

Расписание кружковой работы по физической культуре

ОФП

Понедельник	17.00 – 18.30	Пантюхин В.Г.
Среда	17.00 – 18.30	Пантюхин В.Г.
Пятница	17:00 – 18:30	Пантюхин В.Г.

№ п/п	СЕНТЯБРЬ	БАСКЕТБОЛ	Количество часов
1	Передвижение баскетболиста		1 час
2	Остановка в баскетболе		1 час
3	Повороты в баскетболе		2 часа
4	Стойки баскетболиста		2 часа
5	Прием и передача мяча		1 час
6	Ведение мяча		1 час
7	Броски мяча в кольцо		1 час
8	Овладение игрой		3 часа
Всего часов			12 часов
№ п/п	ОКТЯБРЬ	СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА	
1	Скоростно-силовая подготовка		5 часов
2	Развитие выносливости		5 часов
3	Развитие скорости		2 часа
Всего часов			12 часов
№ п/п	НОЯБРЬ	ТЕННИС	Количество часов
1	Прием мяча		6 часов
2	Освоение тактики игры		2 часа
3	Овладение игрой		4 часа
Всего часов			12 часов
№ п/п	ДЕКАБРЬ	ВОЛЕЙБОЛ	
1	Совершенствование техники приема и передачи мяча		2 часа
2	Освоение техники н/удара		4 часа
3	Овладение игрой		6 часа
Всего часов			12 часов
№ п/п	ЯНВАРЬ	ЛЫЖНЫЙ СПОРТ	Количество часов
1	Техника передвижений		2 часа
	Овладение техникой одновременных ходов		
2	Овладение техникой п/п 2-х шажного хода		2 часа
3	Освоение техники конькового хода		2 часа
4	Прохождение дистанции		6 часов
Всего часов			12 часов
№ п/п	ФЕВРАЛЬ	ЛЫЖНЫЙ СПОРТ	
1	Совершенствование техники		2 часа

	Изучение лыжных ходов		
2	Прохождение дистанции		10 часов
Всего часов			12 часов
№ п/п	МАРТ	ВОЛЕЙБОЛ	Количество часов
1	Закрепление техники н/удара		2 часа
2	Учебные комбинации		2 часа
3	Тактика игры		2 часа
4	Овладение игрой		6 часов
Всего часов			12 часов
№ п/п	АПРЕЛЬ	ТЕННИС	
1	Закрепление тактики игры		2 часа
	Овладение игрой		10 часов
Всего часов			12 часов
№ п/п	МАЙ	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
1	Бег. Метание. Прыжки		12 часов