**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение
средняя школа «Школа радости»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор НЧ СОУ «Школа радости»

_____ Е.А. Ременяк

(дата)

***Рабочая программа
по физической культуре
(базовый уровень)
4 класс***

Составитель:
Папунова Алла Анатольевна,
учитель физической культуры

2020 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, УМК «Школа России», на основе авторской программы по физическому воспитанию (*автор - В. И. Лях*)

Рабочая программа по физической культуре. 4 класс/Сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2017

Учебник: В.И. Лях Физическая культура 1-4 классы. М.: Просвещение, 2017

Учебно-методический комплект по технологии издательства «Просвещение» (*автор - В. И. Лях*) соответствует государственному стандарту и является оптимальным комплектом, наиболее полно обеспечивающим реализацию основных содержательно-методических линий технологии начальной школы, имеет завершенность учебной линии.

Место курса «Физическая культура» в учебном плане

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и показывает распределение учебных часов по разделам курса.

Курс «Физическая культура» изучается в 4 классе 3 часа в неделю, **102 ч.** за год. В связи с имеющимися материально-техническими условиями НЧ СОУ «Школа радости» третий час физической культуры реализуется за счет курса «Хореография», программа по которому разработана на основе учебного пособия Т.В. Пуртовой «Учите детей танцевать».

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

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 учетом 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 приемы 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 приемы;
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 объема);

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 упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание курса

К концу учебного года *учащиеся научатся:*

по разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

по разделу **«Легкая атлетика»** — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

по разделу **«Лыжная подготовка»** — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

• по разделу **«Подвижные и спортивные игры»** — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и

сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, бадминтон).

В связи с материально-техническими условиями НЧ СОУ «Школа радости» изучение спортивной игры баскетбол заменено на изучение спортивной игры бадминтон.

Планируемые результаты и содержание курса «Хореография» прописаны в отдельной рабочей программе для 1-4 классов.

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

Тема	Количество часов	Количество уроков контроля
Знания о физической культуре	В процессе уроков	
Гимнастика с элементами акробатики	21	7
Легкая атлетика	20	10
Лыжная подготовка	12	1
Подвижные и спортивные игры	16	2
Хореография	33	2
Итого	102	22

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Содержание учебного материала.	Планируемые сроки	Скорректированные сроки
1	Хореография. Беседа: Где можно заниматься хореографией. Техника безопасности на занятиях хореографией. Истоки русского танцевального искусства. Общая разминка. Упражнения на ориентацию в пространстве. Повторение	01.09	

	изученных элементов.		
2	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Строевые упражнения. Разминка в движении. Тестирование бега на 30м с высокого старта. Подвижные игры «Салки» и «Салки – дай руку»	02.09	
3	Челночный бег. Тестирование челночного бега 3X10м. Беговая разминка. Подвижные игры «Колдунчики» и «Ловишка»	03.09	
4	Хореография. Беседа: Виды танцев. Общая разминка. Классический экзерсис на середине. Совершенствование первого, второго, третьего и четвертого пор де бра. Разучивание пятого пор де бра. Повторение позиций ног.	08.09	
5	Тестирование бега на 60м с высокого старта. Беговая разминка. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	09.09	
6	Тестирование метания мешочка на дальность. Беговая разминка. Подвижная игра «Колдунчики»	10.09	
7	Хореография. Беседа: Виды танцев. Общая разминка. Классический экзерсис на середине. Совершенствование пятого пор де бра. Разучивание шестого пор де бра. Повторение позиции ног.	15.09	
8	Техника паса в футболе. История футбола. Подвижная игра «Собачки ногами». Спортивная игра «Футбол»	16.09	
9	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Разминка на месте. Спортивная игра «Футбол».	17.09	
10	Хореография. Профилактика травматизма во время занятий хореографией. Общая разминка. Шаги. Бег. Галоп. Партерная разминка: разучивание новых элементов на выворотность и гибкость. Упражнения на растяжку. Шпагаты. Стойка на руках.	22.09	
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Разминка в движении. Подвижная игра «Командные собачки»	23.09	
12	Контрольный урок по футболу. Разминка в движении, футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол»	24.09	
13	Хореография. Одежда, инвентарь и место для занятий хореографией. Общая разминка. Шаги. Бег. Галоп. Повторение разученных позиций ног и рук. Классический экзерсис: разучивание адажио. Прыжки. Прыжок с заноской.	29.09	
14	Тестирование метания малого мяча на точность. Разминка с малыми мячами. Подвижная игра «Вышибалы»	30.09	
15	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Разминка с малыми мячами. Подвижная игра «Перестрелка»	01.10	
16	Хореография. Распорядок дня. Общая разминка. Шаги. Бег Галоп. Повторение позиций рук и ног. Повторение упражнений на ориентацию в пространстве. Повторение трамплинных прыжков. Повторение па эшапе. Разучивание элементов цыганского танца: основной шаг, движения рук, движения плеч.	06.10	
17	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. Разминка, направленная на развитие гибкости. Подвижная игра «Перестрелка»	07.10	
18	Тестирование прыжка в длину с места. Разминка, направленная на развитие гибкости. Подвижная игра «Волк во рву»	08.10	
19	Хореография. Личная гигиена. Общая разминка. Шаги. Бег	13.10	

	Галоп. Повторение позиций рук и ног. Повторение упражнений на ориентацию в пространстве. Разучивание прыжковых комбинаций. Совершенствование разученных элементов цыганского танца.		
20	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Разминка с гимнастическими палками. Подвижная игра «Антивышибалы».	14.10	
21	Тестирование вися на время. Разминка с гимнастическими палками. Подвижная игра «Вышибалы».	15.10	
22	Хореография. Виды танцев. Общая разминка. Правила танцевальных игр. Танцевальная игра «Импровизация», «Коршун и цыплята».	20.10	
23	Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах на точность. Разминка с мячами. Подвижная игра «Защита стойки».	21.10	
24	Броски и ловля мяча в парах у стены. Разминка с мячами в парах. Подвижная игра «Капитаны»	22.10	
25	Хореография. Общая разминка. Партерная гимнастика. Повторение изученных видов прыжков. Танцевальные шаги: чечетка с переступанием на полупальцах, перекрещивающие шаги.	03.11	
26	Подвижная игра «Осада города». Разминка с массажными мячами. Броски и ловля мяча в парах у стены.	04.11	
27	Упражнения с мячом. Разминка с мячом. Подвижная игра «Штурм»	05.11	
28	Хореография. Общая разминка. Классический экзерсис на середине: повторение изученных элементов, разучивание танца. Повторение шагов цыганского танца. Разучивание мужского хода с хлопущей.	10.11	
29	Ведение мяча. Подвижные игры «Штурм» и «Защита стойки»	11.11	
30	Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Разминка на матах. Подвижная игра «Удочка».	12.11	
31	Хореография. Общая разминка. Разучивание танцевального этюда «Цыганочка».	17.11	
32	Зарядка. Кувырок назад. Подвижная игра «Мяч в тоннеле»	18.11	
33	Стойка на голове и руках. Зарядка. Подвижная игра «Парашютисты».	19.11	
34	Хореография. Общая разминка. Партерная гимнастика. Акробатика: повторение изученных элементов, разучивание колеса. Повторение прыжковых комбинаций. Разучивание прыжка асамбле.	24.11	
35	Гимнастика, её история и значение в жизни человека. Гимнастические упражнения. Разминка на гимнастических матах с мячом. Игровое упражнение на внимание.	25.11	
36	Висы. Лазание по гимнастической стенке. Разминка с гимнастическими палками. Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	26.11	
37	Хореография. Общая разминка. Классический экзерсис на середине: совершенствование изученных элементов. Классический экзерсис у опоры: повторение изученных элементов, разучивание пяти батман. Повторение поз на полу:	01.12	

	круазе, эфасе. Разучивание арабесков.		
38	Прыжки в скакалку. Разминка со скакалками. Подвижная игра «Горячая линия»	02.12	
39	Прыжки в скакалку в тройках. Разминка со скакалками. Подвижная игра «Удочка».	03.12	
40	Хореография. Общая разминка. Партерная гимнастика. Постановка танца «Цыганочка»	08.12	
41	Круговая тренировка. Разминка со скакалкой. Подвижная игра «Игра в мяч с фигурами».	09.12	
42	Упражнения на гимнастическом бревне. Разминка на гимнастических скамейках. Подвижная игра «Салки и мяч».	10.12	
43	Хореография. Измерение массы и длины своего тела. Общая разминка. Танцевальные игры: «Приглашение», «Импровизации». Танцевальный этюд «Кораблик». Танец «Цыганочка».	15.12	
44	Круговая тренировка. Разминка с резиновыми кольцами. Подвижная игра «Ловишка с мячом на голове».	16.12	
45	Вращение обруча. Разминка с обручами. Подвижная игра «Катание колеса».	17.12	
46	Хореография. Общая разминка. Показательное выступление: экзерсис у станка и на середине зала, танец «Цыганочка». Эстафета с обручем и скакалкой.	22.12	
47	Висы. Разминка на матах с мячом. Подвижная игра «Ловля обезьян»	23.12	
48	Круговая тренировка. Разминка с обручами. Подвижная игра «Катание колеса».	24.12	
49	Хореография. Техника безопасности на уроках хореографии. Общая разминка. Классический экзерсис у станка: повторение изученных элементов. Повторение прыжков. Новые прыжковые комбинации.	12.01	
50	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	13.01.	
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	14.01	
52	Хореография. Виды танцев. Общая разминка. Партерная гимнастика. Растяжки. Акробатика: совершенствование колеса, кувьрки. Разучивание элементов джаз-танца. Джазовое положение рук и ног.	19.01	
53	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	20.01	
54	Попеременный одношажный ход на лыжах.	21.01	
55	Хореография. Общая разминка. Классический экзерсис на середине: повторение изученных элементов. Повторение прыжков. Акробатика.	26.01	
56	Одновременный одношажный ход на лыжах.	27.01	
57	Подъем на склон «елочкой» «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	28.01	
58	Хореография. Общая разминка. Совершенствование основных шагов джаз-танца. Повторение положения рук и ног джаз-танца. Разучивание элементов: спираль, волна вперед, волна вбок, ступенчатое расслабление.	02.02	

59	Подъем на склон лесенкой, торможение плугом на лыжах	03.02	
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	04.02	
61	Хореография. Распорядок дня. Личная гигиена. Общая разминка. Разучивание танцевального этюда «Джаз-танец». Танец «Цыганочка». Совершенствование элементов: спираль, волна вперед и вбок, ступенчатое расслабление.	09.02	
62	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	10.02	
63	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	11.02	
64	Хореография. Общая разминка. Партерная гимнастика. Растяжки. Акробатика. Совершенствование выученных элементов. Повторение прыжков. Танцевальная игра «Коршун и цыплята», танцевальный этюд «Птички». Танец «Цыганочка».	16.02	
65	Прохождение дистанции 2км на лыжах. Свободное катание.	17.02	
66	Контрольный урок по лыжной подготовке. Все виды ходов, подъемов и спусков. Подвижная игра «Подними предмет»	18.02	
67	Хореография. Общая разминка. Классический экзерсис на середине зала. Совершенствование арабесков. Разучивание элементов джаз-танца маятник, бамп, пирамида. Танцевальные комбинации джаз-танца.	24.02	
68	Полоса препятствий. Разминка в движении. Подвижная игра «Удочка».	25.02	
69	Прыжок в высоту с прямого разбега. Разминка с гимнастическими скамейками. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями».	02.03	
70	Хореография. Общая разминка. Повторение танца «Цыганочка». Совершенствование танцевального этюда «Джаз-танец».	03.03	
71	Физкультминутка. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разминка со скамейками. Подвижная игра «Вышибалы с ранением».	04.03	
72	Броски мяча через волейбольную сетку. Разминка с мячом. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	16.03	
73	Хореография. Общая разминка. Партерная гимнастика. Растяжки. Акробатика. Повторение прыжков. Эстафета со скакалкой и обручем. Танцевальный этюд «Джаз-танец».	17.03	
74	Подвижная игра «Пионербол». Разминка с мячом.	18.03	
75	Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения. Разминка с мячом. Подвижная игра «Пионербол».	23.03	
76	Хореография. Общая разминка. Классический экзерсис на середине: совершенствование изученных элементов. Совершенствование танцевального этюда «Джаз-танец».	24.03	
77	Контрольный урок по волейболу. Разминка с мячом в движении. Подвижная игра «Пионербол».	25.03	
78	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы». Разминка с набивным мячом. Подвижная игра «Точно в цель».	30.03	
79	Хореография. Измерение массы и длины своего тела. Общая разминка. Танец «Цыганочка». Танцевальный этюд «Кораблик».	31.03	

80	Броски набивного мяча правой и левой рукой. Разминка с набивным мячом. Подвижная игра «Точно в цель».	01.04	
81	Тестирование виса на время. Разминка с гимнастическими палками. Подвижная игра «Борьба за мяч».	06.04	
82	Хореография. Общая разминка. Классический экзерсис: повторение изученных элементов. Танец «Цыганочка». Танцевальный этюд «Джаз-танец».	07.04	
83	Тестирование наклона из положения стоя. Разминка с гимнастическими палками. Подвижная игра «Ловишка».	08.04	
84	Тестирование прыжка в длину с места. Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину. Спортивная игра «Бадминтон»	13.04	
85	Хореография. Общая разминка. Подготовка к показательному выступлению. Танец «Цыганочка» и этюд «Джаз-танец».	14.04	
86	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Разминка, направленная на развитие координации движений. Спортивная игра «Бадминтон»	15.04	
87	Тестирование поднятия туловища из положения лежа за 30с. Разминка, направленная на развитие координации движений. Спортивная игра «Бадминтон».	20.04	
88	Хореография. Общая разминка. Подготовка к показательному выступлению. Танец «Цыганочка» и этюд «Джаз-танец».	21.04	
89	Бадминтонные упражнения. Передвижения по площадке приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. Разминка с мячом. Спортивная игра «Бадминтон»	22.04	
90	Тестирование метания малого мяча на точность. Разминка с мячом. Спортивная игра «Бадминтон».	27.04	
91	Хореография. Показательные выступления. Концерт.	28.04	
92	Спортивная игра «Бадминтон». Разминка с мячом в движении.	29.04	
93	Беговые упражнения. Разминка в движении. Подвижная игра «Командные хвостики».	04.05	
94	Хореография. Общая разминка. Танцевальные игры «Приглашение», «Импровизации», «Коршун и цыплята».	05.05	
95	Тестирование бега на 30м с высокого старта. Разминка в движении. Подвижная игра «Ножной мяч».	06.05	
96	Тестирование челночного бега 3X10м. Беговая разминка. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	11.05	
97	Хореография. Общая разминка. Танцевальные игры «Импровизация». Эстафета с мячом, скакалкой и обручем.	12.05	
98	Тестирование метания мешочка на дальность. Беговая разминка. Подвижная игра «Флаг на башне».	13.05	
99	Футбольные упражнения. Спортивная игра «Футбол». Разминка с мячом.	18.05	
100	Хореография. Общая разминка. Танцевальный этюд «Птичка». Эстафета с мячом, скакалкой и обручем.	19.05	
101	Спортивные игры. Разминка в движении. Эстафета с передачей эстафетной палочки.	20.05	
102	Подвижные и спортивные игры. Разминка в движении. Подведение итогов года.	25.05	

Список литературы

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.:учеб. для общеобразоват. организаций/В.И. Лях, - М.: Просвещение, 2017
2. Рабочая программа по физической культуре. 4 класс/ Сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2017 (Рабочая программа по физической культуре к учебно-методическому комплексу В.И. Ляха (М.: Просвещение)).
3. Пуртов Т.В., Беликова, А.Н.,Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 256с.: ил.
4. Турманидзе В.Г. Физическая культура. Бадминтон. Издательство Омского государственного университета

<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Протокол заседания методической кафедры учителей начальных классов от 25.08.2020 №1</p> <p>_____</p>	<p>СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора по УВР _____ / <u>Гончарук Л.И./</u></p> <p>_____</p> <p>(дата)</p>
--	---