# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАВАНИЯ

**СМГ**

(для 2-4 классов)

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты:**

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

* характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны развить следующие компетентности в физкультурно-оздоровительной области.

**Выпускник научится:**

* выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в соответствии с состоянием здоровья и характером протекания болезни);
* выполнять индивидуально подобранные комплексы «производственной гимнастики» (по выбору — для умственной или физической деятельности);
* выполнять комплекс упражнений аутогенной тренировки;
* выполнять индивидуально подобранную композицию ритмической гимнастики (девушки);
* выполнять индивидуально подобранный комплекс упражнений атлетической гимнастики (в системе оздоровительных занятий по формированию телосложения) на развитие отдельно взятых мышечных групп (юноши);
* регулировать физическую нагрузку на занятиях физическими упражнениями в соответствии с частотой сердечных сокращений, а также самочувствием и степенью утомления;
* выполнять комплексы упражнений, направленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* технически правильно выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта;
* выполнять комплексы упражнений, направленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* технически правильно выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта,
* длительный бег в спокойном темпе.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *особенности выполнения всех изученных технических элементов;*
* *уметь правильно и целостно выполнять технические элементы, по разделам программы, изученные за учебный год;*
* *уметь применять комплексы ЛГ и физические упражнения на развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила, выносливость, координация) в домашних условиях;*
* *уметь применять практические навыки в повседневной жизни;*
* *стать личностью, которая не чувствует себя ущемленной в чем-либо, чувствует себя уверенно в любой ситуации;*
* *факторы положительного влияния здорового образа жизни на предупреждение раннего развития профессиональных заболеваний и общее состояние организма;*
* *простейшие способы анализа эффективности занятий физической культурой, способы оценивания их положительного влияния на функциональное состояние организма и физическую подготовленность;*
* *индивидуальные медицинские показания, особенности физического развития и физической подготовленности;*
* *основные подходы к индивидуализации занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности,*
* *особенности организации индивидуальных занятий по физической подготовке, правила безопасности на занятиях в спортивных залах и на открытых спортивных площадках.*

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ «А», в общей сетке часов соответствует типовой программе по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

**Раздел «Основы знаний»** содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

**Раздел «Оздоровительно - корригирующий»**ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

* упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общеукрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
* упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
* упражнения для органов зрения, направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);
* упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие
* упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

**Раздел «Легкая атлетика»** содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

**Раздел «Гимнастика»** содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; лазание и перелезание. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазание по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

**Раздел «Лыжная подготовка»** предусматривает изучение техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков со склонов, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе. Занятия лыжной подготовкой являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закаливания организма обучающихся. Передвижение на лыжах развивает всю мышечную систему, органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Занятия лыжной подготовкой развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер.

**Раздел «Подвижные игры» и «Спортивные игры»** содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают психо-эмоциональный статус учащихся.

**Характеристика контингента:**

В 2020-21 учебном году для занятий физической культурой были направлены 15 учащихся, отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу. Эти учащиеся были распределены в соответствии с расписанием и сменами на две группы. В специальных медицинских группах занимаются учащиеся 1, 5-11 классов. В СМГ отнесены дети с диагнозами:

1) хронический пиелонефрит;

2) миопия;

3) сколиоз;

4) вегетососудистая дистония;

5) артралгия голеностопного сустава,

6) анкилозирующий спондилит.

**Миопия**

*Противопоказания:*

При миопии высокой степени противопоказаны наклоны, прыжки на скакалке, кувырки, соскоки, висы вниз головой, выполнение упражнений при ЧСС свыше 180 уд/мин. Ограничить наклоны ниже пояса, а наклоны до пояса разрешаются.

Противопоказаны упражнения с натуживанием, упражнения, связанные с сотрясением тела (прыжки, соскоки, кувырки, стойка на голове, висы вниз головой), выполнение упражнений при ЧСС свыше 180 уд/мин. Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц.

*Показания:*

Рекомендуются: специальные физические упражнения, а) упражнения для наружных мышц глаз - движения глазного яблока, выполняемые по всем возможным направлениям, в исходных положениях лежа, сидя и стоя; б) упражнения для цилиарной мышцы в сочетании с самомассажем глаз; в) «зажмуривание» глаз. Выполнять упражнения в сочетании с общеукрепляющими и дыхательными.

Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз.

**Сколиоз**

*Противопоказания:*

При сколиозе противопоказаны упражнения с отягощениями (тяжелая атлетика), чрезмерная подвижность позвоночника, художественная и спортивная гимнастика, аэробика, упражнения, связанные с сотрясением позвоночника (прыжки), виды спорта с асимметричной нагрузкой. Противопоказаны физические упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника и приводящие его к перерастяжению. Упражнения с отягощениями, чрезмерная подвижность позвоночника, упражнения, связанные с сотрясением позвоночника, виды спорта с асимметричной нагрузкой. Занятия спортом противопоказаны.

*Показания:*

Рекомендуются общеразвивающие упражнения для мышц спины и брюшного пресса преимущественно в положении разгрузки позвоночного столба, специальные корригирующие гимнастические упражнения (симметричные и асимметричные), лечебное плавание (брассом, кролем на спине) в сочетании с лечебной гимнастикой, дыхательные упражнения, деторсионные упражнения. Важную роль играет сбалансированная диета: белковое питание, минимум сладкого, овощи, фрукты.

**Хронический пиелонефрит**

*Противопоказания:*

Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждением тела.

*Показания:*

При проведении ОРУ особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.

**Вегетососудистая дистония**

*Противопоказания:*

Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, интенсивным напряжением мышц брюшного пресса.

*Показания:*

ОРУ, охватывающие все группы мышц, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег, бег в медленном темпе.

**Анкилозирующий спондилит**

**АС-** хроническое воспалительное ревматическое заболевание. Он относится к аутоиммунным заболеваниям (Болезнь Бехтерева). Хроническое воспалительное заболевание поражающие главным образом позвоночник.

*Противопоказания:*

Работа, связанная с вынужденным положением тела, частыми наклонами туловища, вибрацией туловища. Противопоказана работа с длительным пребыванием на ногах, упражнения с нагрузкой на позвоночник, прыжки.

*Показания:*

Общеукрепляющие упражнения, упражнения с палкой, плавание.

**Артралгия голеностопного сустава**

Артралгия суставов представляет собой болевой синдром, в который входит комплекс симптоматических признаков, свидетельствующих о воспалении в области крупных сочленений костей.

*Противопоказания:*

Противопоказаны бег, прыжки. Интенсивные силовые упражнения, длительная работа в исходном положении стоя.

*Показания:*

Выполнение специальной гимнастики для укрепления связок и мышц, занятия в бассейне. Предпочтительнее отдать щадящим упражнениям (пилатес, фитнес), также ОРУ в исходном положении сидя, лежа.

Если учащийся отсутствовал на занятиях по уважительной причине (болезнь, участие в соревнованиях, олимпиадах и т.п.), то необходимо принести документ, подтверждающий причину отсутствия, взять задания в соответствии с разделом программы и в установленный срок сдать.

Если учащемуся противопоказаны какие-либо физические упражнения, тогда необходимо взять темы рефератов и требования к оформлению и содержанию реферата в соответствии с темой.

Теоретический материал, в форме рефератов защищается устно (рассказывается) и сдается учителю.

Все необходимые зачеты, задания, рефераты сдавать вовремя (за исключением таких ситуаций, как: резкое ухудшение состояния, прогрессирование болезни, необходимость срочной госпитализации или лечения).

В случае ремиссии болезни, ухудшении состояния здоровья, прогрессирования болезни, необходимости срочной госпитализации или лечения лицеист (лицеистка) освобождается от физической нагрузки. В таком случае необходимо взять темы рефератов и требования выполнения и сдачи данной работы.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**СМГ «А» 1-4 кл. (базовый)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата, класс | | Тема урока | Корректировка |
| планируемая | фактическая |
| **Раздел 1. Легкая атлетика (17 ч)** | | | | |
| 1 | 1.09.21 |  | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.  Соблюдение безопасности при занятиях физической культурой. |  |
| 2 | 03.09.21 |  | Первичный инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике, на площадке, в спортивном зале. Обучение подсчету ЧСС за ·1 секунд. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями. |  |
| 3 | 06.09.21 |  | Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями. |  |
| 4 | 08.09.21 |  | Бег из различных исходных положений. |  |
| 5 | 10.09.21 |  | Бег в чередовании с ходьбой. |  |
| 6 | 13.09.21 |  | Бег по кругу и виражу. Подвижная игра «Быстро по местам». |  |
| 7 | 15.09.21 |  | Челночный бег 3х10 м. |  |
| 8 | 17.09.21 |  | Старт из различных исходных положений. Подвижная игра «Салки». |  |
| 9 | 20.09.21 |  | Развитие выносливости. |  |
| 10 | 22.09.21 |  | Метание мяча с места. |  |
| 11 | 24.09.21 |  | Метание мяча на дальность. |  |
| 12 | 27.09.21 |  | Метание мяча в горизонтальную цель. |  |
| 13 | 29.09.21 |  | Метание мяча в вертикальную цель. |  |
| 14 | 01.10.21 |  | Развитие двигательных способностей. Наклон туловища вперед из положения сидя. |  |
| 15 | 04.10.21 |  | Развитие двигательных способностей. Отжимания. |  |
| 16 | 06.10.21 |  | Развитие двигательных способностей. Упражнение на мышцы брюшного пресса. |  |
| 17 | 08.10.21 |  | Подвижные игры. |  |
| **Раздел 2. Подвижные и спортивные игры (16 ч)**  **«Волейбол»** | | | | |
| 18 | 11.10.21 |  | Инструктаж по ТБ для игровых видов спорта с мячом (волейбол). |  |
| 19 | 13.10.21 |  | Броски мяча над собой в движении (в беге, в парах). |  |
| 20 | 15.10.21 |  | Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Передача мяча в парах (от груди, от головы, с отскоком от пола). |  |
| 21 | 18.10.21 |  | Прием и передача мяча. |  |
| 22 | 20.10.21 |  | Прием и передача мяча на месте. |  |
| 23 | 22.10.21 |  | Прием и передача мяча в шаге. |  |
| 24 | 25.10.21 |  | Инструктаж по ТБ. Прием и передача мяча в парах. |  |
| 25 | 27.10.21 |  | Прием и передача мяча в движении. |  |
| 26 | 29.10.21 |  | Подвижная игра с мячом. |  |
| 27 | 08.11.21 |  | Эстафеты с мячом. |  |
| 28 | 10.11.21 |  | Стойки и перемещения. Подвижная игра «Перестрелка». |  |
| 29 | 12.11.21 |  | Развитие координационных способностей. |  |
| 30 | 15.11.21 |  | Верхняя передача мяча над собой. |  |
| 31 | 17.11.21 |  | Нижняя передача мяча над собой. |  |
| 32 | 19.11.21 |  | Эстафеты с элементами волейбола. |  |
| 33 | 22.11.21 |  | Подвижная игра «Не дай поймать мяч». |  |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка (19 ч)** | | | | |
| 34 | 24.11.21 |  | Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. |  |
| 35 | 26.11.21 |  | Ступающий шаг. |  |
| 36 | 29.11.21 |  | Ступающий шаг. |  |
| 37 | 01.12.21 |  | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Скользящий шаг. |  |
| 38 | 03.12.21 |  | Скользящий шаг. |  |
| 39 | 06.12.21 |  | Попеременный двухшажный ход без палок. |  |
| 40 | 08.12.21 |  | Попеременный двухшажный ход с палками. |  |
| 41 | 10.12.21 |  | Повороты переступанием. |  |
| 42 | 13.12.21 |  | Повороты в движении. |  |
| 43 | 15.12.21 |  | Прохождение дистанции 500 м. |  |
| 44 | 17.12.21 |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом. |  |
| 45 | 20.12.21 |  | Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах до 1,5 км. |  |
| 46 | 22.12.21 |  | Подъем "ёлочкой", спуск на лыжах. |  |
| 47 | 24.12.21 |  | Попеременный двухшажный ход. |  |
| 48 | 10.01.22 |  | Попеременный двухшажный ход. |  |
| 49 | 12.01.22 |  | Передвижение на лыжах до 2,5 км. |  |
| 50 | 14.01.22 |  | Развитие выносливости. |  |
| 51 | 17.01.22 |  | Подвижные игры. |  |
| 52 | 19.01.22 |  | Эстафеты на лыжах. |  |
| **Раздел 4. Гимнастика (19 ч)** | | | | |
| 53 | 21.01.22 |  | ПП и ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Группировка. |  |
| 54 | 24.01.22 |  | Перекат на спине в группировке. Ходьба с изменением скорости по сигналам. |  |
| 55 | 26.01.22 |  | Танцевальные элементы (галоп, подскоки, шаги польки). Ритмическая гимнастика. |  |
| 56 | 28.01.22 |  | Упражнения для растяжения мышц ног. Дыхательные упражнения. Лечебно-профилактический танец, направленный на коррекцию осанки. Танцевальные элементы. Перекаты в группировке. |  |
| 57 | 31.01.22 |  | Кувырок боком на коленях с группировкой. |  |
| 58 | 02.02.22 |  | Комплекс ОРУ с лентами. Упражнения для спины. «Мост». |  |
| 59 | 04.02.22 |  | Закаливание. Упражнения с набивными мячами на гимнастической скамейке. |  |
| 60 | 07.02.22 |  | Упражнения на гибкость. ОРУ с обручем. «Мост». |  |
| 61 | 09.02.22 |  | Упражнения с использованием способов стилизованной ходьбы. Стойка на лопатках. |  |
| 62 | 11.02.22 |  | Лазания и перелазания. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. |  |
| 63 | 14.02.22 |  | Лазание с изменяющимся направлением движения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. |  |
| 64 | 16.02.22 |  | Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. |  |
| 65 | 18.02.22 |  | Ритмическая гимнастика с направленностью на координацию движений. |  |
| 66 | 21.02.22 |  | Упражнения в равновесии на бревне. |  |
| 67 | 23.02.22 |  | Правила личной гигиены. Упражнение на дыхание. Лазание по гимнастической стенке. |  |
| 68 | 25.02.22 |  | Комплекс упражнений со скакалкой. Стойка на лопатках. |  |
| 69 | 28.02.22 |  | Упражнения на осанку с мячами. Строевые упражнения. |  |
| 70 | 02.03.22 |  | ОРУ без предмета. Упражнения в равновесии. |  |
| 71 | 04.03.22 |  | Упражнения для глаз. Упражнения направленные на профилактику плоскостопия. |  |
| **Раздел 5. Оздоровительно-корригирующий (15 ч)** | | | | |
| 72 | 07.03.22 |  | ТБ и ПП на уроках физической культуры. Упражнения на коррекцию осанки. |  |
| 73 | 09.03.22 |  | Упражнения направленные на профилактику плоскостопия. |  |
| 74 | 11.03.22 |  | Упражнения с гимнастическими палочками. |  |
| 75 | 14.03.22 |  | Суставная гимнастика по С.Норбекову. |  |
| 76 | 16.03.22 |  | Упражнения на расслабление. |  |
| 77 | 18.03.22 |  | Дыхательные упражнения по Стрельниковой. |  |
| 78 | 21.03.22 |  | Упражнения с мешочками. |  |
| 79 | 23.03.22 |  | Дыхательные упражнения по Бутейко. |  |
| 80 | 25.03.22 |  | Упражнения на осанку у гимнастической стенки. |  |
| 81 | 04.04.22 |  | Инструктаж по ТБ. Упражнения для глаз. |  |
| 82 | 06.04.22 |  | Лечебно-профилактический танец, направленный на коррекцию осанки. |  |
| 83 | 08.04.22 |  | Дыхательные упражнения. |  |
| 84 | 11.04.22 |  | Комплекс упражнений в соответствии с диагнозом. |  |
| 85 | 13.04.22 |  | Комплекс упражнений в соответствии с диагнозом. |  |
| 86 | 15.04.22 |  | Упражнения для глаз. |  |
| **Раздел 6. Легкая атлетика (16ч)** | | | | |
| 87 | 18.04.22 |  | Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. |  |
| 88 | 20.04.22 |  | Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями. |  |
| 89 | 22.04.22 |  | Приемы измерения ЧСС. Комплекс ОРУ для профилактики нарушений осанки. Разновидности ходьбы с дыхательными упражнениями. |  |
| 90 | 25.04.22 |  | Бег из различных исходных положений. |  |
| 91 | 27.04.22 |  | Бег в чередовании с ходьбой. |  |
| 92 | 29.04.22 |  | Бег по кругу и виражу. Подвижная игра «Быстро по местам». |  |
| 93 | 02.05.22 |  | Челночный бег 3х10 м. |  |
| 94 | 04.05.22 |  | Старт из различных исходных положений. Подвижная игра «Салки». |  |
| 95 | 06.05.22 |  | Развитие выносливости. |  |
| 96 | 09.05.22 |  | Метание мяча с места. |  |
| 97 | 11.05.22 |  | Метание мяча на дальность. |  |
| 98 | 13.05.22 |  | Метание мяча в горизонтальную цель. |  |
| 99 | 16.05.22 |  | Метание мяча в вертикальную цель. |  |
| 100 | 18.05.22 |  | Развитие двигательных способностей. Наклон туловища вперед из положения сидя. |  |
| 101 | 20.05.22 |  | Развитие двигательных способностей. Отжимания. |  |
| 102 | 23.05.22 |  | Развитие двигательных способностей. Упражнение на мышцы брюшного пресса. |  |