

**Учебный план**  
**(выписка из дополнительной общеобразовательной**  
**программы**  
**«Дельфиненок» для детей 6-7-го года жизни)**

Месяц	Виды, формы деятельности	Количество академических часов за учебный год
<b>Модуль 1</b>		
сентябрь- декабрь	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	4
	Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	6
	Всплывание и лежание на воде	6
	Скольжение на груди	8
	Скольжение на спине	7,5
	<b>Промежуточная аттестация</b>	0,5
<b>Модуль 2</b>		
январь-май	Движение рук кролем	8
	Движения ногами в скольжении на груди	8
	Движения ногами и скольжение на спине	12
	Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди и спине	11,5
	<b>Промежуточная аттестация</b>	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