**Приложение 1.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| год | запланированный результат обучения. | какие знания, умения, контролируются в конце года. | форма контроля. |
| 1. | технически правильно осуществлять двигательные действия, контролировать состояние организма. | поднимание туловища, прыжки на скакалке, отжимания, упражнения для развития гибкости, равновесия , контроль за состоянием здоровья,  25м кроль на груди  25м кроль на спине | промежуточные контрольные среды. (антропометрические данные, контрольные тесты),  соревнования,  эстафеты |
| 2. | освоить новые системы физических и дыхательных упражнений, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах, приемы массажа и самомассажа | освоить новые системы упражнений.  поднимание туловища, прыжки на скакалке, отжимания, упражнения для развития гибкости,  50м вольный стиль,  50м кроль на спине,  25м брасс, 25м дельфин | промежуточные контрольные срезы, соревнования,  эстафеты |
| 3. | самостоятельно составлять комплексы физических упражнений и проводить занятия, контроль за индивидуальным физическим развитием | поднимание туловища, прыжки на скакалке, отжимания, упражнения для развития гибкости,  50-100м вольный стиль,  50-100м кроль на спине,  25-50 м брасс, дельфин | промежуточные контрольные срезы, соревнования,  эстафеты |