

Учебный план
(выписка из дополнительной общеобразовательной программы
«Морские звездочки» для детей 6-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, с работой рук и ног | 6 |
| | 2 | Разные виды погружений в воду, ориентирование под водой, задержку дыхания, начальное освоение вдоха и выдоха с поворотом головы | 12 |
| | 3 | Всплывание и лежание на груди и спине | 10 |
| | 4 | Скольжение на груди | 7,5 |
| | 5 | Промежуточная аттестация | 0,5 |
| Модуль 2 | | | |
| Январь-май | 1 | Игры, закрепляющие навыки | 2 |
| | 2 | Закрепляющие навыки, скольжения на спине без работы рук | 12 |
| | 3 | Движение рук стилем кроль | 10 |
| | 4 | Движение ног стилем кроль | 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 |