

## 5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
<b>МОДУЛЬ 1</b>		
<b>1.</b>	Подготовительные упражнения по освоению с водой	<b>1</b>
<b>2.</b>	Скольжение на груди и спине, работа ног способом кроль на груди, спине.	<b>2</b>
<b>3.</b>	Работа дыхания кролем на груди в соответствии с работой ног и рук.	<b>2</b>
<b>4.</b>	Плавание при помощи рук способом дельфин в согласовании с дыханием. Плавание комбинированным способом	<b>2</b>
<b>5.</b>	Плавание способом дельфин в полной координации	<b>2</b>
<b>6.</b>	Плавание при помощи движений ног брассом	<b>3</b>
<b>7.</b>	Плавание кролем на груди с работой рук и ног. Ныряние под воду.	<b>2</b>
<b>8.</b>	Работа рук при плавании брассом. Плавание комбинированным способом.	<b>2</b>
<b>9.</b>	Плавание кролем, брассом в полной координации	<b>3</b>
<b>10.</b>	Плавание под водой	<b>2</b>
<b>11.</b>	Плавание комбинированным способом	<b>4</b>
<b>12.</b>	Приемы самопомощи. Плавание изученными способами.	<b>3</b>
<b>13</b>	Правила поведения на воде. Помощь тонущему. Плавание изученными способами.	<b>4</b>
<b>14.</b>	Плавание изученными способами.	<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 «Ручейки-1»	<b>4</b>

<b>2.</b>	Танцевальная композиция «Ручейки -2»	<b>4</b>
<b>3.</b>	Танцевальная композиция «Ручейки -3»	<b>4</b>
<b>4.</b>	Танцевальная композиция «Русалочки-1»	<b>4</b>
<b>5.</b>	Танцевальная композиция «Русалочки -2»	<b>4</b>
<b>6.</b>	Танцевальная композиция «Русалочки-3»	<b>0,5</b>
	Промежуточная аттестация	<b>0,5</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>56</b>
Длительность одного занятия (академический час)		<b>30 минут</b>
Количество занятий в неделю/ время (минуты)		<b>2/60 минут</b>
Количество занятий в месяц / время (минуты)		<b>8/240минут</b>
Количество занятий в учебном году / время (минуты)		<b>56/1680минут</b>