

Учебный план
(выписка из дополнительной общеобразовательной программы
«Дельфиненок»
плавание детей с 3 до 4 лет)

Месяц	Виды, формы деятельности	Количество академических часов за учебный год
Модуль 1		
сентябрь- декабрь	Знакомство со свойствами воды	4
	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	8
	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха	12
	Движение руками в воде	11,5
	Промежуточная аттестация	0,5
Модуль 2		
январь- май	Движения прямыми ногами, держась за бортик руками(на груди)	12
	Всплывание и лежание на воде	12
	Движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках	11,5
	Промежуточная аттестация	0,5
	Промежуточная аттестация	0,5
Итого (академических часов)		72
Длительность одного занятия		15 минут
Количество занятий в неделю/ объем учебной нагрузки (мин)		2 занятия /30мин
Количество занятий в месяц/ объем учебной нагрузки (мин)		8 занятий/ 120 мин
Количество занятий в учебном году/ объем учебной нагрузки (мин)		72 занятия/1080 мин

Учебный план
(выписка из дополнительной общеразвивающей программы
«Материнская школа» для детей с 2-х до 3-х лет)