

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Департамент образования и науки Тюменской области  
Управление образования Администрации Тюменского муниципального района

МАОУ Ембаевская СОШ им. А.Аширбекова

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель методического  
совета школы  
\_\_\_\_\_ Файзуллина А.Р.  
Протокол №1  
от "26" 08 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ Божко М.В.  
Протокол № 1  
от "26" 08 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор \_\_\_\_\_ Тимшанова А.М.  
Приказ № 1  
от "26" 08 2022 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура»  
предметная область «Физическая культура»

|                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| Предмет                   | <u>Физическая культура</u> |
| Учебный год               | <u>2022-2023</u>           |
| Класс                     | <u>4 класс</u>             |
| Количество часов в год    | <u>4 класс – 102 часа</u>  |
| Количество часов в неделю | <u>3 часа</u>              |

Учитель Каниловская Елена Георгиевна

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностными результатами**

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметными результатами**

освоения учащимися содержания программы по физкультуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

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.

### **Предметные результаты**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны иметь представление:

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

о способах изменения направления и скорости движения;

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные игры;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

выполнять строевые упражнения;  
демонстрировать уровень физической подготовленности

## 2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

### ***Основы знаний.***

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

*Гимнастика.*

Основная стойка.

*Строевые упражнения.*

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.*

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

Комплексы с набивными мячами.

*Элементы акробатических упражнений.*

Перекуты в группировке.

Из положения лежа на спине «мостик».

2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

*Лазанье.*

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.

Пролезание сквозь гимнастические обручи.

*Висы.*

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.

Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

*Равновесие.*

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

*Опорные прыжки.*

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

*Ходьба.*

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

*Бег.*

Понятие *высокий старт*.

Медленный бег до 3 мин (сильные дети).

Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.

Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета).

*Прыжки.*

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.

Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги*.

Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание*.

*Метание.*

Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.

*Общая физическая подготовка.*

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Круговая тренировка.

*Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).*

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.

Ходьба до различных ориентиров.

Повороты направо, налево без контроля зрения.

Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.

Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).

Прыжок в высоту до определенного ориентира.

Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.

Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

*Подвижные игры.*

«Два сигнала», «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Вот так карусель!», «Снегурочка».

**3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тема урока</b>                                                                                                                                                                                                   | <b>Количество часов</b> |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1.               | Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Правильно дышать при ходьбе. Следить за правильной осанкой, соблюдать дистанцию при ходьбе. | 1                       |
| 2.               | Медленный бег до 3 минут.                                                                                                                                                                                           | 1                       |
| 3.               | Контрольные испытания                                                                                                                                                                                               | 1                       |
| 4.               | Высокий старт (понятие).                                                                                                                                                                                            | 1                       |
| 5.               | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м.                                                                                                                                                                | 1                       |
| 6.               | Метание малого мяча левой и правой рукой.                                                                                                                                                                           | 1                       |
| 7.               | Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров.                                                                                                                                                                          | 1                       |
| 8.               | Прыжки в длину (место отталкивание не обозначено).                                                                                                                                                                  | 1                       |
| 9.               | Челночный бег 3х10                                                                                                                                                                                                  | 1                       |
| 10.              | Бег на скорость 30 м.                                                                                                                                                                                               | 1                       |
| 11.              | Прыжки через препятствия (мячи)                                                                                                                                                                                     | 1                       |
| 12.              | Метание мяча в баскетбольный щит                                                                                                                                                                                    | 1                       |
| 13.              | Броски набивного мяча                                                                                                                                                                                               | 1                       |
| 14.              | Бег на скорость 40 м                                                                                                                                                                                                | 1                       |
| 15.              | Построение в колонну, шеренгу                                                                                                                                                                                       | 1                       |
| 16.              | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз.                                                                                                                                                                       | 1                       |
| 17.              | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.                                                                                                                                                   | 1                       |
| 18.              | Размыкание и смыкание приставными шагами.                                                                                                                                                                           | 1                       |
| 19.              | Пролезание сквозь гимнастические обручи.                                                                                                                                                                            | 1                       |
| 20.              | Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле.                                                                                                                                                              | 1                       |
| 21.              | Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении.                                                                                                                                                     | 1                       |
| 22.              | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке.                                                                                                                                                                 | 1                       |
| 23.              | «Два сигнала».                                                                                                                                                                                                      | 1                       |
| 24.              | «Запрещённое движение».                                                                                                                                                                                             | 1                       |
| 25.              | «Шишки, жёлуди, орехи».                                                                                                                                                                                             | 1                       |
| 26.              | «Перестрелка»                                                                                                                                                                                                       | 1                       |
| 27.              | «Воробьи – вороны»                                                                                                                                                                                                  | 1                       |
| 28.              | «Мяч соседу»                                                                                                                                                                                                        | 1                       |
| 29.              | Лазание по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.                                                                                                                                                      | 1                       |

|     |                                                                   |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------|---|
| 30. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку.                       | 1 |
| 31. | Расчёт на первый, второй.                                         | 1 |
| 32. | Прыжок в глубину из положения приседа.                            | 1 |
| 33. | Ходьба по наклонной скамейке с различным положением рук.          | 1 |
| 34. | Упражнения с малыми мячами (перебрасывание).                      | 1 |
| 35. | Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.                   | 1 |
| 36. | Стойка на одной ноге.                                             | 1 |
| 37. | Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета          | 1 |
| 38. | Подтягивание в висе на перекладине.                               | 1 |
| 39. | Перелезание через козла.                                          | 1 |
| 40. | Подтягивание по наклонной скамейке лёжа на животе.                | 1 |
| 41. | «Самые сильные».                                                  | 1 |
| 42. | «Прыжки по полоскам».                                             | 1 |
| 43. | «Попади в цель»                                                   | 1 |
| 44. | «Мяч среднему».                                                   | 1 |
| 45. | «Гонка мячей по кругу»                                            | 1 |
| 46. | «Отгадай чей голосок».                                            | 1 |
| 47. | «Зоркий глаз».                                                    | 1 |
| 48. | Выбор лыж, палок, одежда, обувь лыжника, правила поведения, ТБ.   | 1 |
| 49. | Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.                    | 1 |
| 50. | Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» | 1 |
| 51. | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.                   | 1 |
| 52. | Подъём ступающим шагом по склону.                                 | 1 |
| 53. | Стойка лыжника при спусках.                                       | 1 |
| 54. | Подъём скользящим шагом.                                          | 1 |
| 55. | Поворот на месте «переступанием».                                 | 1 |
| 56. | Спуск с горки в основной стойке.                                  | 1 |
| 57. | Повторное передвижение в быстром темпе 20-30 м (3-5 раз)          | 1 |
| 58. | Подъём лесенкой наискось.                                         | 1 |
| 59. | Спуск в низкой стойке.                                            | 1 |
| 60. | Передвижение ступенчатым шагом.                                   | 1 |
| 61. | Торможение на лыжах.                                              | 1 |
| 62. | Передвижение на лыжах разными способами.                          | 1 |
| 63. | Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).                         | 1 |
| 64. | Круговая эстафета.                                                | 1 |
| 65. | Игры на лыжах «Подбери флажок», «Кто быстрее».                    | 1 |
| 66. | Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами, повороты    | 1 |
| 67. | Перекаты в группировке.                                           | 1 |

|      |                                                          |   |
|------|----------------------------------------------------------|---|
| 68.  | Кувырок вперёд из упора присев до положения сидя.        | 1 |
| 69.  | Кувырок вперёд из упора присев до упора присев.          | 1 |
| 70.  | Кувырок назад из группировки.                            | 1 |
| 71.  | Два кувырка вперёд.                                      | 1 |
| 72.  | Из положения лёжа на спине «мостик».                     | 1 |
| 73.  | Стойка на лопатках.                                      | 1 |
| 74.  | Комплекс упражнений с мячами.                            | 1 |
| 75.  | Гимнастическая полоса препятствий.                       | 1 |
| 76.  | «Точный прыжок».                                         | 1 |
| 77.  | «Пустое место»                                           | 1 |
| 78.  | «Летает - не летает».                                    | 1 |
| 79.  | «Часовые и разведчики».                                  | 1 |
| 80.  | «Зайцы, сторож, Жучка»                                   | 1 |
| 81.  | «Салки»                                                  | 1 |
| 82.  | Бег с высокого старта.                                   | 1 |
| 83.  | Метание малого мяча на дальность в горизонтальную цель.  | 1 |
| 84.  | Метание малого мяча на дальность в вертикальную цель.    | 1 |
| 85.  | Бег с высоким подниманием бедра.                         | 1 |
| 86.  | Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание. | 1 |
| 87.  | Бег с захлёстыванием голени.                             | 1 |
| 88.  | Бег на скорость 30 метров.                               | 1 |
| 89.  | Знакомство с эстафетным бегом.                           | 1 |
| 90.  | Прыжок боком через скамейку.                             | 1 |
| 91.  | Прыжок в длину с небольшого разбега.                     | 1 |
| 92.  | Бег 300 метров.                                          | 1 |
| 93.  | Прыжки на скакалке.                                      | 1 |
| 94.  | Повторный бег 3х30                                       | 1 |
| 95.  | Контрольные испытания.                                   | 1 |
| 96.  | «Перемена мест»                                          | 1 |
| 97.  | «Салки с мячом»                                          | 1 |
| 98.  | «Самый меткий»                                           | 1 |
| 99.  | «Класс смирно!»                                          | 1 |
| 100. | «Удочка»                                                 | 1 |
| 101. | «Блуждающий мяч»                                         | 1 |
| 102. | «Прыгающие воробышки»                                    | 1 |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                          | Количество<br>во часов | Дата проведения |      |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------|------|
|          |                                                                                                                                                                                                                     |                        | план            | факт |
| 1.       | Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Правильно дышать при ходьбе. Следить за правильной осанкой, соблюдать дистанцию при ходьбе. | 1                      | 2.09            |      |
| 2.       | Медленный бег до 3 минут.                                                                                                                                                                                           | 1                      | 3.09            |      |
| 3.       | Контрольные испытания                                                                                                                                                                                               | 1                      | 8.09            |      |
| 4.       | Высокий старт (понятие).                                                                                                                                                                                            | 1                      | 9.09            |      |
| 5.       | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м.                                                                                                                                                                | 1                      | 10.09           |      |
| 6.       | Метание малого мяча левой и правой рукой.                                                                                                                                                                           | 1                      | 15.09           |      |
| 7.       | Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров.                                                                                                                                                                          | 1                      | 16.09           |      |
| 8.       | Прыжки в длину (место отталкивание не обозначено).                                                                                                                                                                  | 1                      | 17.09           |      |
| 9.       | Челночный бег 3х10                                                                                                                                                                                                  | 1                      | 22.09           |      |
| 10.      | Бег на скорость 30 м.                                                                                                                                                                                               | 1                      | 23.09           |      |
| 11.      | Прыжки через препятствия (мячи)                                                                                                                                                                                     | 1                      | 29.09           |      |
| 12.      | Метание мяча в баскетбольный щит                                                                                                                                                                                    | 1                      | 30.09           |      |
| 13.      | Броски набивного мяча                                                                                                                                                                                               | 1                      | 1.10            |      |
| 14.      | Бег на скорость 40 м                                                                                                                                                                                                | 1                      | 6.10            |      |
| 15.      | Построение в колонну, шеренгу                                                                                                                                                                                       | 1                      | 7.10            |      |
| 16.      | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз.                                                                                                                                                                       | 1                      | 8.10            |      |
| 17.      | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.                                                                                                                                                   | 1                      | 13.10           |      |
| 18.      | Размыкание и смыкание приставными шагами.                                                                                                                                                                           | 1                      | 14.10           |      |
| 19.      | Пролезание сквозь гимнастические обручи.                                                                                                                                                                            | 1                      | 15.10           |      |
| 20.      | Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле.                                                                                                                                                              | 1                      | 20.10           |      |
| 21.      | Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении.                                                                                                                                                     | 1                      | 21.10           |      |
| 22.      | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамейке.                                                                                                                                                                 | 1                      | 22.10           |      |
| 23.      | «Два сигнала».                                                                                                                                                                                                      | 1                      | 3.11            |      |
| 24.      | «Запрещённое движение».                                                                                                                                                                                             | 1                      | 4.11            |      |
| 25.      | «Шишки, жёлуди, орехи».                                                                                                                                                                                             | 1                      | 5.11            |      |
| 26.      | «Перестрелка»                                                                                                                                                                                                       | 1                      | 11.11           |      |
| 27.      | «Воробьи – вороны»                                                                                                                                                                                                  | 1                      | 12.11           |      |
| 28.      | «Мяч соседу»                                                                                                                                                                                                        | 1                      | 17.11           |      |
| 29.      | Лазание по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.                                                                                                                                                      | 1                      | 18.11           |      |
| 30.      | Прыжок боком через гимнастическую скамейку.                                                                                                                                                                         | 1                      | 19.11           |      |

|     |                                                                   |   |       |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 31. | Расчёт на первый, второй.                                         | 1 | 24.11 |  |
| 32. | Прыжок в глубину из положения приседа.                            | 1 | 25.11 |  |
| 33. | Ходьба по наклонной скамейке с различным положением рук.          | 1 | 26.11 |  |
| 34. | Упражнения с малыми мячами (перебрасывание).                      | 1 | 1.12  |  |
| 35. | Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.                   | 1 | 2.12  |  |
| 36. | Стойка на одной ноге.                                             | 1 | 3.12  |  |
| 37. | Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета          | 1 | 8.12  |  |
| 38. | Подтягивание в висе на перекладине.                               | 1 | 9.12  |  |
| 39. | Перелезание через козла.                                          | 1 | 10.12 |  |
| 40. | Подтягивание по наклонной скамейке лёжа на животе.                | 1 | 15.12 |  |
| 41. | «Самые сильные».                                                  | 1 | 16.12 |  |
| 42. | «Прыжки по полоскам».                                             | 1 | 17.12 |  |
| 43. | «Попади в цель»                                                   | 1 | 22.12 |  |
| 44. | «Мяч среднему».                                                   | 1 | 23.12 |  |
| 45. | «Гонка мячей по кругу»                                            | 1 | 24.12 |  |
| 46. | «Отгадай чей голосок».                                            | 1 | 29.12 |  |
| 47. | «Зоркий глаз».                                                    | 1 | 30.12 |  |
| 48. | Выбор лыж, палок, одежда, обувь лыжника, правила поведения, ТБ.   | 1 | 13.01 |  |
| 49. | Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.                    | 1 | 14.01 |  |
| 50. | Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» | 1 | 19.01 |  |
| 51. | Передвижение скольльзящим шагом по учебной лыжне.                 | 1 | 20.01 |  |
| 52. | Подъём ступающим шагом по склону.                                 | 1 | 21.01 |  |
| 53. | Стойка лыжника при спусках.                                       | 1 | 26.01 |  |
| 54. | Подъём скольльзящим шагом.                                        | 1 | 28.01 |  |
| 55. | Поворот на месте «переступанием».                                 | 1 | 29.01 |  |
| 56. | Спуск с горки в основной стойке.                                  | 1 | 2.02  |  |
| 57. | Повторное передвижение в быстром темпе 20-30 м (3-5 раз)          | 1 | 3.02  |  |
| 58. | Подъём лесенкой наискось.                                         | 1 | 4.02  |  |
| 59. | Спуск в низкой стойке.                                            | 1 | 9.02  |  |
| 60. | Передвижение ступенчатым шагом.                                   | 1 | 10.02 |  |
| 61. | Торможение на лыжах.                                              | 1 | 11.02 |  |
| 62. | Передвижение на лыжах разными способами.                          | 1 | 16.02 |  |
| 63. | Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).                         | 1 | 17.02 |  |
| 64. | Круговая эстафета.                                                | 1 | 18.02 |  |
| 65. | Игры на лыжах «Подбери флажок», «Кто быстрее».                    | 1 | 2.03  |  |
| 66. | Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами, повороты    | 1 | 3.03  |  |
| 67. | Перекаты в группировке.                                           | 1 | 4.03  |  |
| 68. | Кувырок вперёд из упора присев до положения сидя.                 | 1 | 9.03  |  |

|      |                                                          |   |       |  |
|------|----------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 69.  | Кувырок вперёд из упора присев до упора присев.          | 1 | 10.03 |  |
| 70.  | Кувырок назад из группировки.                            | 1 | 11.03 |  |
| 71.  | Два кувырка вперёд.                                      | 1 | 16.03 |  |
| 72.  | Из положения лёжа на спине «мостик».                     | 1 | 17.03 |  |
| 73.  | Стойка на лопатках.                                      | 1 | 18.03 |  |
| 74.  | Комплекс упражнений с мячами.                            | 1 | 19.03 |  |
| 75.  | Гимнастическая полоса препятствий.                       | 1 | 6.04  |  |
| 76.  | «Точный прыжок».                                         | 1 | 7.04  |  |
| 77.  | «Пустое место»                                           | 1 | 8.04  |  |
| 78.  | «Летает - не летает».                                    | 1 | 13.04 |  |
| 79.  | «Часовые и разведчики».                                  | 1 | 14.04 |  |
| 80.  | «Зайцы, сторож, Жучка»                                   | 1 | 15.04 |  |
| 81.  | «Салки»                                                  | 1 | 20.04 |  |
| 82.  | Бег с высокого старта.                                   | 1 | 21.04 |  |
| 83.  | Метание малого мяча на дальность в горизонтальную цель.  | 1 | 22.04 |  |
| 84.  | Метание малого мяча на дальность в вертикальную цель.    | 1 | 27.04 |  |
| 85.  | Бег с высоким подниманием бедра.                         | 1 | 28.04 |  |
| 86.  | Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание. | 1 | 29.04 |  |
| 87.  | Бег с захлёстыванием голени.                             | 1 | 4.05  |  |
| 88.  | Бег на скорость 30 метров.                               | 1 | 5.05  |  |
| 89.  | Знакомство с эстафетным бегом.                           | 1 | 6.05  |  |
| 90.  | Прыжок боком через скамейку.                             | 1 | 11.05 |  |
| 91.  | Прыжок в длину с небольшого разбега.                     | 1 | 12.05 |  |
| 92.  | Бег 300 метров.                                          | 1 | 13.05 |  |
| 93.  | Прыжки на скакалке.                                      | 1 | 18.05 |  |
| 94.  | Повторный бег 3х30                                       | 1 | 19.05 |  |
| 95.  | Контрольные испытания.                                   | 1 | 20.05 |  |
| 96.  | «Перемена мест»                                          | 1 | 25.05 |  |
| 97.  | «Салки с мячом»                                          | 1 | 26.05 |  |
| 98.  | «Самый меткий»                                           | 1 | 27.05 |  |
| 99.  | «Класс смирно!»                                          | 1 | 30.05 |  |
| 100. | «Удочка»                                                 | 1 | 31.05 |  |
| 101. | «Блуждающий мяч»                                         | 1 |       |  |
| 102. | «Прыгающие воробышки»                                    | 1 |       |  |