**Таблица нагрузки на учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.п** | **Виды физических упражнений** | **Дозировка** | **Рекомендации** | **Отметка о выполнении**  **учеником** | **Отметка**  **учителя** |
| **1-3** | Ходьба в медленном темпе. ОРУ. Подвижные спортивные игры малой интенсивности. Физическое развитие и здоровье детей, дыхательные упражнения в укреплении здоровья. |  |  |  |  |
| **4-6** | Ходьба в среднем темпе. ОРУ. Строевая подготовка. Подвижные спортивные игры малой интенсивности |  |  |  |  |
| **7-9** | Ходьба в среднем темпе. ОРУ. Подвижные спортивные игры малой интенсивности |  |  |  |  |
| **10-12** | Ускоренная ходьба. ОРУ. |  |  |  |  |
| **13-15** | Дыхательные упражнения |  |  |  |  |
| **16-18** | ОРУ для плечевого пояса. Элементы баскетбола (выполнение на месте) |  |  |  |  |
| **19-21** | ОРУ для плечевого пояса. Элементы баскетбола (выполнение на месте) |  |  |  |  |
| **22-24** | ОРУ для плечевого пояса. Элементы баскетбола (выполнение на месте) |  |  |  |  |
| **25-27** | ОРУ для плечевого пояса. Элементы баскетбола (выполнение на месте) |  |  |  |  |
| **28-30** | ОРУ для плечевого пояса. Элементы баскетбола (выполнение на месте). Судейство игр |  |  |  |  |
| **31-33** | Вредные привычки. Быстрота методы развития быстроты. Тех без гимнастика. Акробатические упражнения по состоянию здоровья выполнение |  |  |  |  |
| **34-36** | ОРУ без предмета. Подвижные игры малой интенсивности |  |  |  |  |
| **37-39** | ОРУ с гимнастической палкой Подвижные игры малой интенсивности |  |  |  |  |
| **40-42** | ОРУ с мячом Подвижные игры малой интенсивности |  |  |  |  |
| **43-45** | ОРУ без предмета Подвижные игры малой интенсивности |  |  |  |  |
| **46-48** | Развитие силы рук ОРУ в парах Подвижные игры малой интенсивности |  |  |  |  |
| **49-51** | Физическое качество гибкость, ловкость. Техн без лыжи. Повторить тех лыжных ходов. |  |  |  |  |
| **52-54** | Повторить тех лыжных ходов .  1 км в медленном темпе. |  |  |  |  |
| **55-57** | Совершенствовать тех лыжных  ходов. 1 км в медленном темпе. |  |  |  |  |
| **58-60** | Тех спуска Катание с гор с применением изученных элементов и лыжных ходов. |  |  |  |  |
| **61-63** | Лыжный спорт и его развитие. Катание с гор с применением изученных элементов и лыжных ходов. |  |  |  |  |
| **64-66** | Катание с гор с применением изученных элементов и лыжных ходов. |  |  |  |  |
| **67-69** | Прохождение дистанции в медленном темпе Игры на снегу |  |  |  |  |
| **70-72** | Прохождение дистанции в медленном темпе Игры на снегу Катание с гор с применением изученных элементов и лыжных ходов. |  |  |  |  |
| **73-75** | Повороты Катание с гор с применением изученных элементов и лыжных ходов. |  |  |  |  |
| **76-78** | ЗОЖ. Повторить тех без спорт игры. Тех выполнения упр б.б. Игра. |  |  |  |  |
| **79-81** | Передача и ловля мяча со сменой мест. Броски по кольцу. Игра. |  |  |  |  |
| **82-84** | ОРУ. Упр с набивным мячом. Передача, ловля мяча со сменой мест. Совершенствовать тех б.б в учебно-тренировочных играх |  |  |  |  |
| **85-87** | Развитие силы рук ОРУ в парах Подвижные спортивные игры малой интенсивности |  |  |  |  |
| **88-90** | ОРУ без предмета Подвижные спортивные игры малой интенсивности |  |  |  |  |
| **91-93** | ОРУ. Упр с набивным мячом. Передача, ловля мяча со сменой мест. Совершенствовать тех б.б в учебно-тренировочных играх |  |  |  |  |
| **94-96** | ОРУ для плечевого пояса. Элементы баскетбола (выполнение на месте). Судейство игр |  |  |  |  |
| **97-99** | Ходьба в медленном темпе. ОРУ. Подвижные спортивные игры малой интенсивности |  |  |  |  |
| **100-102** | Ходьба в среднем темпе. ОРУ. Строевая подготовка. Подвижные спортивные игры малой интенсивности |  |  |  |  |