

Рабочий план на 1-й четверть для 6 кл
 Количество часов 18 из них
 Легкая атлетика 10 часов
 Волейбол - 8 часов

Комплексные упражнения	5	4	3	5	4	3
Бег на 60 м	9,8	10	11	10,8	11	12
Бег на 100 м	18	19	20	20	22	25
Пр-ки в длину см в высоту	3,40 1,15	3,30 1,10	2,10 1 м	3,30 1,10	2,20 1 м	1,30 80 см
Поднимание на турник	7	5	4	—	—	—
Под низ турник из лёжа	—	—	—	35	25	18
Кросс						

Содержание учебного
матра

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

1 Теорет - сведения

Строевой упр поворота "на-во"
"на-во" кругом спорт. ходьба
без спецт. упр - ние
ОРЧ. на месте
на бостроту
на коор-цию
на вынос-ть

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

Гимнастика

- 2 Перест-ние одной шеренгой
подво и обратно
- 3 Перестроение в колонну 1-2-3-месте
- 4 Стафета с предметом
- 5 Прокосы на скамейки
- 6 Опорные прыжок ноги врозь на гимнаст.
- 7 Опорные прыжок ноги врозь. Ноги
- 8 Подъемы и спуски туловища из лёта
руки за голову
- 9 Упр-ние на перекладине
- 10 Акробатика кубаром вперёд и назад.

+															
	+														
		+													
			+												
				+											
					+										
						+									
							+								
								+							
									+						

Волейбол.

- 12 Двух-ная игра сверху и снизу
- 13 Тренил л/т/т снизу. 2 руками
- 14 Тренил л/т/т сверху 2 руками.
- 15 Подоты снизу. и сверху.
- 16 Учебная. игра волейбол.

+															
															+
															+
															+

Упр-ние на расслабление
на дыхание
на боинку
на координацию

+															
	+														
		+													
			+												
				+											
					+										
						+									
							+								
								+							

Домашние задания.

