ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 291 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНА на методическом объединении учителей физической культуры протокол от 28 августа 2019 года № 1 Руководитель _____Н.В. Назаренко (подпись) (расшифровка Ф.И.О.)	**СОГЛАСОВАНА** Заместитель директора по учебной работе 29 августа 2019 года _____Л.А. Беляева (подпись) (расшифровка Ф.И.О.)
ПРИНЯТА Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 291 протокол от **29 августа 2019 года № 1**	**УТВЕРЖДЕНА** приказом ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга **от 30 августа 2019 года № 478-од**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

(102 часа в год, 3 часа в неделю)

СОСТАВИТЕЛИ:

Учителя физической культуры: Емелина Т.Н., Кутина Ю.А., Медведев А.Н., Павлова Н.Н.

Санкт-Петербург
2019

Пояснительная записка

Нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
2. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы, утверждена Распоряжением Правительства РФ от 15.05.2013 № 792-р «О государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы».
3. Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации о внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» от 30 августа 2010 года №889 (введение 3-го часа физической культуры).
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее - ФГОС начального общего образования).
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
7. Распоряжение Комитета по образования Правительства Санкт-Петербурга от 23.04.2019 № 1010-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующие основные общеобразовательные программы, в 2019-2020 учебном году».
8. Распоряжение Комитета по образования Правительства Санкт-Петербурга от 20.03.2019 № 796-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2019-2020 учебный год».
9. Приказ Минпросвещения России от 8 мая 2019 г. № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещений Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»
10. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
11. Положение о рабочей программе учебного предмета, дисциплины (модуля), элективного учебного предмета, элективного курса предпрофильной подготовки, курса внеурочной деятельности, дополнительного образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 291 Красносельского района Санкт-Петербурга.
12. Образовательная программа ГБОУ СОШ №291 на 2019-2020 учебный год.

13. Учебный план ГБОУ СОШ № 291 на 2019-2020 учебный год.
14. Рабочая программа по физической культуре, разработанная на основе программы «Физическая культура», автор В.И.Лях. Сборник «Рабочие программы «Физическая культура» предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 класс». Москва, Просвещение, 2016

Место курса в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. В 3 классе 3 часа в неделю (2 часа в спортивном зале и 1 час в бассейне (плавание)), 34 учебных недели.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

3–4 классы. П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	**Вид программного материала**	**Количество часов (уроков)**			
		Класс			
		1	**2**	**3**	**4**
1.	**Базовая часть**	***52***	**52**	**52**	**52**
1.1.	Подвижные игры	12	12	12	12
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
1.3.	Лёгкоатлетические упражнения	14	14	14	14
1.4.	Лыжная подготовка	14	14	14	14

1.5.	Плавание	**33**	**34**	**34**	**34**
2.	**Вариативная часть**	***14***	**16**	**16**	**16**
2.1.	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	6	8	8	8
2.2	Подвижные игры	2	2	2	2
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	2	2	2	2
2.4	Лёгкоатлетические упражнения	2	2	2	2
2.5	Лыжная подготовка	2	2	2	2
	Итого часов в год:	**99**	**102**	**102**	**102**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

Основы знаний о физической культуре: естественные основы; социально-психологические основы; приёмы закаливания; способы саморегуляции; способы самоконтроль.

Легкоатлетические упражнения: бег; прыжки; метания.

Гимнастика с элементами акробатики: построения и перестроения; общеразвивающие упражнения с предметами и без; упражнения в лазанье и равновесии; простейшие акробатические упражнения; упражнения на гимнастических снарядах.

Лыжная подготовка: попеременный двушажный ход без полок и с палками; подъём «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках.

Подвижные игры: освоение различных игр и их вариантов; система упражнений с мячом.

2. Вариативная часть:

подвижные игры с элементами баскетбола

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ

***Учащиеся должны знать*:**

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

***Уметь*:**

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

***Двигательные умения, навыки и способности*:**

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В **гимнастических и акробатических упражнениях:*** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры,

рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.
В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".
В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.
Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3х10 м (с)	11.0	11.5

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.
Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).
Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.
Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы	2 класс	3 класс	4 класс

			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

Учебно-методическое обеспечение:

1. Учебник «Физическая культура 1-4 класс», И.В.Лях. Москва Просвещение, 2015.

Календарно-тематическое планирование по Физической культуре

3 класс на 2019-2020 учебный год (68 часа)

№ урока	Тема урока	Дата
1	Техника высокого старта; эстафета до 30м	02.09.2019-06.09.2019
2	Высокий старт;строевые упр-ия; бег 30 м;	02.09.2019-06.09.2019
3	Бег 30 м; прыжок в длину с разбега	09.09.2019-13.09.2019
4	Высокий старт; прыжок в длину с места	09.09.2019-13.09.2019
5	Челночный бег 3*10м; метание малого мяча с места	16.09.2019-20.09.2019
6	6 мин. бег; прыжки в длину с разбега	16.09.2019-20.09.2019
7	Метание малого мяча; тест на гибкость	23.09.2019-27.09.2019
8	Принять у задолжников тесты по бегу, прыжкам и метанию	23.09.2019-27.09.2019
9	Ловли мяча двумя руками;передача мяча снизу в баскетболе	30.09.2019-04.10.2019
10	Ловля и передача мяча; подтягивание на результат	30.09.2019-04.10.2019
11	Ловля и передача мяча,эстафета с набив. Мячами	07.10.2019-11.10.2019
12	Ловля и передача мяча;ведение по прямой в движении	07.10.2019-11.10.2019
13	Ведение мяча в движении с передачей; эстафета с баскетбол. Мячами	14.10.2019-18.10.2019

14	Ведение мяча быстрым шагом; полоса препятствий	14.10.2019- 18.10.2019
15	Полоса припятствий; совер- ать технику подтягивания	21.10.2019- 25.10.2019
16	Подтягивание. Эстафеты с предметами.	21.10.2019- 25.10.2019
17	ОРУ для выполнения дома; игра "Перестрелка".	04.11.2019- 08.11.2019
18	Подтягивание на перекладине.	04.11.2019- 08.11.2019
19	Гимнастика.Техника безопасности; кувырок назад в группировке	11.11.2019- 15.11.2019
20	Лазание по канату в 3 приёма; кувырки вперед, назад в группировке	11.11.2019- 15.11.2019
21	Лазание по канату; перекаты в группировке; упр- ие "мост"	18.11.2019- 22.11.2019
22	Перекаты, упр- ие "мост", повороты на месте	18.11.2019- 22.11.2019
23	Перестроение из одной ширенги в три, канат	25.11.2019- 29.11.2019
24	перестроение, перекаты, " мост"	25.11.2019- 29.11.2019
25	Лазание по канату; строевые упр-ия	02.12.2019- 06.12.2019
26	Висы на низкой перекладине, эстафета с набивными мячами	02.12.2019- 06.12.2019
27	Полоса припятствий, висы	09.12.2019- 13.12.2019
28	Бег 6 мин. Соскоки с гимн. скамейке	09.12.2019- 13.12.2019
29	Перестроения, подтягивание	16.12.2019- 20.12.2019

30	Прыжки в длину с места, скакалка	16.12.2019- 20.12.2019
31	Челночный бег 3*10м; полоса препятствий	23.12.2019- 27.12.2019
32	Урок- игра.Игры по выбору. Тест на гибкость.	23.12.2019- 27.12.2019
33	Лыжн.подготовка. Техника безопасности. Подём и спуск на склонах	13.01.2020- 17.01.2020
34	Подъём и спуск, торможение "плугом"	13.01.2020- 17.01.2020
35	Попеременный 2-х шажный ход, торможение	20.01.2020- 24.01.2020
36	Попеременный 2-х шажный ход	20.01.2020- 24.01.2020
37	Передвижение до 2 км в медл. Темпе	27.01.2020- 31.01.2020
38	Попер. 2-х шажн. ход; подъем на склон полуелочкой	27.01.2020- 31.01.2020
39	Дистанция 2 км, катание с горок	03.02.2020- 07.02.2020
40	Повороты переступанием в движении	03.02.2020- 07.02.2020
41	Дистанция 2 км, эстафеты без палок	10.02.2020- 14.02.2020
42	Поперемен. 2-х шажный ход, эстафеты с этапом до 50 м	10.02.2020- 14.02.2020
43	Повторить содержание урока № 10	17.02.2020- 21.02.2020
44	Провести соревнования на дистанцию до 1 км (девочки стартуют после мальчиков)	17.02.2020- 21.02.2020
45	Ведение мяча на месте, шагом, эстафета с обеганием стоек	24.02.2020- 28.02.2020

46	Передача мяча в парах, в движение, эстафета с мячами	24.02.2020- 28.02.2020
47	Повторить содержание урока № 14	02.03.2020- 06.03.2020
48	Учить броску в баскет. кольцо, ведение мяча в движении- оценка	02.03.2020- 06.03.2020
49	Передача мяча от груди- оценка, броски в кольцо	09.03.2020- 13.03.3030
50	Бросок мяча в кольцо	09.03.2020- 13.03.3030
51	Урок- игра. Игры и эстафеты с баскет. Мячом	16.03.2020- 20.03.2020
52	Урок- игр и эстафет по выбору	16.03.2020- 20.03.2020
53	Повороты кругомна месте, челночный бег между командами	30.03.2020- 03.04.2020
54	Челночный бег 3*10 м	30.03.2020- 03.04.2020
55	Строевые упр-ия, эстафеты с передачей эстаф. палочки	06.04.2020- 10.04.2020
56	прыжки ч/ скакалку вперед и назад, прыжки с разбега	06.04.2020- 10.04.2020
57	Прыжки ч/ скакалку ; броски мяча в корзину	13.04.2020- 17.04.2020
58	Ведение мяча в быстром темпе и его передача	13.04.2020- 17.04.2020
59	Полоса препятствий	20.04.2020- 24.04.2020
60	Подтягивание	20.04.2020- 24.04.2020
61	наклон вперед из положения сидя на полу	27.04.2020- 01.05.2020

62	Броски и ловля малых мячей,Ловля мяча после отскока	27.04.2020- 01.05.2020
63	Прыжки в длину с места, бег на 30м	04.05.2020- 08.05.2020
64	Прыжок в длину с разбега. Выбор толчковой ноги; бег на 30 м	04.05.2020- 08.05.2020
65	Метание мяча на дальность с разбега в3 шага	11.05.2020- 15.05.2020
66	Бег 6 мин; прыжки в длину и метание с разбегу	11.05.2020- 15.05.2020
67	Подтягивание, прыжки в длину с места	18.05.2020- 22.05.2020
68	Метание мяча на дальность с разбега в3 шага	18.05.2020- 22.05.2020

Календарно-тематическое планирование по Физической культуре (плавание)

3 класс на 2019-2020 учебный год (34 часа)

№	Тема урока	Дата
1	Теоретические сведения о гигиене пловца, меры безопасности в раздевалке, душе, на воде	02.09.2019- 06.09.2019

№	Тема урока	Дата
2	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание. Игры на воде.	09.09.2019-13.09.2019
3	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание	16.09.2019-20.09.2019
4	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание, открытые повороты.	23.09.2019-27.09.2019
5	Повторение элементов брасс и баттерфляй, упражнения на дыхание, совершенствование движений рук и ног на груди и на спине, открытые повороты.	30.09.2019-04.10.2019
6	Совершенствование способов брасс и баттерфляй, упражнения на дыхание, старты в воду	07.10.2019-11.10.2019
7	Совершенствование способов брасс и баттерфляй, упражнения на дыхание, старты в воду	14.10.2019-18.10.2019
8	Совершенствование способов брасс и баттерфляй, упражнения на дыхание, старты в воду	21.10.2019-25.10.2019
9	Плавание 25 м на груди и на спине со старта.	04.11.2019-08.11.2019
10	Совершенствование движений рук и ног раздельно и в согласовании на груди и на спине, упражнения на дыхание, открытые повороты.	11.11.2019-15.11.2019
11	Комплексное плавание, ныряние под водой, открытые повороты. Игры на воде.	18.11.2019-22.11.2019
12	Комплексное плавание открытые повороты. Игры на воде.	25.11.2019-29.11.2019

№	Тема урока	Дата
13	Комплексное плавание, открытые повороты. Игры на воде.	02.12.2019- 06.12.2019
14	Комплексное плавание, открытые повороты. Игры на воде.	09.12.2019- 13.12.2019
15	Комплексное плавание, открытые повороты. Игры на воде.	16.12.2019- 20.12.2019
16	Плавание 50 м на груди и на спине со старта.	23.12.2019- 27.12.2019
17	Изучение плавания на боку	13.01.2020- 17.01.2020
18	Повторения плавания на боку, с элементами захвата утопающего.	20.01.2020- 24.01.2020
19	Комплексное плавание. Игры на воде.	27.01.2020- 31.01.2020
20	Комплексное плавание. Игры на воде.	03.02.2020- 07.02.2020
21	Повторения плавания на боку, с элементами захвата утопающего.	10.02.2020- 14.02.2020
22	Комплексное плавание. Игры на воде.	17.02.2020- 21.02.2020
23	Комплексное плавание. Игры на воде.	24.02.2020- 28.02.2020

№	Тема урока	Дата
24	Повторения плавания на боку, с элементами захвата утопающего.	02.03.2020- 06.03.2020
25	Комплексное плавание, плавание на боку, с элементами захвата утопающего.	09.03.2020- 13.03.3030
26	Комплексное плавание, плавание на боку, с элементами захвата утопающего.	16.03.2020- 20.03.2020
27	Плавание 50 м на груди и на спине с транспортировкой	30.03.2020- 03.04.2020
28	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду. Игры на воде.	06.04.2020- 10.04.2020
29	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду. Игры на воде.	13.04.2020- 17.04.2020
30	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду. Игры на воде.	20.04.2020- 24.04.2020
31	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду.Игры на воде.	27.04.2020- 01.05.2020
32	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду.Игры на воде.	04.05.2020- 08.05.2020
33	Комплексное плавание. Плавания на боку. Старты в воду.Игры на воде.	11.05.2020- 15.05.2020
34	Плавание 100 м на груди и на спине	18.05.2020- 22.05.2020