

## 5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
<b>МОДУЛЬ 1</b>		
<b>1.</b>	Подготовительные упражнения по освоению движений в воде	<b>1</b>
<b>2.</b>	Передвижения в воде и погружение в воду	<b>2</b>
<b>3.</b>	Кроль на спине с работой рук. Брасс с дыханием.	<b>2</b>
<b>4.</b>	Кроль на груди на задержке дыхания и с дыханием. Кроль на спине.	<b>2</b>
<b>5.</b>	Кроль на груди с поворотом головы для вдоха.	<b>2</b>
<b>6.</b>	Плавание кролем на груди с дыханием. Плавание кролем на спине с полной координацией. Плавание 8 метров без остановки произвольным способом.	<b>3</b>
<b>7.</b>	Движения рук способом брасс. Плавание комбинированным способом(руки брасс-ноги кроль).	<b>2</b>
<b>8.</b>	Скольжение на груди и спине. Плавание руки - брасс, ноги - кроль	<b>2</b>
<b>9.</b>	Плавание королем на груди, спине, комбинированным способом с дыханием.	<b>2</b>
<b>10.</b>	Плавание кролем на груди, спине комбинированным способом.	<b>3</b>
<b>11.</b>	Плавание при помощи движений ног способом дельфин	<b>4</b>
<b>12.</b>	Плавание при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин в согласовании с дыханием	<b>4</b>
<b>13.</b>	Плавание изученными техниками	<b>3</b>
<b>14.</b>	Плавание кролем на груди с доской при помощи движений ног, плавание кролем на спине при помощи движений ног и одной руки	<b>2</b>
<b>15.</b>	«Мой веселый звонкий мяч»	<b>0,5</b>
	Промежуточная аттестация	<b>0,5</b>

<b>МОДУЛЬ 2</b>		
<b>1.</b>	Танцевальная композиция «Капельки-1»	<b>4</b>
<b>2.</b>	Танцевальная композиция «Капельки-2»	<b>4</b>
<b>3.</b>	Танцевальная композиция «Капельки-3»	<b>4</b>
<b>4.</b>	Танцевальная композиция «Вальс цветов»	<b>4</b>
<b>5.</b>	Танцевальная композиция «Вальс цветов-2»	<b>4</b>
<b>6.</b>	Танцевальная композиция «Вальс цветов-3»	<b>0,5</b>
	Промежуточная аттестация	<b>0,5</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>56</b>
Длительность одного занятия (академический час)		<b>25 минут</b>
Количество занятий в неделю/ время (минуты)		<b>2/50 минут</b>
Количество занятий в месяц / время (минуты)		<b>8/200минут</b>
Количество занятий в учебном году / время (минуты)		<b>56/1600минут</b>