

Структурное подразделение Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Татарско-Ямалинская основная общеобразовательная школа»
Актанышского муниципального района РТ-
ОУ «Буляковская начальная школа»

Обсуждено Руководитель ШМО МБОУ «Татарско-Ямалинская ООШ» АМР РТ <u>А</u> /Варина Т.Р./ Проткол № <u>1</u> от « <u>21</u> » <u>авг</u> 2018 г.	Согласовано Заместитель директора по УВР МБОУ «Татарско-Ямалинская ООШ» АМР РТ <u>ещер</u> /Шаймухаметова Р.Р./ « <u>23</u> » <u>август</u> 2018 г.	Утверждаю Директор МБОУ «Татарско-Ямалинская ООШ» АМР РТ <u>Гаят</u> /Файрушина Г. Г./ Приказ № <u>40-02</u> От « <u>23</u> » <u>августа</u> 2018 г.
---	---	---

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», 3 класс
Составитель: Нуриева Разима Абударовна,
учитель начальных классов первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета.
Протокол № 1
от « 28 » августа 2018 г.

2018-2019 учебный год

Планируемые результаты изучения предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты.
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека; - использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств; - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой; - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса; 	<ul style="list-style-type: none"> - понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека; - рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр; - определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств; - выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки; - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; 	<ul style="list-style-type: none"> - освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; – обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; – организовывать самостоятельную 	<ul style="list-style-type: none"> - освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. -положительное отношение к
Гимнастика с элементами акробатики				

Лёгкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять правила поведения на уроках физической культуры; - рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека; - называть меры по профилактике нарушений осанки; - определять способы закаливания; - определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека; 		<p>деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; – оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; – управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов 	<p>урокам физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; - мотивация к выполнению закаливающих процедур. <p style="text-align: center;"><i>Учащиеся получают возможность для формирования:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; - положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; - уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.
Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять строевые упражнения; - выполнять кувырок вперед; - выполнять стойку на лопатках; - лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; - перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов; - выполнять танцевальные шаги; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; 		
Подвижные и спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять различные виды ходьбы; 			
Плавание	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять различные виды бега; - выполнять прыжки на одной и 			

	<p>двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;</p> <p>-прыгать через скакалку на одной и двух ногах;</p> <p>-метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;</p> <p>-передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;</p> <p>-играть в подвижные игры;</p> <p>-выполнять элементы спортивных игр.</p>	<p>- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</p> <p>- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.</p> <p>- плавать, в том числе спортивными способами;</p>	<p>спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	
--	---	--	---	--

Содержание

Знания о физической культуре

Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Из истории физической культуры История развития физической культуры и первых соревнований. История возникновения Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Содержание раздела **«Гимнастика с элементами акробатики»** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка».

При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

«Лёгкая атлетика» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнения и контроля. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Контрольные нормативы:

-Бег 30м;

-Прыжки с места;

-Смешанное передвижение 1 км.;

-Метание малого мяча (150гр.) на точность в цель с 6 м.;

«Лыжная подготовка».

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Оценивание техники передвижения на лыжах;

Оценивание техники спусков, торможений, подъемов.

Передвижение на лыжах 1-2 км

«**Подвижные игры**». Изучение игр на развитие скоростно-силовых упражнений, игры, эстафеты на развитие меткости, прыгучести.

Эстафеты, игры, задания с баскетбольным, футбольным, волейбольным мячом.

Игры, упражнения с элементами игры баскетбол (передачи, ведения, броски мяча в корзину. Специальные упражнения)

Игры, упражнения с элементами игры футбол (передачи, ведения, удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча)

Пионербол изучение правил игры, жесты, судейство, переходы, расстановка, ловля, передача мяча

Подвижные игры «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол : специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол : прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Бадминтон): подводящие упражнения для обучения представления о правильном хвате ракетки, положении кисти. Игра в бадминтон.

Оценивание учащихся в игре пионербол (знания правил игры, приемы ловли и виды передач)

Плавание .Подводящие упражнения: Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплытие, лежание и скольжение, упражнения на согласования дыхания, работы рук, ног. Проплытие учебных дистанций. Скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках. Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Погружения, выдох в воду, всплытия «поплавок», «медуза», «звезда». Скольжение на груди с различным положением рук. Игра «Морской бой». Зачеты: «поплавок», «медуза», «звезда». Скольжение на груди с различным положением рук. Игра «Морской бой». Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди. Выполнение скольжений стрелочкой на груди и спине. Плавание способами кроль на груди и спине.

Календарно-тематическое планирование
Физическая культура.3 класс. А.П. Матвеев; М.: Просвещение, 2012

№	Тема раздела и урока				
Раздел «Знания о физической культуре» (4ч.)					
1.	Правила безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура у народов Древней Руси.	1ч.			
2.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1ч.			
3.	Понятие о физической культуре. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).	1 ч.			
4.	Основные способы передвижения человека. Закаливание организма (обливание, душ).	1 ч.			
Раздел «Лёгкая атлетика» (8 часов)					
5.	Ходьба и бег (2 ч) Ходьба через несколько препятствий. Игра «Команда быстроногих». Техника безопасности.	1ч.			
6.	Бег на результат (30 – 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Защита укрепления».	1ч.			
7.	Прыжки (3ч) Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений. Прыжок в длину с разбега. Игра «Ловишка, поймай ленту». Техника безопасности.	1ч.			
8.	Организация и проведение подвижных игр. Прыжок в длину с места.	1ч.			
9.	Организация и проведение подвижных игр Прыжок в длину с	1ч.			

	разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».			
10.	Метание малого мяча (3 ч) Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Техника безопасности.	1ч.		
11.	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Метатели».	1ч.		
12.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1ч.		
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)				
13.	Акробатика. Строевые упражнения (6 ч) Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Техника безопасности.	1ч.		
14.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Игра «Парашютисты»,	1ч.		
15.	Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев. Игра «Парашютисты»	1ч.		
16.	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Увертывайся от мяча».	1ч.		
17.	Выполнение команд. Стойка на лопатках. Игра «Западня».	1ч.		
18.	Выполнение команд. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня».	1ч.		
19.	Висы. Строевые упражнения (6 ч) Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Техника безопасности.	1ч.		
20.	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Догонялки на марше». Техника безопасности.	1ч.		
21.	Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Космонавты».	1ч.		
22.	Вис на согнутых руках. Подтягивания. Игра «Космонавты».	1ч.		
23.	Подтягивания. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	1ч.		
24.	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Игра «Аисты»	1ч.		
25.	Прыжковая подготовка, гимнастические упражнения прикладного	1ч.		

	характера (6 ч) Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. Игра «К своим флажкам». Техника безопасности.			
26.	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Игра «К своим флажкам»	1ч.		
27.	Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Игра «Не ошибись!».	1ч.		
28.	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игра «Не ошибись»	1ч.		
29.	Лазанье по канату (3 м) в два и три приема. Игра «Резиночка». Техника безопасности.	1ч.		
30.	Лазанье по канату (3 м) в два и три приема. Игра «Резиночка».	1ч.		
Подвижные игры (12 часов)				
31.	Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Техника безопасности.	1ч.		
32.	Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты	1ч.		
33.	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1ч.		
34.	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1ч.		
35.	Игры «Наступление», «Метко в цель».	1ч.		

36.	Игры «Кто дальше бросит» Эстафеты с мячами.	1ч.		
37.	Игры «Кто дальше бросит», «Наступление» Эстафеты с мячами.	1ч.		
38.	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	1ч.		
39.	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с мячами.	1ч.		
40.	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.	1ч.		
41.	Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	1ч.		
42.	Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	1ч.		

Лыжная подготовка (21 час)

43.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Техника безопасности.	1ч.		
44.	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Игра «Кто быстрее».	1ч.		
45.	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	1ч.		

46.	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Быстрый лыжник»,	1ч.		
47.	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками.	1ч.		
48.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1ч.		
49.	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	1ч.		
50.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	1ч.		
51.	Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.	1ч.		
52.	Спуск в основной стойке . Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	1ч.		
53.	Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе	1ч.		
54.	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1ч.		
55.	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.	1ч.		
56.	Ознакомление с попеременным двушажным ходом. Передвижение 30-50 м. Спуск в основной стойке, подъем «лесенкой».	1ч.		

57.	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника. Передвижение 50-100 м без палок.	1ч.		
58.	Попеременный двушажный ход: подводящие упражнения. Передвижение без палок по учебной лыжне.	1ч.		
59.	Передвижение по учебной лыжне попеременным двушажным ходом. Игры на горке: «Смелее с горки», «За мной».	1ч.		
60.	Передвижение по учебной лыжне попеременным двушажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск.	1ч.		
61.	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «Быстрый лыжник»,	1ч.		
62.	Равномерное передвижение попеременным двушажным ходом 1500 м.	1ч.		
63.	Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	1ч.		

Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)

64.	Мини-баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал - садись». Техника безопасности.	1ч.		
65.	Специальные передвижения. Остановка прыжком с двух шагов. Игра «Гонка баскетбольных мячей».	1ч.		
66.	Ведение мяча в движении вокруг стоек «змейкой». Игра «Гонка баскетбольных мячей»	1ч.		

67.	Ловля и передача мяча в движении. Мини-баскетбол. Броски в цель (<i>щит</i>). Игра «Попади в кольцо».	1ч.		
68.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Игра «Попади в обруч».	1ч.		
69.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Игра «Попади в обруч»	1ч.		
70.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра «Гонка баскетбольных мячей».	1ч.		
71.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1ч.		
72.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Игра «Гонка мячей по кругу».	1ч.		
73.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1ч.		
74.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1ч.		
75.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	1ч.		

Подвижные игры на основе волейбола (6 часов)

76.	Волейбол. Специальные передвижения. Игра «Не давай мяча водящему». Техника безопасности.	1ч.		
-----	--	-----	--	--

77.	Волейбол. Специальные передвижения. Игра «Не давай мяча водящему».	1ч.		
78.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Игра "Не давай мяча водящему»	1ч.		
79.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Круговая лапта»	1ч.		
80.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Круговая лапта». Эстафеты.	1ч.		
81.	Волейбол. Игра «Круговая лапта»	1ч.		

Подвижные игры на основе бадминтона (3 часа)

82.	Бадминтон. Специальные передвижения. Техника безопасности на занятиях по бадминтону.	1ч.		
83.	Бадминтон. Обучающие упражнения техники хвата ракетки, положения кисти. Игра в бадминтон.	1ч.		
84.	Бадминтон. Игровые стойки. Игра в бадминтон.	1ч.		

Подвижные игры на основе мини-футбола (5 часов)

85.	Мини-футбол. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень (1,5 м – длина 7-8 метров). Инструктаж по технике безопасности.	1ч.		
86.	Мини-футбол. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную мишень (1,5 м – длина 7-8 метров). Игра «Передал- садись».	1ч.		

87.	Мини-футбол. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игра «передал-садись»	1ч.		
88.	Мини-футбол. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игра «Передал - садись». Инструктаж по технике безопасности.	1ч.		
89.	Игра в футбол. Эстафеты с мячом.	1ч.		

Плавание (3 часа)

90.	Плавание. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.	1ч.		
91.	Плавание. Выполнение скольжений стрелочкой на груди и спине. Техника безопасности.	1ч.		
92.	Плавание способами кроль на груди и спине. Игры на воде. Техника безопасности	1ч.		

Лёгкая атлетика (10 часов)

93.	Кроссовая подготовка (7 ч) Челночный бег. Игра «Вызов номера». Техника безопасности.	1ч.		
94.	Бег (30 м). Подвижная игра «Команда быстроногих»	1ч.		
95.	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	1ч.		
96.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи».	1ч.		

97.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1ч.		
98.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1ч.		
99.	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1ч.		
100.	Прыжки (3 ч) Прыжок в длину с прямого разбега. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».	1ч.		
101.	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».	1ч.		
102.	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игра «Резиночка». Техника безопасности на летние каникулы.	1 ч.		