

3 класс

ОГЛАВЛЕНИЕ

Немного истории

6

Виды физических упражнений

14

Что такое комплексы физических упражнений

19

Как измерить физическую нагрузку

21

Закаливание — обливание, душ

25

Гимнастика с основами акробатики

29

Лёгкая атлетика

40

Лыжные гонки

48

Плавание

57

Спортивные игры

64