

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ С. БРИГАДИРОВКА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН» УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Рассмотрено и принято  
на Педагогическом совете  
«Основная школа  
с. Бригадировка»  
Протокол № 1  
«31» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

**Рабочая программа**

Наименование учебного предмета: «Физическая культура», предметная область (физическая культура).

Класс: 3 класс

Учитель: Ли Марат Гинамович

Срок реализации программы: 2023/2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 102 часа в год, 3 часа в неделю

*Ульяновская область с. Бригадировка*

*2023 год*



## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты:**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **Патриотическое воспитание:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

### **Метапредметные результаты:**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий: ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений; самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений; использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь; продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### **Предметные результаты:**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных

видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания); туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре: представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;



представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц; описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики; объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности; проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты: составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания; выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков; осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль; осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей; осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие; проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития; осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; осваивать строевой и походный шаг. Спортивно-оздоровительная деятельность: осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние; осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка); осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку; осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное; осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

### **1. Естественные основы.**

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

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

### **2. 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.

### **3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

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

### **4. Подвижные игры.**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

### **5. Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

### **6. Легкоатлетические упражнения.**

Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

### 7. На материале спортивных игр.

Подвижные игры на основе футбола, баскетбола, волейбола. Элементы спортивных игр.

## 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>		<b>10</b>
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место»	1
2	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи»	1
3	Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1
4	Бег на результат 30, 60 м- учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1
5	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1
6	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1
7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках	1
8	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1
9	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1
10	Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет»	1
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</b>		<b>17</b>
11	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1

12	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
13	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	1
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Овладей мячом».	1
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	1
16	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу».	1
17	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Охотники и утки».	1
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1
19	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».	1
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1
21	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1
22	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	1
23	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1
25	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1
26	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1
27	Игра «Игра «Быстро и точно».	1
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>		<b>21</b>
28	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»	1
30	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1

31	Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?»	1
31	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. учет	1
33	«Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что изменилось?»	1
34	Упражнения в висе стоя и лежа. Передвижения противоходом.	1
35	Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.	1
36	Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация.	1
37	Упражнения в висе стоя и лежа.	1
38	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
39	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа - учет	1
40	Упражнения на гимнастической стенке.	1
41	Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов. учет	1
42	Мост. 2-3 кувырка вперед	1
43	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
44	Стойка на лопатках учет. Мост из положения лежа на спине.	1
45	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1
46	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1
47	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля»	1
48	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля».	1
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>30</b>
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	1
50	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
51	Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».	1
52	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1
53	Передвижение скользящим шагом без палок учет.	1
54	Передвижение скользящим шагом с палками учет.	1

55	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
56	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1
57	Повороты переступанием вокруг носков.	1
58	Подъем ступающим шагом.	1
59	Повороты переступанием. Игра «По местам».	1
60	Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	1
61	Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай сигнал»	1
62	Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал».	1
63	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка».	1
64	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг».	1
65	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
66	Попеременный двухшажный ход без палок учет. Игра «Салки с домом».	1
67	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. п/и «Накаты».	1
68	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1
69	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
70	Повороты переступанием. Игра «Снежные снайперы».	1
71	Попеременный двухшажный ход с палками. учет	1
72	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы».	1
73	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1
74	Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Снежные снайперы».	1
75	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
76	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
77	Передвижение на лыжах до 1,5 км - учет. п/и «Кто быстрее?»	1
78	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</b>		<b>13</b>
79	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1

80	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1
81	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	1
82	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись».	1
83	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1
84	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».	1
85	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1
86	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1
87	Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу».	1
88	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».	1
89	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1
90	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1
91	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>		<b>8</b>
92	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
93	Бег на 30м с высокого старта учет; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1
94	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Игра «К своим флажкам».	1
95	Челночный бег 3x10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод».	1
96	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. учет	1
97	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). Игра «Лисы и куры».	1
98-99	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки».	2
100-102	Прыжки в длину с разбега. учет Подвижная игра «Круг-кружочек».	3



