МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БОЛЬШЕМОКРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

Фрагмент годового плана-графика прохождения учебного материала по физической культуре.

Выполнила:
учитель физической культуры
Комина Ирина Кимовна

5 класс 1 четверть

Средства	12		14		16		18		20		22		24		26	
		13		15		17		19		21		23		25		27
1.Теоретическая подготовка.																
Влияние упражнений на организм занимающихся.		10														
Анализ двигательных ошибок в передвижении с мячом, передачах, бросках, ведении.			5	5	5											
Правила техники безопасности на уроках	10															
2.Способы двигательной деятельности.																
Баскетбол																
Упражнения без мяча:																
Основная стойка																
Различные передвижения	пу	пу	пу	пу	з	з	з	к								
Остановка прыжком, после ускорения		пу	пу	з	з	к										
Упражнения с мячом:																
Ведение мяча (по прямой, по кругу, змейкой)						пу	пу	пу	пу	з	з	з	з	к		
Ловля и передача мяча двумя руками	пу	пу	пу	пу	з	з	з	з	к							
Бросок мяча двумя руками от груди							пу	пу	пу	пу	з	з	з	к		
Игра 3х3,4х4;5х5.																
Игра по упрощенным правилам																
3.Физическая подготовка.																
Скоростные			Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б		
Силовые					С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С
Челночный бег																
Эстафеты с предметами и без них																
Подвижные игры																