

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		сентябрь
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	сентябрь
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	сентябрь
	Метание теннисного мяча в цель	1-2	май
	Метание спортивного снаряда на дальность	3-5	май

**План
физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
на 2020 - 2021 учебный год**

№	МЕРОПРИЯТИЯ	Дата проведения	Ответственные за выполнение
1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня: - Обсуждение на совещании при заместителе директора по учебной работе порядка проведения физкультминуток, подвижных игр на переменах - Проведение бесед в классах о режиме дня учащихся, о порядке проведения гимнастики, подвижных игр на переменах и физкультминуток - Проведение подвижных игр и занятий на больших переменах. - Проведение физкультминутки на уроках	До 1 сентября До 15 сентября Ежедневно Ежедневно	Администрация Физорги, учителя -предметники учителя - предметники
2	Спортивная работа в классах и секциях: - Назначение ответственных за проведение подвижных игр на больших переменах и организующих команды для участия в соревнованиях. - Составление расписания занятий секций, тренировок команд - Организация «Часа здоровья и спорта» - Проведение классных часов «Здоровый образ жизни»	До 15 сент До 15 сент Еженедельно В течение года	Классные руководители Учителя физической культуры и здоровья Классные руководители
3	Внеурочная работа в школе: День Здоровья	Сентябрь Сентябрь	Учителя физической культуры и