

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
Управление образованием Родионово-Несветайского района
МБОУ "Кутейниковская СОШ"**

РАССМОТРЕНА

Пед.совет

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы

Протокол №1
От «26»августа 2026г

Сидорова Л.В.
Протокол №1
От «26» августа 2026г

Долотова Е.В.
Приказ №163
От «01»сентября 2026 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 12328788)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 класса

Учитель: Батова Елена Александровна

Сл. Кутейниково 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и

развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 3 класса разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (с изменениями, в действующей редакции приказа), на основе федеральной образовательной программы начального общего образования (ФОП НОО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 (с изменениями, в действующей редакции приказа), основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Кутейниковская СОШ» (ООП НОО), федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Легкая атлетика.

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

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 всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура » В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану МБОУ «Кутейниковская СОШ» на 2026-2027 учебный год на изучение предмета в 3 классе отводится 2 часа в

неделю, что составляет 68 часа в год. В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ «Кутейниковская СОШ» на 2026-2027 учебный год на реализацию программы по предмету запланировано 68 часов (тематическое планирование составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			
2.2	Легкая атлетика	10			
2.3	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	11			
2.4	Техника выполнения акробатических упражнений	11			
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	2			

	требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1			01.09	Поле для свободного ввода1
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1			07.09	Поле для свободного ввода1
3	Подводящие упражнения и их назначение	1			08.09	Поле для свободного ввода1
4	Виды физических упражнений	1			14.09	Поле для свободного ввода1
5	Дозировка физических нагрузок	1			15.09	Поле для свободного ввода1
6	Строевые команды и упражнения	1			21.09	Поле для свободного ввода1

7	Лазанье по канату	1			22.09	Поле для свободного ввода1
8	Передвижения по гимнастической скамейке	1			28.09	Поле для свободного ввода1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1			29.09	Поле для свободного ввода1
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1			05.10	Поле для свободного ввода1
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1			06.10	Поле для свободного ввода1
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1			12.10	Поле для свободного ввода1
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1			13.10	Поле для свободного ввода1
14	Строевые команды: построения,	1			19.10	Поле для

	перестроения					свободного ввода1
15	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1			20.10	Поле для свободного ввода1
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1			09.11	Поле для свободного ввода1
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1			10.11	Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1			16.11	Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1			17.11	Поле для свободного ввода1
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1			23.11	Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения упражнений с	1			24.11	Поле для

	гимнастическими предметами					свободного ввода ¹
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног	1			30.11	Поле для свободного ввода ¹
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1			01.12	Поле для свободного ввода ¹
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1			07.12	Поле для свободного ввода ¹
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1			08.12	Поле для свободного ввода ¹
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1			14.12	Поле для свободного ввода ¹

27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1			15.12	Поле для свободного ввода1
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1			21.12	Поле для свободного ввода1
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1			22.12	Поле для свободного ввода1
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1			28.12	Поле для свободного ввода1
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития	1			29.12	Поле для свободного ввода1

	координационно-скоростных способностей					
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1			11.01	Поле для свободного ввода1
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1			12.01	Поле для свободного ввода1
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1			18.01	Поле для свободного ввода1
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1			19.01	Поле для свободного ввода1
36	Акробатические упражнения для перемещений	1			25.01	Поле для свободного ввода1
37	Игры с выталкиванием	1			26.01	Поле для свободного ввода1
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1			01.02	Поле для свободного ввода1

39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1			02.02	Поле для свободного ввода1
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1			08.02	Поле для свободного ввода1
41	Игры на устойчивость	1			09.02	Поле для свободного ввода1
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход	1			15.02	Поле для свободного ввода1
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1			16.02	Поле для свободного ввода1
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1			20.02	Поле для свободного ввода1
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1			01.03	Поле для свободного ввода1
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1			02.03	Поле для свободного ввода1

47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1			09.03	Поле для свободного ввода1
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1			15.03	Поле для свободного ввода1
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1			16.03	Поле для свободного ввода1
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1			22.03	Поле для свободного ввода1
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1			23.03	Поле для свободного ввода1
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1			05.04	Поле для свободного ввода1
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные	1			06.04	Поле для свободного

	способности по специализации вида спорта					ввода1
54	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1			12.04	Поле для свободного ввода1
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1			13.04	Поле для свободного ввода1
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1			19.04	Поле для свободного ввода1
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1			20.04	Поле для свободного ввода1
58	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде (ТЕОРИЯ)	1			26.04	Поле для свободного ввода1
59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания (ТЕОРИЯ)	1			27.04	Поле для свободного ввода1
60	Методика оценки изменений показателей	1			04.05	Поле для

	скорости при плавании на определенное расстояние					свободного ввода1
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1			11.05	Поле для свободного ввода1
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1			17.05	Поле для свободного ввода1
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1			18.05	Поле для свободного ввода1
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1			24.05	Поле для свободного ввода1
65	Контрольно-тестовые упражнения	1			25.05	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	0	0		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

