Вторник

3а. Техника плавания способом кроль на груди,кроль на спине.

        Техника работы ног.

2а.  Упр. на развитие координации движений

2б.  Упр. на развитие координации движений

4б.  Приседания 35 раз,выпрыгивания вверх 15 раз

         Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики

Среда

2б.  Упр. на развитие координации движений

         Приседания 20 раз,выпрыгивания вверх 10 раз

3а.   Согласование работы ног с дыханием

4а.   Приседания 35 раз,выпрыгивания вверх 15 раз

Четверг

3б.   Освоение правил, требований к занятиям с водой

4а.   Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики

         Приседания 35 раз,выпрыгивания вверх 15 раз

6а.   Прыжки через скакалку (6мин.)

         Упр. на силу рук

Пятница

4б.   Овладение элементарными сведениями о правилах соревнований в прыжках

2а.   Упр. на развитие координации движений

         Приседания 20 раз, выпрыгивания вверх 10 раз

3б.    Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине

          Техника работы ног