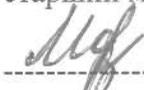


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Озернинская школа – детский сад**

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/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; перекаты; 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 вися 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 |
|--|------------|---|
| Лёгкая атлетика - 11 час. | | |
| 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 |
| Кроссовая подготовка – 11 час. | | |
| 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 |
| Гимнастика с элементами акробатики – 5 час. | | |
| 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 |
| Гимнастика – 7 час. | | |
| 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 |
| Подвижные игры – 14 час. | | |
| 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 " Веребочка 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" |
| Лыжная подготовка – 11 час. | | |
| 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 полулочкой 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 |
| Подвижные игры на основе баскетбола – 21 час. | | |
| 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 |
| Кроссовая подготовка – 9 час. | | |
| 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 |
| Лёгкая атлетика – 11 час. | | |
| 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. |
| Резервное время – 2 час | | |
| 101 | | Резерв. |
| 102 | | Резерв. |