

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(выписка из дополнительной общеобразовательной программы «Морские звёздочки» ( 6-7лет)

№	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
<b>МОДУЛЬ 1</b>		
1.	Подготовительные упр-я по освоению с водой	1
2.	Скольжение на груди и спине, работа ног способом кроль на груди, спине.	2
3.	Работа дыхания кролем на груди в соответствии с работой ног и рук.	2
4.	Плавание при помощи рук способом дельфин в согласовании с дыханием. Плавание комбинированным способом	2
5.	Плавание способом дельфин в полной координации	2
6.	Плавание при помощи движений ног брассом	2
7.	Дыхание кролем на груди с работой рук и ног. Нырание под воду.	2
8.	Работа рук при плавании брассом. Плавание комбинированным способом.	2
9.	Плавание кролем, брассом в полной координации	3
15.	«Мой веселый звонкий мяч» (Промежуточная аттестация)	1 0,5
<b>МОДУЛЬ 2</b>		
4.	Танцевальная композиция «Русалочки-1»	3
5.	Танцевальная композиция «Русалочки -2»	3
6.	Танцевальная композиция «Русалочки-3» Промежуточная аттестация	1,5 0,5
<b>ИТОГО</b>		<b>28</b>
Длительность одного занятия (академический час)		<b>30 минут</b>
Количество занятий в неделю/ время (минуты)		<b>1/30 минут</b>
Количество занятий в месяц / время (минуты)		<b>4/120минут</b>
Количество занятий в учебном году / время (минуты)		<b>28/840минут</b>

