

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Гордино
Афанасьевского района Кировской области

Утверждаю:
Директор
МБОУ СОШ с.Гордино
Афанасьевского района
Кировской области

В.М. Гордина
Приказ № _____
От « ___ » _____ 20__ г.

Рабочая программа
по физической культуре
3 класс
на 2022 -2023 учебный год

Учитель первой категории:
Лариса Викторовна Казакова

Гордино, 2022г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3 классов составлена в соответствии с: нормативными правовыми актами и методическими документами федерального уровня:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;

– Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования,

утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;

Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в

общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.2821-10;

Правоустанавливающими документами и локальными нормативными актами общеобразовательной

– Уставом МБОУ СОШ №5;

– Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ СОШ №5;

– Положением о формах обучения.

Содержание программы учебного курса

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации обязательному изучению предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования отводиться не менее 68 часов для 3 классов.

В связи с тем, что МБОУ СОШ № 5 является базой для проведения ЕГЭ и учебный год заканчивается 22 мая (основание – нормативно-правовая база ГИА Министерства Образования РФ), рабочая программа скорректирована с учетом на 34 недели. Учебные часы последней недели (2 часа) проводятся за счет уплотнения часов, распределенных на повторение или резерв в конце учебного года. Таким образом, рабочая программа составлена на 68 учебных часов из расчета 2 ч в неделю. Методический комплект

Пособие для учащихся:

- Физическая культура. 1-4 классы. Лях В. И. ФГОС

- Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 95 с.

Список литературы для создания программы:

- Рабочая программа по физической культуре учащихся, 1-4 классы, Аслаханов С.-А.М., 2019

- [Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В. И. Ляха. УМК "Школа России"](#)

- [Развернутое тематическое планирование. 3 класс. Образовательная программа "Начальная школа XXI века"](#)

- [Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры](#)

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Цель программы: обеспечение современного образования учащихся.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно- силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- обучение основам базовых видов двигательных действий, формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Планируемые результаты предмета, курса

Программа обеспечивает достижение учащимися 1 - 4 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов, представленных в двух уровнях: базовый «Ученик научится» и повышенный «Ученик получит возможность научиться».

Личностные результаты:

Базовый уровень «Ученик научится»:

- осмыслению историю физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формированию осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоению социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

Повышенный уровень «Ученик получит возможность научиться»;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Повышенный уровень «Ученик получит возможность научиться»;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

Базовый уровень «Ученик научится»;

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Повышенный уровень «Ученик получит возможность научиться»;

- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

Базовый уровень «Ученик научится»;

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- применять опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Повышенный уровень «Ученик получит возможность научиться»;

- вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Программа направлена на получение знаний, позволяющих ориентировать учащихся, формулировать их мотивы в познавательной и практической деятельности. Реализация программы способствует приобретению жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей с учетом развития организма.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года.

Двигательные умения, навыки и способности.

Физическая подготовленность:

Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно - оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы

управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Знания о физической культуре:

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подвижные игры.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Подвижные игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование.

Название раздела	Количество часов
Легкая атлетика	18
Гимнастика с элементами акробатики	16
Лыжная подготовка	18
Подвижные игры	16
Итого	68

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

- Программа рассчитана на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

3 класс

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

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

№ п/п	Тема урока
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.
2	Разновидности ходьбы, бега. Беговые упражнения.
3	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».
4	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.
5	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»
6	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»
7	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».
8	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.
9	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.
10	Тестирование челночный бег 3x10 м на результат.
11	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).
12	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).
13	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.
14	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»
15	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
16-17	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.
18	Прыжок в длину с места на результат.
19	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки Эстафета «Смена сторон. Подвижная игра «Пятнашки»
20	Обучение технике метания малого мяча из положения «стоя». Совершенствование выполнения многоскоков. Подвижная игра «Воробьи и

	вороны».
21	Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».
22	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.
23	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.
24	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».
25	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.
26	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»
27	Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев. Игра «Запрещенное движение»
28	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»
29	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.
30	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.
31	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.
32	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.
33	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.
34	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.
35	Преодоление полосы препятствий
36	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.
37	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.
38	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения
39	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.
40	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений.
41	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.

42	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.
43	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.
44	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.
45	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».
46	Подъемы и спуски под уклон.
47	Передвижение на лыжах до 1 км.
48	Игра «Охотники и утки на лыжах». Игра «Дружные пары».
49	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.
50	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».
51-52	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.
53	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?».
54-55	Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.
56	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом, бегом.
57	Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок двумя руками от груди. Игра «Передал - садись», «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.
58	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с мячом Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».
59	Эстафета со скакалкой и обручем и мячом.
60	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.
61	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.
62	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.
63-64	Ведение и передача мяча. Игра «Школа мяча».
65	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.
66	Тестирование наклона вперед из положения стоя.
67	Бег до 3 мин. Челночный бег 3x10 м.

68	Метание малого мяча стоя на месте на дальность. Прыжки в длину с места