Вторник :

3а :Виды подвижных игр на материале волейбола.

Режим дня и личная гигиена человека.

2а:Разминка,прыжки через скакалку.

2б:Разминка,отжимания 10 р,приседания 15 р.

4б:Круговая тренировка:2 круга;10 отжиманий,15 приседаний, 10 выпрыгиваний. Отдых 1.5 минуты;2 круг

Среда:

2б:Прыжки через скакалку

      Упр. на растяжку.

3а:Упр. на растяжку

4а:Круговая тренировка на базе 4б класса

Четверг:

3б:прыжки через скакалку

4а:круговая тренировка;упр. на растяжку

6а:Виды ударов в футболе;упр. на растяжку

Пятница:

4б:упр. на растяжку

2а:Разминка,отжимания 10 р, приседания 20 р.

      Упр. на растяжку

3б: Подвижные игры на материале волейбола;

Режим дня и личная гигиена человека.