

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №44

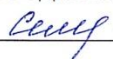
РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры, МО

физической

культуры и ОБЖ

Руководитель МО



Семенова Е.А.

Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР



Молчанова Т.С.

Протокол № 1 «30» августа 2023г

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ гимназия №44

Жуковская-Латышева Л.С.

Приказ №176 от «30» августа 2023г



**Рабочая программа**

Наименование учебного предмета Физическая культура (спецмедгруппа)

Класс 9-11

Уровень общего образования основное общее образование (с 5 по 9 класс), среднее общее образование (10-11 класс)

Учитель Лапушкина Татьяна Геннадьевна

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024

Количество часов по учебному плану

всего 100 часа в год; в неделю 3 часов

Планирование составлено на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию 1-11 классов». Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010 год»

Программа допущена Министерством образования и науки РФ

Учебник «Физическая культура», авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич (М.:Просвещение, 2012 Рекомендовано образование и науки РФ)

(название, автор, год издания, кем рекомендовано)

Рабочую программу составил(а)  Лапушкина Татьяна Геннадьевна

МБОУ гимназия № 44им. Деева В.Н. г. Ульяновска

Календарно-тематическое планирование по физической культуре  
для учащихся 9-11 классов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ)

на  
2023-2024учебный год

Номер уроков	Вид упражнений, требования программы, ОМСООП стандарта начального общего образования	Календарные сроки	Темы уроков	Формы контроля	Оснащённость урока
1	2	3	4	5	6
1	Основы техники безопасности профилактики травматизма	сентябрь	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры в СМГ	Фронтальный опрос	Инструкция по технике безопасности
2	Определение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Строевые упражнения (СУ)	сентябрь	Определение частоты пульса за 15 секунд. Упражнения на внимание. Эстафеты с учётом характера заболевания	Занести в личную карточку частоту пульса в спокойном состоянии	Секундомер, набивные мячи, эстафетные палочки
3	ЛФК	сентябрь	Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока, после основной части и в конце после заключительной части. Построение в шеренгу, колонну, упражнения на осанку, комплекс общеразвивающих упражнений (КОУ). Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
4-5	ЧСС, ДУ, двигательные умения и навыки (ДУН)	сентябрь	ДУ, метание малого мяча (150 г) в цель. Комплекс общеразвивающих упражнений (КУ)	Корректировка техники метания мяча. Контроль за правильным	Мишень, малые мячи

				дыханием	
4-5	ЧСС, ДУ, двигательные умения и навыки (ДУН)	сентябрь	ДУ, метание малого мяча (150 г) в цель. Комплекс общеразвивающих упражнений (КУ)	Корректировка техники метания мяча. Контроль за правильным дыханием	Мишень, малые мячи
6	ЛФК	сентябрь	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
7-8	СУ, ДУН, ОРУ	сентябрь	Ходьба с изменением скорости движения, с изменением направления движения, то же в беге. Техника прыжка в длину с места. КУ	Бег в сочетании с ходьбой (4-5 повторов)	Рулетка
7-8	СУ, ДУН, ОРУ	сентябрь	Ходьба с изменением скорости движения, с изменением направления движения, то же в беге. Техника прыжка в длину с места. КУ	Бег в сочетании с ходьбой (4-5 повторов)	Рулетка
9	ЛФК	сентябрь	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
10-11	СУ, ДУН	сентябрь	Ходьба с изменением скорости движения по сигналам. Поточно прыжки в длину с места. Метание м/мяча «из-за спины через плечо». Метание гранаты в цель	Бег в сочетании с ходьбой (4-5 повторов)	
10-11	СУ, ДУН	сентябрь	Ходьба с изменением скорости движения по сигналам. Поточно прыжки в длину с места. Метание м/мяча «из-за спины через плечо». Метание гранаты в цель	Бег в сочетании с ходьбой (4-5 повторов)	
12	ЛФК	сентябрь	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски,

					коврики
13-14	СУ, ДУ, ДУН	октябрь	Дыхательная гимнастика по Бутейко. Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2-3 минут, пробегание отрезков 30-50 м с высокого старта. Прыжок в высоту способом «перешагивание», высота 60-70 см	Пробегание отрезков 30-50 м не более 2-3 раз	Прыжковая яма, стойки, планка, беговая дорожка
13-14	СУ, ДУ, ДУН	октябрь	Дыхательная гимнастика по Бутейко. Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2-3 минут, пробегание отрезков 30-50 м с высокого старта. Прыжок в высоту способом «перешагивание», высота 60-70 см	Пробегание отрезков 30-50 м не более 2-3 раз	Прыжковая яма, стойки, планка, беговая дорожка
15	ЛФК	октябрь	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
16-17	ДУН, оценка физических качеств (ОФК)	октябрь	Дыхательная гимнастика по Бутейко. Медленный бег с обеганием набивных мячей. Эстафеты с обеганием набивных мячей. Челночный бег с переносом кубиков, бросок набивного мяча сидя на полу. Определить динамометрию правой и левой кистей	Вес набивного мяча 1-2 кг	Динамометр, набивные мячи, кубики
16-17	ДУН, оценка физических качеств (ОФК)	октябрь	Дыхательная гимнастика по Бутейко. Медленный бег с обеганием набивных мячей. Эстафеты с обеганием набивных мячей. Челночный бег с переносом кубиков, бросок набивного мяча сидя на полу. Определить динамометрию правой и левой кистей	Вес набивного мяча 1-2 кг	Динамометр, набивные мячи, кубики
18	ЛФК	октябрь	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
19-20	ДУН, ДУ	октябрь	Дыхательная гимнастика по Бутейко. Ходьба с	Бег не более 3 минут	Набивные мячи 6-8

			перешагиванием набивных мячей, медленный бег с обеганием набивных мячей, упражнения на равновесие		шт., гимнастические скамейки
19-20	ДУН, ДУ	октябрь	Дыхательная гимнастика по Бутейко. Ходьба с перешагиванием набивных мячей, медленный бег с обеганием набивных мячей, упражнения на равновесие	Бег не более 3 минут	Набивные мячи 6-8 шт., гимнастические скамейки
21	ЛФК	октябрь	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
22-23		октябрь	Дыхательная гимнастика по Бутейко. Ходьба с перешагиванием набивных мячей, медленный бег с обеганием набивных мячей, упражнения на равновесие		
22-23		октябрь	Дыхательная гимнастика по Бутейко. Ходьба с перешагиванием набивных мячей, медленный бег с обеганием набивных мячей, упражнения на равновесие		
24	ЛФК	октябрь	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
25-26	ОФК, ДУ	ноябрь	Комплекс корригирующей гимнастики № 2. Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2-3 минут, дыхательные упражнения. Полоса препятствий. Пробежать 10 м, взять набивной мяч и пройти с ним по гимнастической скамейки, прокатить обратно мяч вдоль скамейки, добежать до стены, влезть на гимнастическую стенку и спуститься вниз, ДУ	Полоса препятствий проводится поточным методом 2-3 раза	Набивные мячи, гимнастические стенки, гимнастические скамейки

25-26	ОФК, ДУ	ноябрь	Комплекс корригирующей гимнастики № 2. Ходьба с изменением скорости движения, медленный бег до 2-3 минут, дыхательные упражнения. Полоса препятствий. Пробежать 10 м, взять набивной мяч и пройти с ним по гимнастической скамейки, прокатить обратно мяч вдоль скамейки, добежать до стены, влезть на гимнастическую стенку и спуститься вниз, ДУ	Полоса препятствий проводится поточным методом 2-3 раза	Набивные мячи, гимнастические стенки, гимнастические скамейки
27	ЛФК	ноябрь	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
28-29	ОРУ, ДУН, ДУ	ноябрь	Комплекс корригирующей гимнастики № 2. Ходьба с выполнением ОРУ, медленный бег с изменением направления по сигналу. Построение в две шеренги лицом друг к другу, передача и ловля мяча шагом и ускоренным шагом	Медленный бег с изменением направления движения – 80 сек. Передача – 2 мин. Ведение мяча – 2-4 мин	Баскетбольные мячи, спортивная площадка, спортзал
28-29	ОРУ, ДУН, ДУ	ноябрь	Комплекс корригирующей гимнастики № 2. Ходьба с выполнением ОРУ, медленный бег с изменением направления по сигналу. Построение в две шеренги лицом друг к другу, передача и ловля мяча шагом и ускоренным шагом	Медленный бег с изменением направления движения – 80 сек. Передача – 2 мин. Ведение мяча – 2-4 мин	Баскетбольные мячи, спортивная площадка, спортзал
30	ЛФК	ноябрь	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
31-32	ОРУ, ДУН, ДУ	ноябрь	Комплекс корригирующей гимнастики № 2.	Медленный бег с	Баскетбольные

			Ходьба с выполнением ОРУ, медленный бег с изменением направления по сигналу. Построение в колонны, ведение мяча 10-15 м правой рукой, обратно левой рукой, передача мяча партнёру	изменением направления движения – 80 сек. Передача – 2 мин. Ведение мяча (4-5 повторов)	мячи, спортивная площадка, спортзал
31-32	ОРУ, ДУН, ДУ	ноябрь	Комплекс корригирующей гимнастики № 2. Ходьба с выполнением ОРУ, медленный бег с изменением направления по сигналу. Построение в колонны, ведение мяча 10-15 м правой рукой, обратно левой рукой, передача мяча партнёру	Медленный бег с изменением направления движения – 80 сек. Передача – 2 мин. Ведение мяча (4-5 повторов)	Баскетбольные мячи, спортивная площадка, спортзал
33	ЛФК	ноябрь	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
34-35	ОРУ, ДУН	декабрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Построение в две шеренги лицом друг к другу, передача и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Броски в кольцо на количество попаданий		
34-35	ОРУ, ДУН	декабрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Построение в две шеренги лицом друг к другу, передача и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Броски в кольцо на количество попаданий		
36	ЛФК	декабрь	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
37-38	ОРУ, ДУН	декабрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные		Баскетбольные

			упражнения, медленный бег. Построение в две шеренги лицом друг к другу, передача и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Броски в кольцо на количество попаданий		мячи, баскетбольная площадка
37-38	ОРУ, ДУН	декабрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Построение в две шеренги лицом друг к другу, передача и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Броски в кольцо на количество попаданий		Баскетбольные мячи, баскетбольная площадка
39	ЛФК	декабрь	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
40-41	ОРУ, ДУН	декабрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Изучение способов держания ракетки в настольном теннисе. Стойки и перемещения в настольном теннисе	Оценка техники исполнения	Спортзал. Инвентарь для настольного тенниса
40-41	ОРУ, ДУН	декабрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Изучение способов держания ракетки в настольном теннисе. Стойки и перемещения в настольном теннисе	Оценка техники исполнения	Спортзал. Инвентарь для настольного тенниса
42	ЛФК	декабрь	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
43-44	ОРУ, ДУН	декабрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Изучение в настольном теннисе техники ударов и подач. Удар толчком, удар подставкой	Оценка техники исполнения	Спортзал. Инвентарь для настольного тенниса
43-44	ОРУ, ДУН	декабрь	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные	Оценка техники	Спортзал.



			упражнения, медленный бег. Изучение в настольном теннисе техники ударов и подач. Удар толчком, удар подставкой	исполнения	Инвентарь для настольного тенниса
45	ЛФК	декабрь	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
46-47	Основы техники безопасности	январь	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Фронтальный опрос	Инструкция по технике безопасности на уроках СМГ
46-47	Основы техники безопасности	январь	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Фронтальный опрос	Инструкция по технике безопасности на уроках СМГ
48	ЛФК	январь	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
49-50	ОРУ, ДУН	январь	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов		лыжи
49-50	ОРУ, ДУН	январь	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов		лыжи
51	ЛФК	январь	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
52-53	ОРУ, ДУН	январь	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов		лыжи
52-53	ОРУ, ДУН	январь	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов		лыжи

54	ЛФК	январь	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
55-56	ОРУ, ДУН	февраль	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов		лыжи
55-56	ОРУ, ДУН	февраль	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов		лыжи
57	ЛФК	февраль	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
58-59	ОРУ, ДУН	февраль	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов		лыжи
58-59	ОРУ, ДУН	февраль	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов		лыжи
60	ЛФК	февраль	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
61-62	ОРУ, ДУН	февраль	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов		лыжи
61-62	ОРУ, ДУН	февраль	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов		лыжи
63	ЛФК	февраль	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
64-65	ОРУ, ДУН	февраль	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов		лыжи

64-65	ОРУ, ДУН	февраль	Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов		лыжи
66	ЛФК	февраль	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
67-68	ОРУ, ДУН	март	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Подвижная игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	Оценка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
67-68	ОРУ, ДУН	март	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Подвижная игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	Оценка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
69	ЛФК	март	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
70-71	ОРУ, ДУН	март	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Передача мяча сверху, нижняя прямая подача	Оценка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
70-71	ОРУ, ДУН	март	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Передача мяча сверху, нижняя прямая подача	Оценка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
72	ЛФК	март	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
73-74	ОРУ, ДУН	март	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения, медленный бег. Прием мяча снизу двумя руками, игра в волейбол по упрощённым правилам	Оценка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи
73-74	ОРУ, ДУН	март	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные	Оценка техники	Волейбольная

			упражнения, медленный бег. Прием мяча снизу двумя руками, игра в волейбол по упрощённым правилам	исполнения	площадка, мячи
75	ЛФК	март	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
76-77	ОФК, ОРУ, ДУН	апрель	Ходьба обычная с переходом на ускоренную. Бег правым и левым боком. Упражнение с набивным мячом	Бег в среднем темпе	Спортивная площадка, набивные мячи
76-77	ОФК, ОРУ, ДУН	апрель	Ходьба обычная с переходом на ускоренную. Бег правым и левым боком. Упражнение с набивным мячом	Бег в среднем темпе	Спортивная площадка, набивные мячи
78	ЛФК	апрель	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
79-80	ОФК, ОРУ, ДУН	апрель	Медленный бег в сочетании с 5-6 ускорениями, приседания в произвольном темпе, упражнения на дыхание и расслабление	Дозировка индивидуальна	Спортивная площадка
79-80	ОФК, ОРУ, ДУН	апрель	Медленный бег в сочетании с 5-6 ускорениями, приседания в произвольном темпе, упражнения на дыхание и расслабление	Дозировка индивидуальна	Спортивная площадка
81	ЛФК	апрель	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
83-84	ОФК, ОРУ, ДУН	апрель	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, эстафетный бег	Бег в среднем темпе	Спортивная площадка, эстафетные палочки

83-84	ОФК, ОРУ, ДУН	апрель	Ходьба с выполнением ОРУ, дыхательные упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, эстафетный бег	Бег в среднем темпе	Спортивная площадка, эстафетные палочки
85	ЛФК	апрель	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
86-87	ОФК, ОРУ, ДУН	апрель	Медленный бег в сочетании с 5-6 ускорениями, приседания в произвольном темпе, упражнения на дыхание и расслабление	Дозировка индивидуальна	Спортивная площадка
86-87	ОФК, ОРУ, ДУН	апрель	Медленный бег в сочетании с 5-6 ускорениями, приседания в произвольном темпе, упражнения на дыхание и расслабление	Дозировка индивидуальна	Спортивная площадка
88	ЛФК	апрель	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
89-90	ОФК, ОРУ, ДУН	май	Шестиминутный равномерный бег с переходом в случае необходимости на ходьбу. Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1-1,5м-девушки, 2м-мальчики. 40-60см-девушки, 70-100см-мальчики	Спортивная площадка, полоса препятствий
89-90	ОФК, ОРУ, ДУН	май	Шестиминутный равномерный бег с переходом в случае необходимости на ходьбу. Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1-1,5м-девушки, 2м-мальчики. 40-60см-девушки, 70-100см-мальчики	Спортивная площадка, полоса препятствий
91	ЛФК	май	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
92-93	ОЗ, ДУН	май	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1	Игра в среднем	Теннисные мячи.

			метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе. Проведение учащихся комплексов ОРУ. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	темпе в течение 5 минут, отдых – 3 минуты	Баскетбольная площадка
92-93	ОЗ, ДУН	май	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе. Проведение учащихся комплексов ОРУ. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	Игра в среднем темпе в течение 5 минут, отдых – 3 минуты	Теннисные мячи. Баскетбольная площадка
94	ЛФК	май	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
95-96	ОЗ, ДУН	май	Теория: Закаливание. Прыжки через скакалку на двух ногах. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Фронтальный опрос	Скакалки. Волейбольная площадка
95-96	ОЗ, ДУН	май	Теория: Закаливание.. Прыжки через скакалку на двух ногах. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Фронтальный опрос	Скакалки. Волейбольная площадка
97	ЛФК	май	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели, ребристые доски, коврики
98-99	ОЗ, ДУН	май	Теория: Закаливание.Прыжки через скакалку на двух ногах. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Фронтальный опрос	Скакалки. Волейбольная площадка
98-99	ОЗ, ДУН	май	Теория: Закаливание.Прыжки через скакалку на двух ногах. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Фронтальный опрос	Скакалки. Волейбольная площадка
100	ЛФК	май	Комплексы лечебной физической культуры при различных заболеваниях		Гимнастические палки, массажные мячи, гантели,

					ребристые доски, коврики
101	ОЗ	май	Здоровый образ жизни. Прыжки через скакалку на двух ногах. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Фронтальный опрос	Скакалки. Волейбольная площадка
102	ДУН	май	Русская лапта (круговая). Тесты		