

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(выписка из дополнительной общеобразовательной программы «Морские звёздочки» (5-блет)

№	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
МОДУЛЬ 1		
1.	Подготовительные упр-я по освоению с водой	1
2.	Передвижения в воде и погружение в воду	2
3.	Кроль на спине с работой рук. Брасс с дыханием.	2
5.	Кроль на груди с поворотом головы для вдоха.	2
7.	Движения рук способом брасс. Плавание комбинированным способом(руки брасс-ноги кроль).	2
8.	Скольжение на груди и спине. Плавание руки - брасс, ноги - кроль	2
9.	Плавание королем на груди, спине, комбинированным способом с дыханием.	2
12.	Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием	4
14.	Плавание кролем на груди с доской при помощи движений ног, плавание кролем на спине при помощи движений ног и одной руки	2
15.	«Мой веселый звонкий мяч» Промежуточная аттестация	0,5 0,5П
МОДУЛЬ 2		
1.	Танцевальная композиция «Вальс цветов»	3
2.	Танцевальная композиция «Вальс цветов-2»	3
3.	Танцевальная композиция «Вальс цветов-3» Промежуточная аттестация	1,5 0,5П
ИТОГО		28
Длительность одного занятия (академический час)		25 минут
Количество занятий в неделю/ время (минуты)		1/25 минут
Количество занятий в месяц / время (минуты)		4/100минут
Количество занятий в учебном году / время (минуты)		28/700минут