

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 320

Принято  
решением  
Педагогического совета  
от 30.08.2023  
протокол № 1

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ школы № 320

И.Б.Черноус

Приказ № 227-Д от 30.08.2023

Принято  
с учетом  
мотивированного  
мнения совета родителей  
протокол № 1 от 29.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 750148)

**учебного предмета «Физическая культура» (плавание)**

для обучающихся 2 – 3 классов

Санкт-Петербург  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модуль «Плавание» (далее – модуль по плаванию, плавание) на уровне начального общего образования разработан для обучающихся 2 – 3 классов с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека и гарантирует сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде.

Средства плавания способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания.

При реализации модуля владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля «Плавание» является обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачами изучения модуля «Плавание» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;

формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в

различных условиях;

формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;

популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль модуля «Плавание».

Модуль «Плавание» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по плаванию поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

По итогам прохождения модуля по плаванию у обучающихся возможно сформировать общие представления о плавании, навыки плавания и умения применять их в различных условиях, обучить основам техники различных способов плавания, а также безопасному поведению на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях.

Модуль «Плавание» реализован с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся:

во 2 и 3 классах в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений;

Содержание модуля «Плавание».

Знания о плавании.

История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).

Характеристика стилей плавания.

Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Игры и развлечения на воде.

Словарь терминов и определений по плаванию.

Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах, инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.

Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.

Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.

Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.

Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения.

Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры.

Игры: на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде, с всплыванием и лежанием на воде, с выдохами в воду, с прыжками в воде, с мячом.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры).

Учебные прыжки в воду.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды, упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Содержание модуля «Плавание» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля «Плавание» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах, чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осо-

знанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий плаванием;

ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием.

При изучении модуля «Плавание» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля «Плавание» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

умение преодолевать чувство страха перед водой и быстро осваиваться в водной среде после прыжка и длительного погружения;

умение характеризовать двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине;

знание правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

умение держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине, правильно дышать, находясь в воде, работать с плавательным инвентарем;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи

родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению упражнений в воде;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании, участие в соревнованиях по плаванию.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

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

			<a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
Итого по разделу		28	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?</a> <a href="https://resh.edu.ru/class/1/">https://resh.edu.ru/class/1/</a>
Итого по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="#">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)</a> <a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений, ис-	0.5	<a href="#">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В.</a>

	пользуемых на уроках		<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">(fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5	<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/</a>
2.3	Физическая нагрузка	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/</a>
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.4	Плавательная подготовка	27	<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/</a>
Итого по разделу		27	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)</a> <a href="https://resh.edu.ru/class/3/">https://resh.edu.ru/class/3/</a>
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		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/</a>
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/</a>
3	Закаливание организма	1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/</a>
4	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/</a>
5	Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.	1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/</a>
6	Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием	1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/</a>
7	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.	1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/</a>
8	Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.	1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/</a>
9	Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/</a>
10	Подготовительные упражнения для освоения с водой: погружения в воду с головой	1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/</a>
11	Подготовительные упражнения для освоения с водой: погружения в воду с головой	1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/</a>
12	Подготовительные упражнения для освоения с водой: подныривания и открывание глаз в воде	1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/</a>
13	Подготовительные упражнения для освоения с водой: подныривания и открывание глаз в воде	1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/</a>

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

	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		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/</a>
30	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди ( с неподвижной опорой)	1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/</a>
31	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди ( с подвижной опорой)	1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/</a>
32	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди ( с подвижной опорой)	1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/</a>
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/</a>
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/</a>
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		<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)</a>
2	Закаливание организма под душем	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)</a>
3	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)</a>
4	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)</a>
5	Правила поведения в бассейне	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)</a>
6	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)</a>
7	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)</a>
8	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)</a>
9	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)</a>
10	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)</a>
11	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)</a>
12	Упражнения в плавании кролем на груди	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)</a>
13	Упражнения в плавании кролем на груди	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)</a>
14	Упражнения в плавании кролем на груди	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)</a>
15	Упражнения в плавании брассом	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)</a>
16	Упражнения в плавании брассом	1		<a href="https://resh.edu.ru/class/3/">Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)</a>

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

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

ров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- 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»

<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/>

## **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/3/>