

Учебный план
(выписка из дополнительной общеобразовательной программы
«Морские звездочки» для детей 7-го года жизни)

Месяц	№ п/п	Виды, формы деятельности	Количество академических часов за учебный год
Модуль 1			
Сентябрь-январь	1.	Разные виды передвижений в воде имитирующие стиль кроль, брасс, дельфин	6
	2	Разные виды погружений в воду, ориентирование под водой, задержку дыхания, освоение вдоха и выдоха с поворотом головы	12
	3	Скольжение на груди всеми способами	10
	4	Скольжение на спине всеми способами	7,5
	5	Промежуточная аттестация	0,5
Модуль 2			
Январь-май	1	Движение рук в скольжение на груди стилем кроль с предметом в руках	2
	2	Движение рук в скольжении на спине стилем кроль с предметом в руках	12
	3	Плавание на груди и спине стилем кроль	10
	4	Согласование рук, ног, дыхания стилем кроль на груди и спине	11,5
	5	Промежуточная аттестация	0,5
Итого (академических часов):			72
Длительность одного занятия (академический час)			20 минут (академ. час)
Количество занятий в неделю/объем учебной нагрузки (час, мин)			2/40 минут
Количество занятий в месяц/ объем учебной нагрузки (час, мин)			8 / 160 минут
Количество занятий в учебном году/ объем учебной нагрузки (час, мин)			72/1440 минут