

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кыкертская средняя общеобразовательная школа филиал АНШС

Тунгокоченского района Забайкальского края

«Рассмотрено»  
На заседании МО  
учителей - предметников  
гуманитарных наук  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От « \_\_\_\_ » августа 2022 г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_

«Согласовано»  
Зам. Директора по УВР

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » сентября 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ КСОШ

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » сентября 2022 г.

**Рабочая программа**  
**учебного курса «Физическая культура»**  
**для 3 класса**

Составила: учитель начальных классов

Сошкина А.П.

2022-2023 уч. год

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Результаты изучения курса.**

**Личностными результатами** освоения обучающимися 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 своими 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.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися 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 деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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 спорта, использовать их в игровой и

соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием

средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь

с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных

физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно

и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них

физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий

по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить

ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.

**В результате изучения физической культуры в 3 классе обучающиеся должны:**

**знать/понимать:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- соблюдения режима дня, выполнения физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- использования простейшего спортивного инвентаря и оборудования;
- подбора одежды и обуви в зависимости от условий занятия спортом;
- безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- наблюдения за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- измерения величины физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения, развития систем дыхания и кровообращения;
- организации и проведения подвижных игр;
- коллективного общения и взаимодействия.

**Выпускники на уровне начального общего образования:**

- научнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития
- и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания

и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно- оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения

физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия;

выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

## **Знания о физической культуре.**

### **Обучающийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности.**

#### **Обучающийся научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование.**

#### **Обучающийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.



**Обучающийся получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

**Содержание учебного предмета, курса.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре.	3
2.	Легкая атлетика.	12
3.	Способы физкультурной деятельности.	4
4.	Подвижные игры.	16
5.	Подвижные игры с элементами игры «Баскетбол».	22
6 .	Лыжные гонки.	21
7.	Гимнастика с основами акробатики.	15
8.	Легкая атлетика.	9
	ИТОГО:	102

**Содержание курса.****Знания о физической культуре – 3 ч**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности – 4 ч**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

## **Физическое совершенствование.**

### **Гимнастика с основами акробатики – 15 ч**

Организуящие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

### **Легкая атлетика – 21 ч**

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3х10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **Лыжные гонки – 21 ч**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

### **Подвижные игры – 38 ч**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

#### Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 3 класса. (102 ч)

№ урока	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов
	<b>Знания о физической культуре.</b>	<b>3</b>
1	ТБ на уроках физической культуры.	1
2	История ФК и спорта через историю семьи.	1
3	Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка.	1
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>12</b>
4	Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а.	1
5	Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета.	1
6	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний».	1
7	Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол».	1
8	Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол».	1
9	Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний».	1
10	Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол».	1
11	Прыжок в длину с места на результат.	1
12	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы».	1
13	Челночный бег 3х10 м на результат.	1

14	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»	1
15	Метание набивного мяча на дальность.	1
	<b>Способы физкультурной деятельности.</b>	<b>4</b>
16	Составление режима дня.	1
17	Правильная осанка.	1
18	Физическое развитие.	1
19	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки.	1
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>16</b>
20	Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка».	1
21	Игра «Белые медведи».	1
22	Подвижная игра «Кто быстрее?».	1
23	Игра «Кто быстрее?».	1
24	Элементы игры «Пионербол».	1
25	Игра «Пятнашки».	1
26	Игра «Кто быстрее?».	1
27	Игра «Пустое место».	1
28	Игра «Метко в цель».	1
29	Эстафеты с мячом.	1
30	Эстафеты с обручем.	1
31	Игра «Перестрелка».	1
32	Игра «Белые медведи».	1
33	Эстафеты с предметами.	1
34	Игра «Второй лишний»	1
35	Физкультминутка на уроке.	1
	<b>Подвижные игры с элементами игры «Баскетбол».</b>	<b>22</b>
36	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?».	1
37	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч».	1
38	Игра «Кто дальше бросит», «Стой».	1
39	Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»	1
40	Игра «Метко в цель», «Передача мячей».	1
41	Передача мяча снизу, от груди.	1

42	Передача мяча снизу, от груди.	1
43	Передача мяча снизу, от груди.	1
44	Эстафеты с мячом.	1
45	Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка».	1
46	Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу».	1
47	Ведение мяча в шаг. «Игра «Мяч под ногами»	1
48	Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом.	1
49	Ведение мяча с изменением направления. Инструктаж по Т.Б.	1
50	Ведение мяча с изменением направления.	1
51	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	1
52	Эстафеты с мячом.	1
53	Эстафета со скакалкой.	1
54	Эстафеты с обручем.	1
55	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу».	1
56	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу».	
57	Игра «Передача мячей», «Третий лишний».	1
	<b>Лыжные гонки.</b>	<b>21</b>
58	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1
61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1
62	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1
63	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1
64	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1
65	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1
66	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	1
67	Игра «Чьи лыжи быстрее».	1
68	Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник».	1
69	Эстафеты на лыжах.	1

70	Подъемы и спуски под уклон.	1
71	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
72	Игра «Охотники и утки на лыжах».	1
73	Игра «Дружные пары».	1
74	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
75	Подъемы и спуски под уклон.	1
76	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	1
77	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	1
78	Эстафеты на лыжах.	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>15</b>
79	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ.	1
80	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты.	1
81	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами»	1
82	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение».	1
83	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой».	1
84	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя.	1
85	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса.	1
86	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	1
87	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой».	1
88	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой».	1
89	Преодоление полосы препятствий.	1
90	Произвольное преодоление простых препятствий.	1
91	Преодоление полосы препятствий.	1
92	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?».	1
93	Разновидности танцевальных шагов.	1

	Игра «Змейка».	
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>9</b>
94	Бег до 3 мин.	1
95	Эстафеты.	1
96	Челночный бег 3х10 м.	1
97	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1
98	Бег до 3 мин.	1
99	Прыжки с высоты до 40 см.	1
100	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	1
101	6-минутный бег с учетом времени.	1
102	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1