МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5»

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №5»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_(И.К. Евдокимова )

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ 4 КЛАССА В**

**(базовый уровень)**

*Учитель физической культуры Романов С.В.*

г. Реутов, 2018-2019 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа Учебного курса «Физическая культура» для 4 класса составлена учителем физической культуры С.В. Романов на основе рабочей программы учебного курса «Физическая культура» на уровень начального общего образования МБОУ СОШ №5 г. Реутова

**Цель курса**: школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Основные задачи курса:**

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

• – реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

• – реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

• – соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• – расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• – усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане:**

Учебный предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом начального образования школьников. Согласно учебному плану ОУ рабочая программа для 4 класса предусматривает обучение предмету «Физическая культура» в объёме 2 часа в неделю, 68 часов в год.

**Характеристика класса**

**В 4в классе учится 34 человек. 18 девочек и 16 мальчиков.**

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета , курса.**

**Личностные результаты**

***Учащиеся научатся:*** - овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности - овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности - планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха - овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре - овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

***Учащиеся получат возможность научиться:*** - овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности - проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок - приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой - максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

**Метапредметные результаты:**

***Учащиеся научатся:*** - понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека - понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения - бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих - добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий - овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

***Учащиеся получат возможность научиться:*** - рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность - понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью - понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека - воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами - владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

**Предметные результаты:**

***Учащиеся научатся:*** - проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения - проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации - проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой - оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. – организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры - отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки - регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений - выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

***Учащиеся получат возможность научиться:*** - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега - выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

***Коммуникативные результаты:***

***Учащиеся научатся:***

* разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
* постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия; управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
* умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

**Содержание учебного предмета**

**Распределение учебного времени  
 при реализации программного материала  
 по физической культуре (4 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| IV |
| 1 | **Базовая часть** | 48 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 14 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 8 |
| 2 | **Вариативная часть** |  |
| 2.1 | Плавание | 20 |
|  | Итого | 68 |

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и

значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с

развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов

регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности

выполнения упражнения изменению предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных

водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической

подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по

показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и

гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол

и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких

ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост

из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в

положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок

вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок

вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на

руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Гимнастические упражнения прикладного характера**: опорный прыжок

через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический

мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из

виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади

согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади

согнувшись со сходом «вперед ноги».

**Легкая атлетика**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование. **Плавание** (теория и имитация плавательных движений). Техника безопасности во время занятий плаванием. Название плавательных упражнений, способов плавания.

**Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на

координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с

напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка

мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в

футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки;

прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в

баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком

снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших

перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым)

боком, игра в «Пионербол».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование на 2018/2019 учебный год** | | | | |
| **Предмет: Физкультура Класс 4 \_в\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | |  |
| **ФИО педагога: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | |  |
|  |  |  |  |  |
| № | Тема урока | Дата | | примечания |
| по плану | по факту |
| 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на +B8:B16скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ | 3-7.09.18 |  |  |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | 3-7.09.18 |  |  |
| 3 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | 10-14.09.18 |  |  |
| 4 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | 10-14.09.18 |  |  |
| 5 | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | 17-21.09.18 |  |  |
| 6 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | 17-21.09.18 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей | 24-28.09.18 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей | 24-28.09.18 |  |  |
| 9 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | 1-5.10.18 |  |  |
| 10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей | 1-5.10.18 |  |  |
| 11 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей | 15-19.10.18 |  |  |
| 12 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей | 15-19.10.18 |  |  |
| 13 | ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей | 22-26.10.18 |  |  |
| 14 | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств. | 22-26.10.18 |  |  |
| 15 | ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами и скакалками. Развитие скоростно-силовых качеств. | 29.10-2.11.18 |  |  |
| 16 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | 29.10-2.11.18 |  |  |
| 17 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами» и скакалками. Развитие скоростно-силовых качеств | 5-11.11.18 |  |  |
| 18 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки»,. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 5-11.11.18 |  |  |
| 19 | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки»,. Эстафета «Веревочка под ногами»,«Заяц, сторож, Жучка». Развитие скоростно-силовых качеств. | 12-16.11.18 |  |  |
| 20 | ОРУ. Игры «Удочка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 12-16.11.18 |  |  |
| 21 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. | 26-30.11.18 |  |  |
| 22 | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств | 26-30.11.18 |  |  |
| 23 | ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метков цель», «Кузнечики». Развитие скоростных качеств | 3-7.12.18 |  |  |
| 24 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». Развитие скоростных качеств | 3-7.12.18 |  |  |
| 25 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит». Развитие скоростных качеств. | 10-14.12.18 |  |  |
| 26 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств | 10-14.12.18 |  |  |
| 27 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка»,«Невод». Развитие скоростных качеств | 17-21.12.18 |  |  |
| 28 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ | 17-21.12.18 |  |  |
| 29 | ОРУ. Кувырок вперед. Из упорприсева перекат в стойку на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | 24-28.12.18 |  |  |
| 30 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | 24-28.12.18 |  |  |
| 31 | Правила техники безопасности на уроках в бассейне.Обучение выдоху в воду. | 7-11.01.19 |  |  |
| 32 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | 7-11.01.19 |  |  |
| 33 | Обучение работе ног способом "кроль".Совершенствование выдоху в воду. | 14-18.01.19 |  |  |
| 34 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам» | 14-18.01.19 |  |  |
| 35 | Контроль выдоха в воду.Совершенствование работы ног способом "кролем." | 21-25.01.19 |  |  |
| 36 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств | 21-25.01.19 |  |  |
| 37 | Обучение упражнению "звездочка".Контроль работы ног способом "кролем." | 28.01-1.02.19 |  |  |
| 38 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств | 28.01-1.02.19 |  |  |
| 39 | Обучение работе ног брасом.Совершенствование упражнения "звездочка." | 4-8.02.19 |  |  |
| 40 | ОРУ с мячами. На гимнастическойстенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.  Эстафеты. Игра «Три движения».  Развитие силовых качеств | 4-8.02.19 |  |  |
| 41 | Контроль упражнения "звездочка." Совершенствование работы ног способом "брасом." | 11-15.02.19 |  |  |
| 42 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств | 11-15.02.19 |  |  |
| 43 | Правила техники безопасности на уроках в бассейне. Контроль работы ног способом "брасс." Обучение работы рук способом "кроль на груди". | 25.02-1.03.19 |  |  |
| 44 | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств | 25.02-1.03.19 |  |  |
| 45 | Обучение работы рук способом "брасс."Совершенствование работы рук способом "кроль на груди". | 4-8.03.19 |  |  |
| 46 | ОРУ,Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | 4-8.03.19 |  |  |
| 47 | Совершенствование работы рук способом "брасс."Контроль работы рук способом "кроль на груди." | 11-15.03.19 |  |  |
| 48 | Беговая разминка.Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей | 11-15.03.19 |  |  |
| 49 | Контроль работы рук способом "брасс." Обучение движению ног при плавании на спине. | 18-22.03.19 |  |  |
| 50 | Легкоатлетическая разминка.Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | 18-22.03.19 |  |  |
| 51 | Совершенствование движения ног при плавании на спине.Обучение работе рук при плавании на спине. | 25-29.03.19 |  |  |
| 52 | Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба –100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливо | 25-29.03.19 |  |  |
| 53 | Контроль работе ног при плавании на спине.Совершенствование работы рук при плавании на спине. | 1-5.04.19 |  |  |
| 54 | Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба –100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | 1-5.04.19 |  |  |
| 55 | Повторение правил техники безопасности на уроках в бассейне. Контроль работы рук при плавании на спине. Обучение работе ног при плавании "дельфином." | 15-19.04.19 |  |  |
| 56 | Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба –100 м). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости | 15-19.04.19 |  |  |
| 57 | Совершенствование работе ног при плавании "дельфином." Обучение работы рук при плавании "дельфином." | 22-26.04.19 |  |  |
| 58 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба –90 м). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | 22-26.04.19 |  |  |
| 59 | Контроль работы ног при плавании "дельфином." Совершенствование работы рук при плавании "дельфином." | 29.04-3.05.19 |  |  |
| 60 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба –80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости | 29.04-3.05.19 |  |  |
| 61 | Контроль работы рук при плавании "дельфином."Обучение прыжку в воду с тумбы. | 6-10.05.19 |  |  |
| 62 | Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба –80 м). Игра «На буксире». Развитие выносливости | 6-10.05.19 |  |  |
| 63 | Совершенствование прыжка в воду с тумбы. Обучение плаванию способом "кролем на грудм." | 13-17.05.19 |  |  |
| 64 | Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба –80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости | 13-17.05.19 |  |  |
| 65 | Контроль прыжка в воду с тумбы.Совершенствование плавания способом "кроль на груди." | 20-24.05.19 |  |  |
| 66 | Кросс (500 м) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | 20-24.05.19 |  |  |
| 67 | Контроль плавания 25 метров способом "кроль на груди." | 27-31.05.19 |  |  |
| 68 | Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | 27-31.05.19 |  |  |