|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТ**  решением Педагогического совета  ГБДОУ детский сад № 33  Выборгского района Санкт-Петербурга  протокол № 2 от 18.09.2023 г. | **УТВЕРЖДЕН**  приказом ГБДОУ детский сад № 33 Выборгского района Санкт-Петербурга  № 62-ОД от 18.09.2023 г. |

**Учебный план на 2023-2024 учебный год**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**«Акулята» Леднева А.Э.,**

Санкт-Петербург 2023

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Форма контроля |
| Всего часов | В том числе | |
| Теория | Практика |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | **1** | **1** | **-** |  |
| 1.1 Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в бассейне, инвентарь и оборудование. | 0,5 | 0,5 | - | текущий |
| 1.2 Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием. Гигиенические требования к пловцу. Режим и питание пловца. Правила соревнований по плаванию. | 0,5 | 0,5 | - | текущий |
| 2. | **Содержание практических занятий** | **28** | **3** | **24** |  |
| 2.1 Упражнения для освоения с водой. | 2 | 0,4 | 1,6 | текущий |
| 2.2 Упражнения для изучения техники способов плавания.  2.2.1 «В стрелочку» на груди работа ног  2.2.2 «В стрелочку» на спине работа ног | 16,5 | 1 | 15,5 | текущий |
| 2.3 Упражнения для совершенствования техники плавания. | 5 | 1 | 4 | текущий |
| 2.4 Упражнения для изучения стартов и поворотов. | 2 | 0,5 | 1,5 | текущий |
| 2.5 Игры на воде | 3,5 | 0,5 | 3 | текущий |
| 3. | **Открытые занятия** | **1** | **-** | **1** | Текущий, итоговый |
| 4. | **Контрольное занятие** | **1** | **-** | **1** | промежуточный |
|  | **Всего часов:** | **31** | **4** | **27** |  |