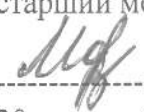


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -  
отделение Озернинская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
экспертной  
группы учителей  
физической  
культуры и ОБЖ  
протокол от «27»  
августа 2020г № 1

СОГЛАСОВАНО  
старший методист  
  
-----/В.Н.Мотенко/  
30 августа 2020г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказ МАОУ «Викуловская  
СОШ №2»  
от 31 августа 2020г. № 78/1 ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по \_\_\_\_\_ **физической культуре** \_\_\_\_\_

название предмета

класс \_\_\_\_\_ **4** \_\_\_\_\_

учителя \_\_\_\_\_ **Мартынова Валерия Александровича** \_\_\_\_\_

**на 2020 - 2021 учебный год**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2»-  
отделение Озернинская школа – детский сад.**

**Аннотация  
к рабочей программе по физической культуре, 4 класс,  
учителя Мартынова Валерия Александровича**

**на 2020-2021 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г № 373;
3. Примерная Основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 08.04.2015 №1/15);
4. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» утвержденная приказом от 15.06.2016 № 90/10 - ОД;
5. Авторская программа В.И. Лях, А.А. Зданевич, Комплексная программа физического воспитания, Просвещение, 2007г.
6. Учебный план НОО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год, утверждённый приказом от 22.06.2020 № 51/2- ОД;
7. . Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год, утверждённый председателем УС МАОУ «Викуловская СОШ №2», протокол от 19.06.2020г. №6.

Одним из способов физического воспитания обучающихся, вовлечения их в занятия спортом и повышения уровня их физической подготовки является внедрение методик ГТО в занятия физической культуры. Программа по Ф.К предполагает подготовку обучающихся к сдаче нормативов ГТО.

Согласно учебному плану НОО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2019 – 2020 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 час. (3 часа в неделю).

Содержание рабочей программы полностью соответствует авторской.

В данную программу внесены незначительные изменения. Из-за отсутствия материальной базы удалён раздел «Плавание». Часы, отведённые на «Плавание» распределены по остальным разделам. В соответствии с годовым календарным учебным графиком МАОУ «Викуловская СОШ №2» из раздела «Плавание» выделено 4 часа резервного времени. Один час резервного времени используется для организации промежуточной аттестации по физической культуре за курс 4 класса в конце учебного года.

Для реализации рабочей программы используется:

1. Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс. Просвещение, 2016

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**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 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 обучающимися содержания программы по физической культуре 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 физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях 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 спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении

учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- 1) личностно-ориентированные: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

- 2) культурно-ориентированные: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;

- 3) деятельностно-ориентированные: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.

## **Знания о физической культуре**

### **Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### **Выпускник 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.

## **Способы физкультурной деятельности**

### **Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах.

## **В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся**

### **IV класса должны:**

#### **знать и иметь представление:**

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

#### **уметь:**

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Гимнастика с элементами акробатики - 12 час.**

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. мост из положения лёжа на спине, опуститься в Например: 1) исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой кувырок вперёд в упор на руки в упор присев; 2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Лёгкая атлетика – 20 час.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **Лыжная подготовка – 11 час.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух - трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Подвижные и спортивные игры – 35 час.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Кроссовая подготовка – 20 час.**

#### **Резервное время – 2 час.**



## Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока
<b>Лёгкая атлетика - 11 час.</b>		
1	02.09.2020	Вводный инструктаж по технике безопасности. Виды ходьбы
2	04.09.2020	Входной контроль учет бег 30 м. Разновидности ходьбы и бега
3	08.09.2020	Разновидности ходьбы и бега
4	09.09.2020	Бег на скорость 30 м, 60 м
5	11.09.2020	Зачет бег 30,60 м.
6	15.09.2020	Прыжки в длину с разбега согнув ноги
7	16.09.2020	Прыжки в длину с разбега согнув ноги
8	18.09.2020	Зачет прыжки в длину с разбега согнув ноги
9	22.09.2020	Метание малого мяча на дальность
10	23.09.2020	Метание малого мяча на точность
11	25.09.2020	Зачет метание малого мяча на дальность
<b>Кроссовая подготовка – 11 час.</b>		
12	29.09.2020	Равномерный бег 1000м
13	30.09.2020	Равномерный бег 1000м
14	06.10.2020	Зачет равномерный бег 1000м
15	07.10.2020	Равномерный бег 1500м
16	09.10.2020	Равномерный бег 1500м
17	13.10.2020	Зачет равномерный бег 1500м
18	14.10.2020	Бег без учета времени 2000м
19	16.10.2020	Кросс 1км по пересеченной местности
20	20.10.2020	Бег по пересеченной местности 2км
21	21.10.2020	Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры
22	23.10.2020	Кросс 1 км по пересеченной местности
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 5 час.</b>		
23	10.11.2020	Т.Б на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами
24	11.11.2020	Техника акробатических элементов
25	13.11.2020	Техника акробатических элементов
26	17.11.2020	Зачет техники выполнения акробатических элементов
27	18.11.2020	Ходьба по бревну на носках
<b>Гимнастика – 7 час.</b>		
28	20.11.2020	Обучение техники вис на перекладине
29	24.11.2020	Закрепление вис на перекладине, строевые упражнения
30	25.11.2020	Совершенствование опорного прыжка через козла согнув ноги
31	27.11.2020	Подтягивание на результат
32	01.12.2020	Совершенствование лазанья по канату в три приема
33	02.12.2020	Совершенствование лазанья по канату в три приема
34	04.12.2020	Зачет совершенствование опорного прыжка через козла согнув ноги
<b>Подвижные игры – 14 час.</b>		
35	08.12.2020	Т.Б при проведении подвижных игр. Подвижная игра
36	09.12.2020	Игры: "Белые медведи", "Космонавты"
37	11.12.2020	Игры: "Кто дальше бросит", "Пятнашки"
38	15.12.2020	Игры: "Пятнашки", "Точный расчет"
39	16.12.2020	Игры: "Прыжки по полосам", " Волк во рву"
40	18.12.2020	Игры: "Прыжки по полосам", " Удочка"

41	22.12.2020	Игры: " Удочка", " Волк во рву", эстафета " Веревочка под ногами"
42	23.12.2020	Игры: " Удочка", "Мышеловка", "Невод"
43	25.12.2020	Игры: "Гонка мячей", "Третий лишний"
44	12.01.2021	Игры: "Перестрелка", "Гонка мячей"
45	13.01.2021	Игры: "Удочка", "Мышеловка", "Невод"
46	15.01.2021	Игры: "Удочка", "Кто дальше бросит", "Невод"
47	19.01.2021	Игры: "Охотники и утки", "Подсечка", "Четыре стихии"
48	20.01.2021	Игры: "Кто дальше бросит", "Удочка", "Невод"
<b>Лыжная подготовка – 11 час.</b>		
49	22.01.2021	Совершенствовать ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
50	26.01.2021	Совершенствовать ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками
51	27.01.2021	Совершенствовать повороты на лыжах переступанием и прыжком
52	29.01.2021	Совершенствовать попеременный двухшажный ход на лыжах
53	02.02.2021	Зачет на технику одновременный двухшажный ход на лыжах
54	03.02.2021	Обучение подъему полуелочкой и елочкой, спуск под уклон в основной стойке
55	05.02.2021	Совершенствовать подъем лесенкой и торможение плугом
56	09.02.2021	Совершенствовать передвижение и спуск на лыжах змейкой
57	10.02.2021	Подвижная игра на лыжах "Накаты"
58	12.02.2021	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке
59	16.02.2021	Зачет прохождения дистанции на лыжах 1,5 км
<b>Подвижные игры на основе баскетбола – 21 час.</b>		
60	17.02.2021	Совершенствовать передача мяча двумя руками от груди
61	19.02.2021	Передача мяча двумя руками от груди
62	20.02.2021	Совершенствовать передачу мяча сверху из-за головы
63	24.02.2021	Передача мяча сверху из-за головы
64	26.02.2021	Совершенствовать ловля и передача мяча
65	02.03.2021	Ловля и передача мяча на оценку
66	03.03.2021	Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой
67	05.03.2021	Совершенствование ведения мяча змейкой
68	09.03.2021	Зачет ведения мяча любым способом
69	10.03.2021	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди
70	12.03.2021	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди
71	16.03.2021	Зачет броски мяча в кольцо двумя руками от груди
72	17.03.2021	Игры: "Перестрелки", мини - баскетбол
73	19.03.2021	Игры: "Подвижная цель", мини - баскетбол
74	30.03.2021	Игры: "Охотники и утки", "Перестрелка"
75	31.03.2021	Игра: "Перестрелка", эстафета
76	02.04.2021	Игра: "Вызови по имени", мини - баскетбол
77	06.04.2021	Игры: "Подвижная цель", "Мяч ловцу"
78	07.04.2021	Игра: "Быстро и точно" мини - баскетбол
79	09.04.2021	Мини - баскетбол
80	13.04.2021	Мини - баскетбол
<b>Кроссовая подготовка – 9 час.</b>		
81	14.04.2021	Бег по пересеченной местности
82	16.04.2021	Бег по пересеченной местности
83	20.04.2021	Равномерный бег 20 мин. Игра в футбол
84	21.04.2021	Равномерный бег 15 мин. Игра в лапту
85	23.04.2021	Равномерный бег 15 мин. Игра в футбол

86	27.04.2021	Равномерный бег 10 мин.Игра пионербол
87	28.04.2021	Равномерный бег 15 мин.Игра в пионербол.
88	30.04.2021	Бег по пересеченной местности 1км
89	04.05.2021	Зачет кросс 1 км
<b>Лёгкая атлетика – 11 час.</b>		
90	05.05.2021	Виды ходьбы и бега. Спринтерский бег 100,200м
91	07.05.2021	Спринтерский бег 400, 200м
92	11.05.2021	Спринтерский бег 800, 100м
93	12.05.2021	Бег на результат 30,60 м
94	14.05.2021	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега согнув ноги
95	18.05.2021	Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания
96	19.05.2021	Зачет прыжок в высоту способом перешагивания
97	21.05.2021	Прыжок в длину с места на результат
98	25.05.2021	Метание мяча на дальность..
99	26.05.2021	Промежуточная аттестация.
100	28.05.2021	Итоговый урок за курс 4 класса.
<b>Резервное время – 2 час</b>		
101		Резерв.
102		Резерв.