Программа составлена в соответствии с примерной учебной программой начального общего образования по предмету «Физическая культура». Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №3/21 от 27.09.2021г.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Предметные результаты**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

**Метапредметные результаты**

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (68 часов)**

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс (2ч х 34 недели = 68ч)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема, раздел** | **Количество часов** | **Деятельность учителя с учетом программы воспитания** | **ЭОР / ЦОР** | **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации** |
| **Раздел 1 «**Знания о физической культуре » **(2 часа)** | | | | |  |
| 1 | Вводный инструктаж по Т.Б. | 1 | - формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих | <http://ru.sport-wiki.org/> (Виды спорта)  [**fizkulturavshkole.ru**](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.XiuNnfuC0YQ0SAzYCwlMrKBX3Zr-dWDe4lGyCU75PtfKMchUHk55koWk1gA2UHKmIwBMbEht5mO2vGICHVqbQ2NsYXJ0Y21qbHZucHZvemg.3b03cad28b5d56b8d54a212d206e6b493f504e13&uuid=&state=jLT9ScZ_wbo,&&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxJktkk10z0-3in6Wrma1Kt-I6GVwYpuaCbGcZHrm2kpIhjnqajjLoYs8OkiFRoWEOCaswEXKMTbenjUxWi1ktz0HL7u7A9rfHgymxZibiDRw_wONagWJDmGaIXBPYFRL4uYKdzPrTILq3C6wRqaf-B0DklIh7KBmiwmh6cwbBYnjf7wMHN_xb5CpRoXxdSIMzhxTzdQvrXFupRZ0B5YJfy_x5Vr7ZYVRV0ZSlPtzKSqma9QeZuNseHi643Ai1swFUIPXZXkIhSIOlTzbceZm_EELzgG55ufvTtvjrXdEPzBX2DkgAvdPdWklX1rk1yHOSDI1D7x3crPvYYFyjocZKYHTVvICVuQIVGzv90SuAsNXRlQ7MpBWftT0ngCnXZMqOGjnXqgtvcTB7JL3OHF5BlDaT3Abnle2uQ,,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxaV9SYjJBTUgzOGs2VG9PY2h1Zl93Zk1vQURodmlvQzlQeVViYVlhX0NpbGgyc3pMeFpRTkZReXNkVjlSbENObzRBU3MtanUzUUJMcjMwUmhGbHNHbEUs&sign=df01b8b22a8019bbdd0f8e2c7458fd1e&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kp5QDJ4no8UYqZZbVy3V2g5Mpo6ziZZDbLKjVumnHZU9tfcyKBLS7v5A2E0LFpVw0quME1Gp-VY-s8DG3Q3Gsh_ZE-VlDOuHGki6a3PYfYNvT16I2aaJT3k8a6xePmt6iyu2MsaCR4Nno,&l10n=ru&cts=1654867394824%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%22eis0w01-02%22%2C%22cts%22%3A1654867394824%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%2C%22service%22%3A%22web%22%2C%22event-id%22%3A%22l48hbi147w%22%7D%5D&mc=5.979097891134809&hdtime=71924.4)  https://resh.edu.ru/ | Опрос |
| 2 | Развитие национальных видов спорта в России | 1 | Опрос |
|  | **Раздел 2 «**Способы самостоятельной деятельности» (2 часа) | | | | |
| 3 | Физическая подготовка. | 1 | - развитие нравственных представлений о долге, чести и достоинстве в контексте отношения к Отечеству, к согражданам, к семье;  - развитие компетенции и ценностных представлений о верховенстве закона и потребности в правопорядке, общественном согласии и межкультурном взаимодействии |  | Опрос |
| 4 | Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. | 1 |  | Практическая работа |
|  | Раздел 3 **«Оздоровительная физическая культура *(*2 часа*)»*** | | | | |
| 5 | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения | 1 |  | <http://ru.sport-wiki.org/> (Виды спорта)  [**fizkulturavshkole.ru**](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.XiuNnfuC0YQ0SAzYCwlMrKBX3Zr-dWDe4lGyCU75PtfKMchUHk55koWk1gA2UHKmIwBMbEht5mO2vGICHVqbQ2NsYXJ0Y21qbHZucHZvemg.3b03cad28b5d56b8d54a212d206e6b493f504e13&uuid=&state=jLT9ScZ_wbo,&&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxJktkk10z0-3in6Wrma1Kt-I6GVwYpuaCbGcZHrm2kpIhjnqajjLoYs8OkiFRoWEOCaswEXKMTbenjUxWi1ktz0HL7u7A9rfHgymxZibiDRw_wONagWJDmGaIXBPYFRL4uYKdzPrTILq3C6wRqaf-B0DklIh7KBmiwmh6cwbBYnjf7wMHN_xb5CpRoXxdSIMzhxTzdQvrXFupRZ0B5YJfy_x5Vr7ZYVRV0ZSlPtzKSqma9QeZuNseHi643Ai1swFUIPXZXkIhSIOlTzbceZm_EELzgG55ufvTtvjrXdEPzBX2DkgAvdPdWklX1rk1yHOSDI1D7x3crPvYYFyjocZKYHTVvICVuQIVGzv90SuAsNXRlQ7MpBWftT0ngCnXZMqOGjnXqgtvcTB7JL3OHF5BlDaT3Abnle2uQ,,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxaV9SYjJBTUgzOGs2VG9PY2h1Zl93Zk1vQURodmlvQzlQeVViYVlhX0NpbGgyc3pMeFpRTkZReXNkVjlSbENObzRBU3MtanUzUUJMcjMwUmhGbHNHbEUs&sign=df01b8b22a8019bbdd0f8e2c7458fd1e&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kp5QDJ4no8UYqZZbVy3V2g5Mpo6ziZZDbLKjVumnHZU9tfcyKBLS7v5A2E0LFpVw0quME1Gp-VY-s8DG3Q3Gsh_ZE-VlDOuHGki6a3PYfYNvT16I2aaJT3k8a6xePmt6iyu2MsaCR4Nno,&l10n=ru&cts=1654867394824%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%22eis0w01-02%22%2C%22cts%22%3A1654867394824%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%2C%22service%22%3A%22web%22%2C%22event-id%22%3A%22l48hbi147w%22%7D%5D&mc=5.979097891134809&hdtime=71924.4) | Опрос |
| 6 | Упражнения для снижения массы тела | 1 | Практическая работа |
|  | **Раздел 4** **«Гимнастика с основами акробатики» (12 часов)** | | | | |
| 7 | Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. | 1 | - воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к   самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению;  - развитие коммуникативной, социокультурной компетенции;  - формирование у обучающихся представлений о возможностях интеллектуальной деятельности и направлениях интеллектуального развития личности;  - развитие умений и навыков социального общения;  - воспитание культуры общения, культуры поведения;  - создание условий для самоутверждения учащихся в коллективе;  - формирование социальной активности личности учащихся. | https://resh.edu.ru/ | Опрос |
| 8 | Кувырок назад. | 1 |  |
| 9 | «Мост» из положения лёжа на спине. | 1 | Практическая деятельность |
| 10 | Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. | 1 | Демонстрация практических навыков. |
| 11 | Упражнение для развития прыгучести. | 1 |  |
| 12 | Разбег, наскок на мостик, толчок ногами. | 1 |  |
| 13 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 1 |  |
| 14 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры. | 1 |  |
| 15 | Смешанные висы. | 1 |  |
| 16 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине подъём переворотом. | 1 | Оценивание практической деятельности. |
| 17 | Танцевальные упражнения. | 1 | Практическая деятельность |
| 18 | Упражнения в танце «Летка-енка». | 1 | Контрольное оценивание (устное) |
|  | **Раздел 5 Модуль «Лыжная подготовка » ( 12 часов)** | | | | |
| 19 | Подбор лыжного инвентаря. | 1 | формирование у обучающихся ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл и ценность жизни, справедливость, забота и милосердие, сострадание, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.);  - формирование у обучающихся уважительного отношения к традициям, культуре и языку своего народа и других народов России, представлений о духовных ценностях народов России, об истории развития и взаимодействия национальных культур;  - формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни;  - создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность обучающегося, приобщение родителей (законных представителей) к целенаправленному процессу воспитательной работы образовательной организации.  - включение родителей (законных представителей) в разнообразные сферы жизнедеятельности образовательной организации. | http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)  <https://resh.edu.ru/> | Опрос |
| 20 | ОРУ перед занятиями лыжной подготовкой. | 1 | Демонстрация, опрос  (устно) |
| 21 | Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 1 | Демонстрация |
| 22 | Передвижение на лыжах в умеренном темпе. | 1 | Наблюдение |
| 23 | Передвижение одновременным двухшажным ходом. | 1 | Контрольное оценивание |
| 24 | Эстафеты на лыжах. | 1 |  |
| 25 | Передвижения одновременным одношажным ходом. | 1 |  |
| 26 | Прохождение дистанции используя ранее изученные ходы. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 27 | Упражнения в поворотах на лыжах на месте и в движении. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 28 | Подъемы и спуски. | 1 |  |
| 29 | Торможение. | 1 |  |
| 30 | Подвижные игры с использованием подъемов и спусков, торможении. | 1 | Демонстрация практических навыков |
|  | **Раздел 6 Модуль «Легкая атлетика» (14часов)** | | | | |
| 31 | Специально беговые упражнения. | 1 | -формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;  - формирование у обучающихся ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл и ценность жизни, справедливость, забота и милосердие, сострадание, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.);  - формирование у обучающихся уважительного отношения к традициям, культуре и языку своего народа и других народов России, представлений о духовных ценностях народов России, об истории развития и взаимодействия национальных культур | http://ru.sport-wiki.org / (Виды спорта)  <https://resh.edu.ru/> | Опрос |
| 32 | Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 33 | Стартовое ускорение. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 34 | Финиширование. | 1 |  |
| 35 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | 1 | Демонстрация практических навыков |
| 36 | Броски малого мяча в неподвижную мишень | 1 | Практическая работа |
| 37 | Броски малого мяча в цель. | 1 |  |
| 38 | Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 1 |  |
| 39 | Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 | Практическая деятельность |
| 40 | Подвижная игра «Стрелки» | 1 | Практическая деятельность |
| 41 | Специальные прыжковые упражнения. | 1 | Практическая деятельность |
| 42 | Упражнение для развития прыгучести | 1 | Практическая деятельность |
| 43 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. | 1 | Демонстрация практической деятельности. |
| 44 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. | 1 | Оценивание практической деятельности. |
|  | **Раздел 7 Модуль «Подвижные и спортивные игры» (16 часов)** | | | | |
| 45 | Подвижные игры общефизической подготовки. | 1 | - формирование экологической культуры;  - воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к   самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению;  - развитие коммуникативной, социокультурной компетенции;  - формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни средствами физической культуры и занятием спортом;  -создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность обучающегося, приобщение родителей (законных представителей) к целенаправленному процессу воспитательной работы образовательной организации.  - включение родителей (законных представителей) в разнообразные сферы жизнедеятельности образовательной организации | [**fizkulturavshkole.ru**](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.XiuNnfuC0YQ0SAzYCwlMrKBX3Zr-dWDe4lGyCU75PtfKMchUHk55koWk1gA2UHKmIwBMbEht5mO2vGICHVqbQ2NsYXJ0Y21qbHZucHZvemg.3b03cad28b5d56b8d54a212d206e6b493f504e13&uuid=&state=jLT9ScZ_wbo,&&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxJktkk10z0-3in6Wrma1Kt-I6GVwYpuaCbGcZHrm2kpIhjnqajjLoYs8OkiFRoWEOCaswEXKMTbenjUxWi1ktz0HL7u7A9rfHgymxZibiDRw_wONagWJDmGaIXBPYFRL4uYKdzPrTILq3C6wRqaf-B0DklIh7KBmiwmh6cwbBYnjf7wMHN_xb5CpRoXxdSIMzhxTzdQvrXFupRZ0B5YJfy_x5Vr7ZYVRV0ZSlPtzKSqma9QeZuNseHi643Ai1swFUIPXZXkIhSIOlTzbceZm_EELzgG55ufvTtvjrXdEPzBX2DkgAvdPdWklX1rk1yHOSDI1D7x3crPvYYFyjocZKYHTVvICVuQIVGzv90SuAsNXRlQ7MpBWftT0ngCnXZMqOGjnXqgtvcTB7JL3OHF5BlDaT3Abnle2uQ,,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxaV9SYjJBTUgzOGs2VG9PY2h1Zl93Zk1vQURodmlvQzlQeVViYVlhX0NpbGgyc3pMeFpRTkZReXNkVjlSbENObzRBU3MtanUzUUJMcjMwUmhGbHNHbEUs&sign=df01b8b22a8019bbdd0f8e2c7458fd1e&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kp5QDJ4no8UYqZZbVy3V2g5Mpo6ziZZDbLKjVumnHZU9tfcyKBLS7v5A2E0LFpVw0quME1Gp-VY-s8DG3Q3Gsh_ZE-VlDOuHGki6a3PYfYNvT16I2aaJT3k8a6xePmt6iyu2MsaCR4Nno,&l10n=ru&cts=1654867394824%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%22eis0w01-02%22%2C%22cts%22%3A1654867394824%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%2C%22service%22%3A%22web%22%2C%22event-id%22%3A%22l48hbi147w%22%7D%5D&mc=5.979097891134809&hdtime=71924.4)  <https://resh.edu.ru/>  http://ru.sport-wiki.org / (Виды спорта) |  |
| 46 | Баскетбол: ведение в движение. | 1 | Практическая деятельность |
| 47 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  |
| 48 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 | Контрольное оценивание |
| 49 | Бросок мяча двумя руками от груди, с места. | 1 | Практическая деятельность |
| 50 | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | Оценивание практической деятельности. |
| 51 | Правила игры в волейбол. | 1 | Опрос. |
| 52 | Приём и передача мяча сверху. | 1 | Оценивание |
| 53 | Прямая нижняя подача. | 1 |  |
| 54 | Нижняя боковая подача. | 1 |  |
| 55 | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | Оценивание практической деятельности. |
| 56 | Подвижные игры с приёмами спортивных игр волейбол. «Не давай мяч водящему». | 1 | Наблюдение |
| 57 | Ведение футбольного мяча с изменением направления. | 1 | Практическая деятельность |
| 58 | Удар по не подвижному, катящемуся мячу в цель. | 1 | Практическая деятельность |
| 59 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 | Практическая деятельность |
| 60 | Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 | Оценивание практической деятельности |
|  | **Раздел 8 «Прикладно - ориентированная физическая культура*»* (8 часов)** | | | | |
| 61 | Правила безопасности при подготовке к соревнованиям по комплексу ГТО. | 1 | - развитие коммуникативной, социокультурной компетенции;  - формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь;  - формирование представлений о содержании, ценности и безопасности современного информационного пространства; | <http://ru.sport-wiki.org/>(Виды спорта) <https://resh.edu.ru/> | Контрольное оценивание согласно нормативам |
| 62 | Промежуточная аттестация | 1 | Контрольная работа |
| 63 | Челночный бег 3\*10, бег 30 метров. | 1 |  |
| 64 | Смешанное передвижение 1000 метров, | 1 |  |
| 65 | Подтягивания на высокой и низкой перекладине. | 1 |  |
| 66 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 67 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |
| 68 | Передвижение на лыжах 1 км. | 1 |  |