению нового материала. Повышение заинтересованности детей в обучении плаванию. Подбор наиболее эффективных методов и средств для индивидуального обучения детей плаванию.
Итоговый мониторинг	Определение результатов обучения детей плаванию. Определение развития физических качеств в процессе обучения плаванию. Ориентирование детей на дальнейшее обучение плаванию.