Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Лесозаводская средняя школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

Класс – 3

Срок реализации программы – один год

П.Коноша

2022

1. Планируемые предметные результаты освоения предмета

Формы организации учебного процесса: комбинированные, комплексные уроки, уроки изучения нового материала, уроки совершенствования.

Разнообразие мест проведения уроков: спортзал, спортивная площадка. По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Требования к уровню подготовки учащихся на конец года.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны: иметь представление**:**

- ✓ о зарождении древних Олимпийских игр;
- ✓ о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- ✓ об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- ✓ об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающихся процедур.
- ✓ о правилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма, уметь:
- ✓ определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- ✓ вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- ✓ выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- ✓ выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- ✓ выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- ✓ выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

выполнять двигательные умения и навыки:

Легкоатлетические упражнения.

Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 9 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Прыгать в высоту с 4-5 шагов. Прыгать с поворотами на 180°. Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

Гимнастика с элементами акробатики.

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату. Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по гимнастической скамейке, выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов. Прыгать через скакалку.

Подвижные игры.

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 8 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура.»

Содержание учебного предмета "Физическая культура" направлена на воспитание высоконравственных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки,

лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальнуюцель, в стену.

Лыжная подготовка

Организующие команды и приемы:«Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Владение основными способами передвижения на лыжах, классические хода: попеременный двухшажный, одновременный одношажный и одновременный безшажный.

Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением и плугом.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Распределение учебного времени по различным видам программного материала

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Количество контрольных (практических, лабораторных) работ
1	Основы знаний о физической культуре	6	1
2	Подвижные и спортивные игры	21	5
3	Гимнастика с элементами акробатики	16	10
4	Легкоатлетические упражнения	18	15
5	Кроссовая подготовка	18	2
6	Лыжная подготовка в том числе региональное содержание	23 6	10
	Итого	99	43

Планирование базового и регионального компонента программы осуществляется учителем самостоятельно с учетом особенностей спортивных помещений школы и погодных условий.

Учитель вправе вносить изменения в Рабочую программу по физической культуре. Фактическая тема урока по физической культуре, изучение учебного материала на конкретном уроке строится учителем самостоятельно исходя из условий помещений школы (спортивный зал или учебный кабинет) и условий погоды (температура воздуха, осадки, сила ветра и др. условия).

3. Календарно-тематическое планирование

№ урока	**Тема урока**	**Количество часов**
	Легкая атлетика (11 ч)	
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	1 час.
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м)*. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1 час.
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м)*. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1 час.
4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м)*. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1 час.

5	Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	1 час.
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1 час.
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час.
8	Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталкивания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	1 час.
9	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1 час.
10	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1 час.
11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	1 час.
Кроссовая подготовка (13 ч)		
12	Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1 час.
13	Бег *(4 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1 час.
14	Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 At).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1 час.
15	Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1 час.
16	Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1 час.
17	Бег *(6 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1 час.
18	Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1 час.
19	Бег *(7 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба -90 м).* Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1 час.
20	Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег - 90 м, ходьба -90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1 час.
21	Бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба -70 м).* Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости.	1 час.
22	Бег *(8 мин).* Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба -70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Выполнение основных движений с различной скоростью.	1 час.
23	Бег *(9 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег -100 м, ходьба -70 м).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	1 час.
24	Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление	1 час.

	работающих групп мышц.	
	Гимнастика (17 ч)	
25	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1 час.
26	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	1 час.
27	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1 час.
28	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1 час.
29	Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1 час.
30	Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1 час.
31	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1 час.
32	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1 час.
33	Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты».	1 час.
34	Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	1 час.
35	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	1 час.
36	Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	1 час.
37	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	1 час.
38	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1 час.
39	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического козла. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	1 час.
40	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	1 час.

41	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	1 час.
Подвижные игры (7 ч)		
42	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час.
43	ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час.
44	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час.
45	ОРУ в движении. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час.
56	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час.
47	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты с обручами. Развитие скоро-стно-силовых способностей.	1 час.
48	ОРУ. Игра «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоро-стно-силовых способностей.	1 час.
Лыжная подготовка (24 ч)		
49	Правила поведения на уроках л/п. Повороты на месте вокруг носков лыж. Прохождение дистанции 1000 м.	1 час.
50	Скользящий шаг. Ступающий шаг. Прохождение дистанции 1000 м.	1 час.
51	Скользящий шаг без палок. Техника спусков, подъемов. Прохождение дистанции 1000 м.	1 час.
52	Подъемы, спуски, повороты. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1000 м.	1 час.
53	Техника подъема на склон наискось, без палок. Техника торможения. Прохождение дистанции 1,5 км.	1 час.
54	Подъем лесенкой без палок, с палками. Торможение плугом, повороты. Игра «Пройди в ворота». Эстафеты.	1 час.
55	Торможение плугом. Подъемы, спуски. Прохождение дистанции 1,5 км.	1 час.
56	Скользящий шаг. Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции 2 км.	1 час.
57	Скользящий шаг. Игры на горке. Прохождение дистанции 2 км.	1 час.
58	Скользящий шаг. Игры на горке. Пробегание дистанции 1,5 км.	1 час.
59	Круговая эстафета с этапом 200м. Прохождение дистанции 2 км.	1 час.
60	Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции 2 км.	1 час.
61	Прохождение дистанции 1 км на время. Игры на горке.	1 час.
62	Поворот на спуске переступанием. Развитие выносливости.	1 час.
63	Спуски в основной стойке. Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.	1 час.
64	Спуски в основной стойке. Переступание с лыжи на лыжу по прямой.	1 час.
65	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход.	1 час.
66	Скользящий шаг с палками, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах.	1 час.
67	Попеременный двухшажный ход без палок. Прохождение дистанции 2 км.	1 час.
68	Подъем «Лесенкой». Спуски в высокой стойке. Прохождение дистанции 2км.	1 час.
69	Встречная эстафета. Прохождение дистанции 2,5км.	1 час.
70	Эстафета с этапом 100 м. Катание с горки.	1 час.
71	Пробегание на время 2 км. Игры на горке.	1 час.
72	Совершенствование ранее изученных ходов. Игры на лыжах.	1 час.
Подвижные игры на основе баскетбола (10 ч)		

73	Техника безопасности в играх с баскетбольным мячом. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	1 час.
74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	1 час.
75	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	1 час.
76	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Американка». Развитие координационных способностей.	1 час.
77	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	1 час.
78	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом. Броски в цель *(щит).* ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1 час.
79	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1 час.
80	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1 час.
81	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1 час.
82	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1 час.
Подвижные игры (5ч)		
83	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоро-стно-силовых способностей.	1 час.
84	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час.
85	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час.
86	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час.
87	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час.
Легкая атлетика (8 ч)		
88	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1 час.
89	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1 час.
90	Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1 час.
91	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час.

92	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час.
93	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час.
94	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час.
95	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час.
Кроссовая подготовка (7 ч)		
96	Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1 час.
97	Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1 час.
98	Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1 час.
99	Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1 час.
100	Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег - 80 м, ходьба -90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1 час.
101	**Промежуточная аттестация.Тест**	1 час.
102	Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	1 час.