

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Колич. часов | Тема |
| 1 |  | 1 | Построение и перестроение |
| 2 |  | 1 | Фигурная маршировка. |
| 3 |  | 1 | Отработка строевого шага. |
| 4 |  | 1 | Упражнения на дыхание. |
| 5 |  | 1 | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев |
| 6 |  | 1 | Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. |
| 7 |  | 1 | Упражнения для развития координации движения |
| 8 |  | 1 | Лыжная подготовка. Поворот «упором» |
| 9 |  | 1 | Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности |
| 10 |  | 1 | Передвижение на лыжах до 3,5 км |
| 11 |  | 1 | Игры на лыжах |
| 12 |  | 1 | Легкая атлетика. Ходьба с ускорением и замедлением. |
| 13 |  | 1 | Метание малого мяча на дальность с полного разбега. |
| 14 |  | 1 | Баскетбол. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. |
| 15 |  | 1 | Учебная игра по упрощенным правилам |
| 16 |  | 1 | Волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху |
| 17 |  | 1 | Учебная игра |
| 18 |  | 1 | Игры на внимание |