



I - четверть года II-класс

Содержание учебного материала

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

1 Теорет - е сведения

Строевой упр. поворота на "во" на "во" "кругом" Спорт-и "воодобра" "марш" на месте медленной бег

О.Р.У - на месте и в движении Спец-и упр-ние на выносливость на координацию на силу на быстроту.

+																	
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+																	
+																	
+																	
+																	
+																	
+																	
+																	
+																	

Легкая атлетика

- Бег на кар-кисе шест-и воль
- Бег на кар-кис шест-и 100м
- Бег на сред-и шест-и 800м 1,500м
- Метание гранаты на даль 500м
- Метание гранаты в цель
- Прыжки в высоту перешаг
- Землоретный бег с вол-ами 4хво
- Кросс 3000м 5000м
- Прыжки в длину с разбега

+																	
	+																
		+															
			+														
				+													
					+												
						+											
							+										
								+									
									+								

Волейбол

- Двуух-ная игра с верха и снизу
- Подброс с низу и с верха
- Двуух-ная игра черз сетку в прыжке
- Прыжки мяча снизу одной рук и постановка
- Нападающий удары на мясерах
- Подброс с прыжком на мясерах
- Учебная игра волейбол

Упр-ние на расслабление на осанку на гибкость в гимнастике

+																	
	+																
		+															
			+														
				+													
					+												
						+											
							+										
								+									
									+								

Домашняя задание

+++++

Содержание учебного материала

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

1 Теория - е сведения +

Стреловой упр-ние повороты на "во" на "во" "кругом" спорт-а жбдбсе Метрический бег

+++++ + + + + + + + + + + + + + + + + +

Спец-а упр-ий на семену на бас-ту на коорд-уши на воле-ств

+ + + + + + + + + + + + + + + + + +

Баскетбол

- 2 Ведение мяча правой левой рук +
- 3 Пер-ка мяча одной рук от плеча +
- 4 Выравнивание и вбрасывание мяча +
- 5 Пер-ка мяча от груди на месте +
- 6 Броски мяча одной рук от плеча +
- 7 Пас мяча на игре +
- 8 Выполнение штрафные броска +
- 9 Пер-ка мяча от головы +
- 10 Пер-ка мяча разными способами +
- 11 Владение жест-к знамен-в +
- 12 ловля мяча в прыжке +
- 13 Зонная защита на игре +
- 14 Учебная игра баскетбол +

Волейбол

- 16 Поддача с верха с приземле +
- 17 Окруж-ная игра с верха и снизу +
- 18 Мяч-ные дей-вие игроков в нападении +
- 19 Поддача на высоте 2-4-5-е +
- 20 Учебная игра Волейбол +

Упр-ние на дажение на осанку на равновесие

+ + + + + + + + + + + + + + + + + +

Разделочная работа

+++++ + + + + + + + + + + + + + + + + +

Содержание учебно-методич

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Теория - с сведения

Строевой упрочнении
 створоты: кап-во кап-во⁴
 кругой⁴ меркый⁴ без
 стей-т упроч-ит на сией
 на боевоту
 на кюр-ит
 на вкрас-т

+
 + + + + + + + + + + + + +
 + + + + + + + + + + + + +
 + + + + + + + + + + + + +
 + + + + + + + + + + + + +
 + + + + + + + + + + + + +

Лекция с примерами

- 2 без на кар-те гнз-т более
- 3 без на кар-те гнз-т 100м
- 4 без на кар-те гнз-т 200, 400м
- 5 без на срег-е гнз-т 1, 500м
- 6 метаме гнз-т на гнз 500м
- 7 метаме гнз-т в гнз 700м
- 8 гнз-т в гнз с резбе
- 9 гнз-т в вкрас-т

+
 +
 +
 +
 +
 +
 +
 +

Вопросы

- 10 Двух-ног игра с верзг и снзг
- 11 Погода с кнзг на кнзгах
- 12 Погода с верзг с промккой
- 13 гнз-т на гнз-т
- 14 одноконье отокеро вале
- 15 двух-ног игра без сетки
- 16 учебног игра в кнз-т
- 17 О Ф П гнз-т кнз-т

+
 +
 +
 +
 +
 +
 +
 +

Упрочнение на расстояние
 на дотаме
 на осалеу
 на координацию
 на вкрас-т

+ + + + +
 + + + + +
 + + + + +
 + + + + +

Формальная работа

+ + + + + + + + + + + + +