

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодежной политики администрации Сургутского района

МБОУ «Нижнесортимская СОШ» филиал «Тром-Аганская НШДС»

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор филиала
Вольнская Ирина Викторовна

Приказ № 103/01-п
от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 3 класса
начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Сахнова Елена Николаевна
учитель начальных классов

Тром-Аган
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, (УМК «Школа России»), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Нижнесортымская СОШ».

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 недельных часа).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организуящие команды и приёмы

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную

плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базе).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

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 вроссийской 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

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— 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.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности устной и письменной форме:

— 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.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- 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 опыту учащихся в физкультурной деятельности.

1) 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

костноскелета человека и основные группы мышц;

- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастном периоде, 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.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими 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).

3) 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 т.д.;

— 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), бегана 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).

Календарно - тематическое планирование по физической культуре

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия.	1		
2.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.	1		
3.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.	1		
4.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м.	1		
5.	Бег на результат (30, 60 м).	1		
6.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега.	1		

7.	Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	1		
8.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	1		
9.	Метание малого мяча с места на дальность.	1		
10.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м.	1		
11.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1		
12.	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности	1		
13.	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1		
14.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий.	1		
15.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м).	1		
16.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий.	1		
17.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м).	1		
18.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий.	1		
19.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м).	1		
20.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м).	1		
21.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).	1		
22.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).	1		
23.	Бег по пересеченной местности . Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).	1		
24.	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м).	1		
25.	Бег по пересеченной местности . Кросс 1 км.	1		
26.	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения	1		
27.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1		
28.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках.	1		
29.	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1		
30.	Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1		
31.	Комбинация из разученных элементов. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1		
32.	Висы. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа.	1		
33.	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1		
34.	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	1		
35.	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке.	1		
36.	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	1		
37.	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1		
38.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1		
39.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1		

40.	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).	1		
41.	Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1		
42.	Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке	1		
43.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1		
44.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты	1		
45.	Подвижные игры: «Заяц без логова», «Удочка».	1		
46.	Подвижные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1		
47.	Подвижные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1		
48.	Подвижные игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами	1		
49.	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит»	1		
50.	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами	1		
51.	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками	1		
52.	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками	1		
53.	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1		
54.	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву».	1		
55.	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву».	1		
56.	Подвижные игры: «Пустое место», «К своим флажкам».	1		
57.	Подвижные игры: «Пустое место», «К своим флажкам».	1		
58.	Подвижные игры: «Кузнечики», «Попади в мяч».	1		
59.	Подвижные игры: «Кузнечики», «Попади в мяч».	1		
60.	Подвижные игры: «Паровозики», «Наступление».	1		
61.	Подвижные игры: «Паровозики», «Наступление».	1		
62.	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках. Попеременный двушажный ход без палок и с палками	1		
63.	Подъем «лесенкой» Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1		
64.	Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1		
65.	Попеременный двушажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1		
66.	Попеременный двушажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1		
67.	Спуски с пологих склонов. Передвижение на лыжах до 2 км	1		
68.	Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах до 2 км	1		
69.	Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 2,5 км	1		
70.	Подъем «лесенкой» и «елочкой» Передвижение на лыжах до 2,5 км	1		

71.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	1		
72.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Броски в цель (щит).	1		
73.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	1		
74.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Игра «Мяч среднему»	1		
75.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч»	1		
76.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом.	1		
77.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках	1		
78.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди.	1		
79.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1		
80.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка»	1		
81.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1		
82.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка»	1		
83.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1		
84.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка»	1		
85.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	1		
86.	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1		
87.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	1		
88.	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м).	1		
89.	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м).	1		
90.	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м).	1		
91.	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег - 100 м, ходьба - 70 м).	1		
92.	Кросс (1 км).	1		
93.	Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1		
94.	Ходьба через несколько препятствий.	1		
95.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета	1		
96.	Бег на результат (30, 60 м).	1		

97.	Прыжки. Прыжок в длину с разбега.	1		
98.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1		
99.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1		
100.	Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	1		
101.	Метание набивного мяча	1		
102.	Подвижные и спортивные игры.	1		