

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Арыскан муниципального района «Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва»  
668216, Республика Тыва, Улуг-Хемский район, п. Арыскан улица Гагарина, дом 29

РАССМОТРЕНА  
Педагогическом совете  
протокол 1  
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНА  
заместителем директора по  
учебно-воспитательной  
работе.  
Наважап А.М. /Наважап А.М./  
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора школы  
№      от «      »      2023 г.

Хаялдай В.В. /Хаялдай В.В./  


Рабочая программа  
по физической культуре  
для 3 класса  
МБОУ СОШ с. Арыскан  
на 2023-2024 учебный год

Программа разработана в соответствии с основными положениями  
Федерального государственного образовательного стандарта общего  
образования, основана на программе В.И.Ляха, М: Просвещение 2010;

Количество часов: 102ч

Арыскан 2023г

### Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И.Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» ( М.:Просвещение)

### Общая характеристика предмета

Физическая культура-это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения-физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т.п.) и второй половины дня(гимнастика,подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре ( спортивные секции, группы ОФП),физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями ( дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п)-достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. При создании данной программы учитывалось, что система физическая воспитания, объединяющая урочные внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

**Цель обучения** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации активного отдыха.

**Задачи обучения:** укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- Овладение школой движений;
- Развитие координационных способностей
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем иным видам спорта;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов ( восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

### Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровьесовершенствоются физические качества, осваиваются

определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода учащимися с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качества соблюдения гигиенических норм.

#### **Учебный план**

На курс «Физическая культура» в 4 классе отводится 102 ч ( 3ч/нед). Третий час преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «третий час учебного предмета» «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных средств физического воспитания.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС (приказ Минобрнауки России от 19 октября 2009г №373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты.**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств;

#### **Содержание предмета**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История развития тувинских народных игр и их правила.

**Физическая упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры: седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине. опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.**

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья переползания.

**Легкая атлетика.** 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;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные, спортивные игры. На материале гимнастики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале легкой атлетики:** прыжки, бег, метания, броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**Календарно-тематическое планирование 4 класса по физической культуре.**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Часы		Дата		Домашнее задание
					план	факт	
<b>Легкая атлетика 12 ч</b>							
1	1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1	5.09		Приготовить спортивную форму для улицы.	
2	2		1	6.09			
3	3	Челночный бег.	1	7.09		Прыжки через скакалку за 30 с.	
4	4	Тестирование челночного бега	1	12.09			
5	5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	13.09		повторить прыжки на двух ногах	
6	6	Тестирование метания мяча на дальность	1	14.09		С продвижением вперед до 20м	
7	7	Техника прыжка в длину с разбега	1	19.09		Повторить дома повороты направо налево. Утренняя разминка	
8	8	Прыжок в длину с разбега на результат	1	20.09			
9	9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	21.09		подготовиться к КУ	
10	10	Тестирование метания мяча на точность.	1	26.09		подтягивание – 5р, подъем туловища – 15р	
11	11	Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	27.09		подготовиться к КУ	
12	12		1	28.09			
<b>Гимнастика 15</b>							
14	1	Перекат назад ,вперед из упора присев.	1	4.10		подготовиться к КУ. Утренняя разминка.	
15	2	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой	1	5.10			

16	3	Кувырок вперед из упора присев в упор присев	1	10.10		Прыжки через ска-ку
17	4		1	11.10		
18	5	Кувырок назад из упора присев	1	12.10		Повторить
19	6		1	13.10		
20	7	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках	1	18.10		Стоять на одной ноге за 20 с
21	8	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30	1	19.10		Придумать 3 упражнений
22	9		1	20.10		
23	10	Круговая тренировка	1	24.10.		повторить прыжки через скакалку
24	11	Стойка на голове	1	25.10		повторить
25	12		1	27.10		
26	13	Висы	1	31.10		Приседание за 30
27	14		1	22.10		
28	15	Контрольный урок по теме «гимнастика»	1	24.10		подтягивание 5 раз
<b>Мини-футбол-9</b>						
29	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях мини-футбола Бег, прыжки, остановки, повороты.	1	25.10		повторить игру, прыжки через ска-ку
30	2		1	26.10		
31	3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	31.10		Прыжки и отжимание
32	4		1	1.10		
33	5	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	2.10		повторить игры
34	6		1	7.10		
35	7	Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема.	1	8.10		дома со своими друзьями
36	8		1	9.10		
37	9	Спортивная игра «мини-футбол»	1	14.11		Утренняя разминка.
<b>Баскетбол-9</b>						
38	1	Держание мяча.	1	15.11		Прыжки через ска-ку
39	2		1	16.11		
40	3	Стойка игрока	1	21.11		Прыжки через ска-ку за 40 с.
41	4		1	22.11		
42	5	Ловля мяча	1	23.11		

43	6	Ловля мяча	1	27.11		подготовиться к КУ
44	7	Передача мяча.  Учебная игра	1	28.11		Отжимание за 40 с
45	8			29.11		
46	9			4.12		
<b>Волейбол-4</b>						
47	1	Стойки и перемещения игрока.	1	5.12		Повторить Отжимание от пола - 12р(д), 28р(ю).
48	2		1	6.12		
49	3		Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки	1	11.12	
50	4	Прием и передачи игрока	1	12.12		повторить
<b>Гимнастика-13</b>						
50	1	Прыжки с высоты 70 см с поворотом в воздухе на 90 -180 0 и приземлением точно в квадрат.	1		13.12	Прыжки с высоты 70 см дома повторить
51	2	Прыжки в скакалку	1	14.12		Прыжки через коротк ска-ку
52	3	Метание мяча с места.	1	18.12		повторить
53	4	Метание мяча с 1-3 шагов разбега	1	19.12		
54	5	Кувырок вперед.	1	20.12		повторить кувырок вперед
55	6	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	25.12		
56	7	Кувырок назад.	1	26.12		повторить прыжки с ноги на ногу; с продвижением вперед.
57	8	Лазанье по канату в два приема	1	27.12		
58	9	Опорные прыжки.	1	14.01		Отжимание от пола
59	10		1	15.01		
60	11	Тестирование вися на время.	1	16.01		ОРУ
61	12	Тестирование прыжка в длину с места		1	22.01	

62	13	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1 1	23.01		повторить
<b>Лыжная подготовка-12</b>						
63	1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	30.01		повторить
64	2		1	31.01		
65	3	Попеременный и одновременный двухшажный ход.  Попеременный одношажный ход на лыжах	1	5.02		Стоять на одной ноге за 60 с  Повторить ход
66	4		1	6.02		
67	5	Одновременный одношажный ход на лыжах.  Подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке	1	7.02		Повторить ход имитацией
68	6		1	8.02		
69	7	Подъем на склон «лесенкой» торможение плугом.  Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	13.02		Подготовить спортивную форму для занятий на улице
70	8		1	14.02		
71	9	Подвижная игра на лыжах «подними предмет»	1	15.02		Повторить технику выполнения
72	10		1	20.02		
73	11	Коньковый ход на лыжах	1	21.02		повторить
74	12		1	22.02		
<b>Гимнастика-3</b>						
75	1	Тестирование подъема туловища из положение лежа за 30 с	1	24.03		ОФП
76	2	Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	25.03		утренняя разминка
77	3	Тестирование вис на время	1	28.03		утренняя разминка
<b>Футбол-10 ч</b>						
78	1		1	27.02		Прыжки через скакалку за60с

79	2	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	28.02		
80	3	<i>Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема</i>	1	01.03		повторить
81	4		1	5.03		
82	5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	6.03		Подтягивание юно-13 р Дев-3 р
83	6		1	7.03		
84	7	Остановка катящегося мяча подошвой	1	12.03		отжимание
85	8		1	13.03		
86	9	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема	1	14.03		ОРУ
87	10		1	19.03		
<b>Легкая атлетика-15 ч</b>						
88	1	Полоса препятствий.	1	20.03		Прыжки вверх на двух ногах
		Усложненная полоса препятствий	1	21.03		
89	2					
90	3	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	22.03		Прыжки через скакалку
91	4	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	2.04		Прыжки через ска-ку за 2 м
92	5	Тестирование прыжка в длину с места	1	7.04		Поднимание тул-ща за 30 с
93	6	Метание мяча на дальность	1	9.04		Подтягивание в висе лежа (р)
94	7	Тестирование метание мяча на точность	1	11.04		Повторить
95	8	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 10 м	1	13.04		Повторить Отжимание от пола
96	9		1	7.05		
97	10	Бег на 1000 м Бег на 1500 м	1	14.05		Повторить
			1	15.05		
98	11					

<u>99</u>	12	Игра «лапта»	1	16.05		Придумать 2-3 эстафеты для команды
<u>100</u>	13	Эстафетный бег	1	18.05		Придумать трудные эстафеты для соперников
<u>101</u>	14	Эстафетный бег	1	23.05		
<u>102</u>	15	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	<b>1</b>	25.05		Хорошо отдохнуть на каникулах

**Календарно-тематическое планирование 3 класса по физической культуре.**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Часы	Дата		Домашнее задание
				План	факт	
<b>Легкая атлетика 13 ч</b>						
1	1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1	5.09		Приготовить спортивную форму для улицы.
2	2		1	6.09		
3	3	Челночный бег.	1	7.09		Прыжки через скакалку за 30 с.
4	4	Тестирование челночного бега	1	12.09		
5	5	Способы метания мяча на дальность	1	13.09		повторить прыжки на двух ногах с
6	6	Тестирование метания мяча на дальность	1	14.09		продвижением вперед до 20м
7	7	Прыжок в длину с разбега	1	19.09		Повторить дома повороты направо налево.
8	8	Прыжки в длину с разбега на результат	1	20.09		
9	9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	21.09		подготовиться к КУ
10	10	Тестирование метания мяча на точность.	1	26.09		подтягивание – 5р, подъем туловища – 15р
11	11	Тестирование прыжка в длину с места.	1	27.09		подготовиться к КУ
12	12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	28.09		
13	13	Тестирование виса на время.	1	3.10		Отжимание от пола. Повторить дома имитацией

<b>Гимнастика-15</b>						
14	1	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	4.10		подготовиться к КУ. Утренняя разминка.
15	2	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	5.10		
16	3	Тестирование вися на время.	1	10.10		Прыжки через скакалку
17	4	Кувырок вперед.	1	11.10		
18	5	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	12.10		Повторить
19	6		1	13.10		
20	7	Варианты выполнения кувырка вперед.	1	18.10		Стоять на одной ноге за 20 с
21	8	Кувырок назад.	1	19.10		Придумать 3 упражнений
22	9	Кувырки.	1	20.10		
23	10	Круговая тренировка	1	24.10.		повторить прыжки через скакалку
24	11	Стойка на голове	1	25.10		повторить
25	12		1	27.10		
26	13	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	31.10		Приседание за 30
27	14		1	22.10		
28	15	Контрольный урок по теме «Гимнастика»	1	24.10		подтягивание 5 раз
<b>Подвижные и спортивные игры-9</b>						
29	1	Спортивная игра «Футбол».	1	25.10		повторить игру, прыжки через скакалку
30	2	Подвижная игра «Перестрелка».	1	26.10		
31	3	Баскетбол. Ведение мяча.	1	31.10		Прыжки и отжимание
32	4	Эстафеты.	1	1.10		
33	5	Эстафеты с мячом.	1	2.10		повторить игры придумать трудные эстафеты.
34	6	Подвижные игры	1	7.10		
35	7	Игра «Пионербол».	1	8.10		дома со своими друзьями
36	8	Подвижные игры.	1	9.10		
37	9	Спортивная игра «мини-футбол»	1	14.11		Утренняя разминка.

<b>Баскетбол-9</b>						
38	1	Держание мяча.	1	15.11		Прыжки через ска-ку
39	2		1	16.11		
40	3	Стойка игрока	1	21.11		Прыжки через ска-ку за 40 с.
41	4		1	22.11		
42	5	Ловля мяча	1	23.11		подготовиться к КУ
43	6		1	27.11		
44	7	Передача мяча. Учебная игра	1	28.11		Отжимание за 40 с
45	8			29.11		
46	9			4.12		
<b>Волейбол-4</b>						
47	1	Стойки и перемещения игрока.	1	5.12		Повторить Отжимание от пола -12р(д), 28р(ю).
48	2	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.	1	6.12		
49	3		Учебная игра «Пионербол»	1	11.12	
50	4	Прием и передачи игрока. Игра «Пионербол»	1	12.12		повторить
<b>Гимнастика-12</b>						
51	1	Прыжки с высоты 70 см с поворотом в воздухе на 90 -180 0 и приземлением точно в квадрат.	1	13.12		Прыжки с высоты 70 см дома
52	2	Прыжки в скакалку	1	14.12		Прыжки через коротк ска-ку
53	3	Метание мяча с места.	1	18.01		повторить
54	4	Метание мяча с 1-3 шагов разбега	1	19.01		
55	5	Кувырок вперед.	1	20.01		повторить кувырок вперед
56	5	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	25.01		
57	6	Кувырок назад.	1	26.01		повторить прыжки с ноги на ногу; с продвижением вперед.
58	7	Лазанье по канату в два приема	1	27.01		
59	8	Опорные прыжки.	1	14.02		Отжимание от пола
60	9		1	15.02		

61	10	Тестирование вися на время.	1	16.02		Повторить
62	11	Тестирование прыжка в длину с места	1	22.02		
63	12	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1	23.02		Утренняя зарядка
<b>Лыжная подготовка-12</b>						
64	1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	30.02		Повторить ход имитацией
65	2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	31.02		
66	3	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1	5.03		Стоять на одной ноге за 60 с
67	4	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	6.03		
68	5	Одновременный одношажный ход на лыжах.	1	7.03		Повторить ход имитацией
69	6	Подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке	1	8.03		
70	7	Подъем на склон «лесенкой» торможение плугом.	1	13.03		Подготовить спортивную форму для занятий на улице
71	8	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»		14.03		
72	9	Подвижная игра на лыжах «подними предмет»	1	15.03		Повторить технику выполнения
73	10	Эстафета на лыжах	1	20.03		
74	11	Коньковый ход на лыжах	1	21.03		Повторить
75	12	Прохождение дистанции до 2 км	1	22.03		
<b>Гимнастика-3</b>						
76	1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	4.04		Повторить
77	2	Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	5.04		Повторить
78	3	Тестирование вис на время	1	7.04		повторить
<b>Футбол-10 ч</b>						
79	1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1	27.04		Прыжки через скакалку за60с
80	2		1	28.04		

81	3	<i>Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема</i>	1	01.04		повторить
82	4		1	5.04		
83	5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	6.04		Подтягивание юно-13 р Дев-3 р
84	6		1	7.04		
85	7	Остановка катящегося мяча подошвой	1	12.04		отжимание
86	8		1	13.04		
87	9	Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема	1	14.04		ОРУ
			1	19.04		
88	10					
<b>Легкая атлетика-15 ч</b>						
89	1	Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий	1	20.04		Прыжки вверх на двух ногах
			1	21.04		
90	2					
91	3	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	22.04		Прыжки через скакалку
92	4	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	2.05		Прыжки через ска-ку за 2 м
93	5	Тестирование прыжка в длину с места	1	7.05		Поднимание тул-ща за 30 с
94	6	Метание мяча на дальность	1	9.05		Подтягивание в висе лежа (р)
95	7	Тестирование метание мяча на точность	1	11.05		Повторить
96	8	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 10 м	1	13.05		Повторить
97	9		1	7.05		
98	10	Бег на 1000 м	1	14.05		Повторить
99	11	Игра «лапта»	1	16.05		Придумать 2-3 эстафеты для команды
100	13	Эстафетный бег Игра «Лапта»	1	18.05		Придумать трудные эстафеты для соперников
101	14		1	23.05		
102	15	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1	25.05		Хорошо отдохнуть на каникулах

