

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Администрация Белинского района

МОУ СОШ им. И.И. Пушанина с. Пушанина Белинского района Пензенской области

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол №1 от 27.08.2024 г.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2024 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ
им. И.И.Пушанина с.Пушанина
_____Мирошкина Е.В.
Приказ №93/12 от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Плавание»

для 2-3 класса

Учитель: Сорокина В.С.
Ситников В.В.

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Плавание» для 2-3 класса составлена на основе:

- 1.Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования
- 2.Примерной программы начального общего образования по физической культуре
- 3.Авторской программы по физической культуре В.И.Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы.» - М. Просвещение, 2014

Рабочая программа ориентирована на учебник: Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс-учебник для общеобразовательных учреждений/ Лях В.И., Зданевич А.А. , под общей редакцией Ляха В.И. – Москва. Просвещение 2012год.

Цель:

Осуществление массового обучения плаванию, оздоровление, закаливание и физического развитие детей, на этой основе искать одарённых к спортивному плаванию детей

Задачи:

Обучающие:

- Обучение технике плавания и привитие безбоязненного отношения к воде, совершенствование техники плавания
- Достижение высокого качества подготовки по прикладному плаванию

Развивающие:

- Развитие спортивных качеств обучающихся
- Развитие мышечной массы и закаливание организма детей

Воспитывающие:

- Воспитание чувства долга, ответственности, организованности
- Выработка таких личных качеств как гибкость, ловкость, пластичность, благоприятно влияющих на формирование красивой фигуры и правильной осанки
- Формирование интереса к занятиям спортом
- Выявление спортивно - одарённых детей для дальнейшего занятия плаванием в учебно-тренировочных группах.

Количество часов по учебному плану – 1 час в неделю. 34 часа за год. Уровень - базовый.

Формы организации учебного процесса: Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

Виды и формы деятельности

К формам организации занятий по плаванию в начальной школе относятся:

- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания внеурочной деятельности «Плавание» подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной

- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу раздела плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях.

Методы реализации программы: практический, объяснительно- иллюстративный, наблюдение, информативный.

Формы организации урока: фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный.

В программе предусмотрена многоуровневая система контроля знаний:

- самоконтроль
- взаимоконтроль
- итоговый

Итоговый контроль - цель: проверить уровень достижения предметных и метапредметных результатов обучающихся по пройденному в текущем учебном году программному материалу, отследить уровень усвоения обучающимися учебного материала на базовом и повышенных уровнях.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения внеурочной деятельности «Плавание». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой (плаванием);
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по плаванию.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности, приобретенные на базе освоения содержания предмета «Плавание» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому обучающемуся:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Плавание». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты отражают:

- знания о правилах поведения и техники безопасности на уроках плаванием;
- знание гигиенических основ;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры (плаванием) в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам организации и проведения;
- понимание роли и значения плавания в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации систематических занятий плаванием с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий;

Ученик 2-3 класса научится

Знания:

Правила поведения на занятиях в бассейне;

Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне;

Гигиенические основы;

Вспомогательные средства для занятий плаванием;

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Комплексы подводных упражнений для освоения техники плавания на суше;

Комплекс ОРУ упражнений в воде;

Упражнения для освоения с водой:

- Ходьба и бег по дну бассейна;

- Погружения;

- Дыхательные упражнения;

- Упражнения на всплывание: «поплавок», «звездочка», «медуза»;

Кроль на груди:

Скольжения;

Движения ног : сидя на бортике бассейна, лежа на груди с опорой о бортик бассейна и опусканием лица в воду на задержке дыхания и с дыханием, в скольжении.

Плавание на груди сдвижением ног кролем на задержке дыхания;

Плавание на груди сдвижением ног кролем в согласовании с дыханием, с использованием вспомогательных средств (дощечка).

Движения рук: гребок правой, левой, одновременные, попеременные;

Плавание отрезков с помощью гребков руками на задержке дыхания.

Кроль на спине:

Скольжения;

Движения ног : сидя на бортике бассейна, в скольжении.

Плавание на спине сдвижением ног кролем;

Плавание на спине сдвижением ног кролем с использованием вспомогательных средств (дощечка).

Движения рук: гребок правой, левой, одновременные, попеременные;

Плавание отрезков кролем на спине в полной координации.

Игры в воде:

«Насосы», «Кто дальше?», «Морской бой», эстафеты.

Раздел 2.Содержание учебного предмета.

Уроки плавания включают в себя теоретическую часть и практическую. Учащиеся начинают обучение плаванию с подготовительных упражнений для освоения с водой. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, являющихся элементами техники спортивного плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжениях, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, наиболее обтекаемого при плавании, тренируют умение напрягать тело и тянуться вперед в направлении движения, увеличивая длину скольжения, освоению техники движений рук и ног кролем на груди и на спине и дыханию. Из существующих четырех спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй) при обучении маленьких детей используют два способа - кроль на груди и спине. Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы. Основная форма организации занятий плаванием – внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность проводится так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность. Внеурочная деятельность состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- 1) **ознакомление с движением на суше:** проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- 2) **изучение движений в воде с неподвижной опорой:** при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- 3) **изучение движений в воде с подвижной опорой:** при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- 4) **изучение движений в воде без опоры:** все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.
- 5) **последовательное согласование** разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:
 - движения ногами с дыханием;
 - движения руками с дыханием;
 - движения ногами и руками с дыханием;
 - плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна); проплывание отрезков на наименьшее количество гребков; в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Плавание	28	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?

			https://resh.edu.ru/class/1/
Итого по разделу		28	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению норматив-ных требований комплекса ГТО	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
Итого по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАМ-МЕ		34	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, ис-	0.5	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В.

	пользуемых на уроках		(fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (https://resh.edu.ru/class/3/)
2.3	Физическая нагрузка	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.4	Плавательная подготовка	27	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
Итого по разделу		27	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
Итого по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическое развитие. Физические качества	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
3	Закаливание организма	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
4	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
5	Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
6	Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
7	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
8	Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
9	Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
10	Подготовительные упражнения для освоения с водой: погружения в воду с головой	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
11	Подготовительные упражнения для освоения с водой: погружения в воду с головой	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
12	Подготовительные упражнения для освоения с водой: подныривания и открывание глаз в воде	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/

13	Подготовительные упражнения для освоения с водой: подныривания и открывание глаз в воде	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
14	Подготовительные упражнения для освоения с водой: подныривания и открывание глаз в воде	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
15	Подготовительные упражнения для освоения с водой: всплывания и лежания на воде	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
16	Подготовительные упражнения для освоения с водой: выдохи в воду	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
17	Подготовительные упражнения для освоения с водой: выдохи в воду	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
18	Подготовительные упражнения для освоения с водой: скольжения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
19	Подготовительные упражнения для освоения с водой: скольжения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
20	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
21	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
22	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
23	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
24	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
25	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на спине (с неподвижной опорой)	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
26	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на спине (с неподвижной опорой)	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/

27	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на спине (с подвижной опорой)	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
28	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на спине (с подвижной опорой)	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
29	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди (с неподвижной опорой)	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
30	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди (с неподвижной опорой)	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
31	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди (с подвижной опорой)	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
32	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди (с подвижной опорой)	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История появления современного спорта	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
2	Закаливание организма под душем	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
3	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
4	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
5	Правила поведения в бассейне	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
6	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
7	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
8	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
9	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
10	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
11	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
12	Упражнения в плавании кролем на груди	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
13	Упражнения в плавании кролем на груди	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
14	Упражнения в плавании кролем на груди	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
15	Упражнения в плавании брассом	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
16	Упражнения в плавании брассом	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
				(fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/

17	Упражнения в плавании брассом	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
18	Упражнения в плавании дельфином	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
19	Упражнения в плавании дельфином	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
20	Упражнения в плавании дельфином	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
21	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
22	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
23	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на спине (с подвижной опорой)	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
24	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на спине (с подвижной опорой)	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
25	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на спине (без опоры)	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
26	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на спине (без опоры)	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
27	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди (с подвижной опорой)	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
28	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
	спортивных способов плавания – кроль на груди (с подвижной опорой)			https://resh.edu.ru/class/3/
29	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди (без опоры)	1		Учебник Физическая куль- тура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/

30	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди (без опоры)	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
33	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/
34	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-2 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА- ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3-4 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА- ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- [https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/2/)

- [Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. \(fk12.ru\) https://resh.edu.ru/class/3](https://resh.edu.ru/class/3/)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908499

Владелец Мирошкина Елена Викторовна

Действителен с 15.10.2024 по 15.10.2025