

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 16 города Евпатории Республики Крым»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
от 20.08.2018 г.
протокол № 1
Руководитель ШМО
Ю.В.Мусатюк

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР
Ж.М.Кондрацкая
23.08.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
О.А. Донцова
Приказ №456/01-16
от 31.08.2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

**для 3-А,3-Б классов
на 2018 - 2019 учебный год**

Составитель программы:
Аббакумов Роман Юрьевич
(учитель физкультуры)

г. Евпатория 2018

Образовательный стандарт:

Федеральный государственный образовательный стандарт НОО, утвержденный приказом Минобразования от 06.10.2009г. № 373 (с изменениями от 31.12.2015г. № 1576)

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе авторской программы:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. (Лях В.И., Зданевич А.А. М.: Просвещение, 2012г.);
- Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11 кл. (Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М.; Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г. пр.№5).
- Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл. (М., Просвещение, 2014г.);

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Ученик 3 класса научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
 - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
 - организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
 - измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
 - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
 - выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик 3 класса получит возможность научиться:

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

- составлять режим дня, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты:

- Формирование уважительного отношения к культуре других народов, во взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.
- Развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
- Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
- Владение умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.).
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- Овладение умениями подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Овладение умениями выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- Овладение умениями выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыка оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
- Овладение умениями организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.
- Овладение умениями в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Структура и содержание учебного предмета:

РАЗДЕЛ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (21ч.): 15ч.-1четверть+ 6ч.- 4четверть

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)	
Правила по ТБ. Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Олимпийские игры современности. Навыки самоконтроля	владеет: знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, об олимпийских играх выполняет: режим дня, гигиенические требования; ТБ
Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)	
Специальные упражнения для бега, прыжков, метания	выполняет: специальные упражнения, для бега, прыжков, метания; ТБ
Общая физическая подготовка:	
Бег(9ч.)(7+2) Высокий старт. Бег с ускорением 10-15м.Бег с ускорением 30-40м. Челночный бег 3х10м, 4х9м; бег 30м; бег 60м; повторный бег2х20,30м,2х60м с ускорением: равномерный бег до 6мин.; 500м-1000м; Игры с бегом, эстафеты	выполняет: бег 30м; бег 60м; повторный бег 2х20м,30м, 2х60м; челночный бег 3х10м, 4х9м; равномерный бег 6мин.; 500м - 1000м; ТБ играет: подвижные игры и эстафеты;
Прыжки(6ч.)(4+2)	
Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление);	выполняет: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; ТБ
Метание(6ч.)(4+2)	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность в « коридор» 10м с разбега; подвижные игры с элементами метания.	выполняет: метание мяча в цели; на дальность; правила безопасности
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Домашние задания: Комплекс УГГ, ОРУ	выполняет: комплекс УГГ, ОРУ

РАЗДЕЛ: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (18ч.): 9ч.- 1четверть+ 9ч.- 4четверть

Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)	
Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции .	владеет: знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, о значении оздоровительного бега; выполняет: режим дня, гигиенические требования; ТБ
Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)	

<p>Специальные упражнения для бега, прыжков, метания;</p> <p>Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега до 6мин.; Равномерный бег 3-6мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-1000м. Подвижные игры: «Снайперы», «Мяч в воздухе», спортивные игры: мини- баскетбол; мини-футбол; эстафеты.</p>	<p>выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков, метания; общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега до 6мин.; Равномерный бег 3-6мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-1000м. Подвижные игры; спортивные игры: мини- баскетбол; мини-футбол; эстафеты.</p>
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Домашние задания: Комплекс УГГ, ОРУ	выполняет: комплекс УГГ, ОРУ

РАЗДЕЛ: ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (23ч.)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)	
<p>Правила безопасности. Одежда и обувь для занятий. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Способы саморегуляции и самоконтроля. Страховка и самостраховка.</p>	<p>Учащийся владеет: знаниями о физической культуре; о физической нагрузке; о профилактике травматизма.</p> <p>выполняет: режим дня, утреннюю зарядку, правила самоконтроля</p>
Общefизическая подготовка (на каждом уроке)	
<p>Построение в две шеренги, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте: налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами: мячами, гимнастическими палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.</p>	<p>выполняет: строевые упражнения; комплексы общеразвивающих упражнений; соблюдает правила безопасности.</p>
Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)	
Акробатические упражнения (6ч.)	
<p>Кувырок вперед, назад перекатом, стойка на лопатках; мост из и.п. лежа на спине; прыжки через скакалку.</p>	<p>выполняет: простые акробатические и гимнастические комбинации; ТБ</p> <p>играет: игры с элементами акробатики,</p>
Висы и упоры(6ч.)	
<p>Висы: вис на согнутых руках; подтягивание в висе; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, от скамейки.</p>	<p>выполняет: висы и упоры, соблюдает ТБ</p>
Лазание. Упражнения на равновесие(3ч.)	
<p>Перелезание через препятствия, лазание по гимнастической лестнице, по канату. Ходьба приставными шагами по скамейке; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.</p>	<p>выполняет: лазание, упражнения на равновесие, ТБ</p>
Опорный прыжок(3ч.)	
<p>Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук</p>	<p>выполняет: опорный прыжок, самостраховка</p>
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Домашние задания: Комплекс УГГ, ОРУ	выполняет: комплекс УГГ, ОРУ

РАЗДЕЛ: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНЫХ ИГР: БАСКЕТБОЛ (15ч.-3четверть), ВОЛЕЙБОЛ (9ч.-3четверть)

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки
--------------------------------------	---

	учащихся
Основы знаний (на каждом уроке)	
Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения.	Учащийся: владеет: названием и правилами игр; соблюдают ТБ
Подвижные игры на основе спортивных игр (24ч.) :	
Баскетбол (15 ч.)	выполняет: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности.
Передача мяча (снизу, от груди, от плеча) и ловля мяча на месте и в движении (низко летящего и летящего на уровне головы); ведение мяча на месте и в движении; броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, от груди, сзади за головой); бросок мяча от груди на месте в щит, цель, в кольцо; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («стрит-бол»); подвижные игры «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу».	
Волейбол (9ч.)	выполняет: подбрасывание, подача, прием, передача мяча; правила игры, техника безопасности
Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками; прием-передача мяча снизу и сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Мяч в воздухе» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и др.	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Домашние задания: Комплекс УГГ, ОРУ	выполняет: комплекс УГГ, ОРУ

РАЗДЕЛ: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (16 ч.) 7ч.-3четверть+ 9ч. –4четверть

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)	
Беседа по ТБ правила проведения соревнований, название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация.	владеет: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.
Общefизическая подготовка (на каждом уроке) Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами(мячам, гимнастическим палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.	выполняет: организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.
Подвижные игры: «Пятнашки», «Вышибалы», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Школа мяча», « Метко в цель», «Метатели», «Удочка» «Перебежки», «Совушка», «Перестрелка». Эстафеты.	выполняет: правила игры; технику безопасности.

Тематическое планирование

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Контроль (тесты, учебные нормативы)
1.	Легкая атлетика	21	7
2.	Кроссовая подготовка	18	2
3.	Гимнастика с основами акробатики	23	9
4.	Подвижные игры	16	6
	и подвижные игры на основе спортивных игр:		
	- волейбол	9	6
	- баскетбол	15	6
	Итого	102	

Календарно - тематическое планирование 3-А, 3-Б классов

№п/п		Дата		Тема урока
план	факт	план	факт	
Раздел: Легкая атлетика (15ч.)				
1.		04.09		Инструктаж по ТБ. Личная гигиена.
2.		06.09		ТБ. Бег 30м (старт и стартовый разбег)
3.		07.09		ТБ. Бег 30м (Бег по дистанции)
4.		11.09		ТБ. Бег 30м (финиширование)
5.		13.09		ТБ. Бег 60м (бег по дистанции)
6.		14.09		ТБ. Бег 60м (финиширование)
7.		18.09		ТБ. Бег 30-60м (бег по дистанции)
8.		20.09		ТБ. Прыжки в длину с места (подготовка к отталкиванию)
9.		21.09		ТБ. Прыжки в длину с места (приземление)
10.		25.09		ТБ. Прыжки в длину с разбега (отталкивание)
11.		27.09		ТБ. Прыжки в длину с разбега (приземление)
12.		28.09		ТБ. Метание в цель. (замах)
13.		02.10		ТБ. Метание в цель. (бросок)
14.		04.10		ТБ. Метание на дальность (замах)
15.		05.10		ТБ. Метание на дальность (бросок)
Раздел: Кроссовая подготовка (9 ч.)				
16.		09.10		Инструктаж по ТБ. Преодоление препятствий.
17.		11.10		ТБ. Чередование ходьбы, бега, прыжков.
18.		12.10		ТБ. Чередование ходьбы и бега.
19.		16.10		ТБ. Челночный бег 3x10м; 4x10м.
20.		18.10		ТБ. Чередование ходьбы и бега.
21.		19.10		ТБ. Бег.1000м без учета времени. (бег по дистанции)
22.		23.10		ТБ. Бег 1000м (бег по дистанции)
23.		25.10		ТБ. Бег 3-6мин в медленном темпе.
24.		26.10		ТБ. Равномерный бег до 3-4мин. Преодоление препятствий.
Раздел: Гимнастика с основами акробатики (23ч.)				
25.		06.11		Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приемы
26.		08.10		ТБ. Упоры, седы, группировка
27.		09.10		ТБ. Акробатические упражнения
28.		13.10		ТБ Акробатические упражнения
29.		15.10		ТБ Акробатическая комбинация
30.		16.10		ТБ. Акробатическая комбинация
31.		20.10		ТБ. Висы и упоры (отжимания)
32.		22.10		ТБ. Висы и упоры (отжимания)
33.		23.10		ТБ. Висы и упоры (подтягивания)
34.		27.10		ТБ. Висы и упоры (подтягивания)
35.		29.10		ТБ. Висы и упоры (планка)
36.		30.10		ТБ. Висы и упоры (планка)
37.		04.11		ТБ. Лазание по гимнастической скамье. Перелезание через препятствия.
38.		06.11		ТБ. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
39.		07.11		ТБ. Лазание по гимнастической лестнице.
40.		11.11		ТБ. Упражнения на равновесие.
41.		13.11		ТБ. Упражнения на равновесие.
42.		14.11		ТБ. Упражнения на равновесие
43.		18.11		ТБ. Подвижная игра с бегом
44.		20.11		ТБ. Подвижная игра с бегом
45.		21.11		ТБ Подвижная игра с бегом
46.		25.11		ТБ. Эстафеты с мячами.

47.		27.11		ТБ. Эстафеты с мячами.
Раздел: Подвижные игры (7ч.) и подвижные игры на основе спортивных игр (24ч.): волейбола(9ч.), баскетбола (15ч.)				
48.				Инструктаж по ТБ. Подвижная игра с бегом
49.				ТБ. Подвижная игра с бегом
50.				ТБ. Подвижная игра с бегом
51.				ТБ. Эстафеты с мячами
52.				ТБ. Подвижная игра с бегом
53.				ТБ. Эстафеты с бегом и прыжками
54.				ТБ. Подвижная игра с бегом
55.				ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками.
56.				ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками.
57.				ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками.
58.				ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками.
59.				ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками.
60.				ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками.
61.				ТБ. Передача мяча в парах на месте.
62.				ТБ. Передача мяча через сетку.
63.				ТБ. Передача мяча через сетку.
64.				ТБ. Передача и ловля мяча.
65.				ТБ. Передача и ловля мяча.
66.				ТБ. Передача и ловля мяча.
67.				ТБ. Передача и ловля мяча.
68.				ТБ. Ведение мяча на месте и в движении.
69.				ТБ. Ведение мяча на месте и в движении.
70.				ТБ. Ведение мяча на месте и в движении.
71.				ТБ. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте.
72.				ТБ. Броски мяча 2-мя руками после ведения.
73.				ТБ. Броски мяча 2-мя руками в движении.
74.				ТБ. Бросок мяча в цель.
75.				ТБ. Бросок мяча в цель.
76.				ТБ. Бросок мяча в цель;
77.				ТБ. Бросок мяча в цель;
78.				ТБ. Бросок мяча в цель.
Раздел: Кроссовая подготовка (9ч.)				
79.				Инструктаж по ТБ. Преодоление препятствий.
80.				ТБ. Преодоление препятствий.
81.				ТБ. Равномерный бег до 3-4мин. Преодоление препятствий.
82.				ТБ. Чередование ходьбы и бега.
83.				ТБ. Равномерный бег 5-6 мин.
84.				ТБ. Челночный бег 3x10
85.				ТБ. Чередование ходьбы и бега.
86.				ТБ. Бег 1000м без учета времени. (бег по дистанции)
87.				ТБ. Бег 1000м (бег по дистанции)
Раздел: Легкая атлетика (6ч.)				
88.				Инструктаж по ТБ. Бег 30м (стартовый разбег)
89.				ТБ. Бег 60м (бег по дистанции)
90.				ТБ. Бег 60м (финиширование)
91.				ТБ. Прыжки в длину с места (отталкивание)
92.				ТБ. Прыжки в длину с разбега (приземление)
93.				ТБ. Метание на дальность (бросок).
Раздел: Подвижные игры (9ч.)				
94.				Инструктаж по ТБ. Подвижная игра с бегом
95.				ТБ. Подвижная игра с бегом

96.				ТБ. Подвижная игра с прыжками
97.				ТБ. Эстафеты с бегом
98.				ТБ. Эстафеты с мячами
99.				ТБ. Подвижная игра с прыжками
100.				ТБ. Подвижная игра с бегом
101.				ТБ. Подвижные игра с мячами
102.				ТБ. Подвижные игра с бегом