

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 подводящих 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	Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
1	Физическое развитие. Физические качества	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/	Беседа
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/	Беседа
3	Закаливание организма	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/	Беседа
4	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/	Беседа
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/	Беседа
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/	Беседа
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/	Практические занятия
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/	Практические занятия
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/	Практические занятия
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/	Практические занятия

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/	Практические занятия
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/	Практические занятия
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/	Практические занятия
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/	Практические занятия
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/	Практические занятия
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/	Практические занятия
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/	Практические занятия
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/	Практические занятия
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/	Практические занятия
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/	Практические занятия
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/	Практические занятия
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/	Практические занятия
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/	Практические занятия
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/	Практические занятия

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/	Практические занятия
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/	Практические занятия
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/	Практические занятия
28	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/	Практические занятия
	спортивных способов плавания – кроль на спине (с подвижной опорой)				
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/	Практические занятия
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/	Практические занятия

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/	Практические занятия
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/	Практические занятия
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/	Аттестация
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/	Аттестация
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 культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/	Беседа
2	Закаливание организма под душем	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/	Беседа
3	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/	Беседа

4	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/	Беседа
5	Правила поведения в бассейне	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/	Беседа
6	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/	Практические занятия
7	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/	Практические занятия
8	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/	Практические занятия
9	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/	Практические занятия
10	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/	Практические занятия
11	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/	Практические занятия
12	Упражнения в плавании кролем на груди	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/	Практические занятия
13	Упражнения в плавании кролем на груди	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/	Практические занятия
14	Упражнения в плавании кролем на груди	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/	Практические занятия
15	Упражнения в плавании брассом	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/	Практические занятия
16	Упражнения в плавании брассом	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/	Практические занятия
				(fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/	
17	Упражнения в плавании брассом	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. https://resh.edu.ru/class/3/	Практические занятия

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

	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 культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/	Практические занятия
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/	Практические занятия
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/	Аттестация
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/	Аттестация
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/	Практические занятия
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/	Практические занятия
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/>

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

