3. třída

Září: seznámení s pravidly bezpečného chování při sportu. Užívání vhodné obuvi a oblečení na sport + pitný režim. Atletika - běžecká abeceda, sprint, vytrvalostní běh, skok z místa. Rozvoj vytrvalosti a síly. Míčové hry - střelba na koš, vybíjená . Pravidla, spolupráce mezi hráči.

Říjen: reakce na povely, signály, řazení. Atletika - běžecká abeceda, slalomový běh, překážkový běh (kužely, přeskoky, vložení gymnastických prvků), štafetový běh. Pohybové hry a soutěže s důrazem na fair play. Míčové hry. Hrazda - výskok do vzporu.

Listopad: gymnastika - gymnastická řada (přeskoky, výskoky vložení gymnastických cviků na žíněnce). Kotoul vpřed a vzad, do dřepu, rovnovážné polohy. Výskok ze dřepu na švédskou bednu, odraz sounož. Soutěž družstev - spolupráce v týmu.

Prosinec: hry na sněhu a ledu (bruslení) dle možností. Bruslení - dodržování bezpečnosti, respektování ostatních. Házení, chytání, vybíjená. Gymnastika - kotouly, do dřepu, do rovnovážné polohy, sudy. Překážková dráha. Pohybové hry.

Leden: hry na sněhu a ledu (bruslení) dle možností. Rytmická cvičení s míčem a švihadlem. Zdravotní a rehabilitační cvičení.

Únor: plavecký výcvik. Lyžařský výcvik Bradlerovy boudy.

Březen: plavecký výcvik. Rozvoj vytrvalosti a síly. Rozvoj pohyblivosti a koordinace (cvičení na stanovištích. Kruhový trénink.

Duben: plavecký výcvik. Atletika - běžecká abeceda. Běh člunkový, slalomový, vytrvalostní - správná technika a provedení běhu, dýchání..

Květen: atletika - běžecká abeceda (práce paží), vytrvalostní běh 1000 m, sprint 60 m, skok daleký, hod míčkem bez rozběhu a s rozběhem. Hry v přírodě.

Červen: opakování cviků. Atletika - měření výkonů (skok daleký, hod míčkem, sprint 60 m, vytrvalostní běh). Opakování cviků. Netradiční hry a soutěže. Pobyt v přírodě.