

**Учебный план**  
**(выписка из дополнительной общеобразовательной программы**  
**«Морские звездочки» для детей 5-го года жизни)**

Месяц	№ п/п	Виды, формы деятельности	Количество академических часов за учебный год
<b>Модуль 1</b>			
Сентябрь-январь	1.	Разные виды передвижений в воде	6
	2	Разные виды погружений в воду, ориентирование под водой, закрепляющие игры	12
	3	Формирование умения делать глубокий вдох и продолжительный выдох, закрепляющие игры	10
	4	Принятие горизонтального положения тела под водой и на воде, скольжение	7,5
	5	<b>Промежуточная аттестация</b>	0,5
<b>Модуль 2</b>			
Январь-май	1	Всплывание и лежание на воде	2
	2	Скольжение на груди с движением ног стилем кроль держась за опору	12
	3	Согласование движений ног кролем на груди в сочетании начальных навыков дыхания с предметом в руках	10
	4	Начальные навыки скольжения на спине с предметом в руках	11,5
	5	<b>Промежуточная аттестация</b>	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