**Фізична культура**

**4-а клас**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема вивчення | Джерела інформації (підручник, посібник, Інтернет-ресурси та ін.) | Практична робота (виконати вправу, виконати практичну роботу, зробити повідомлення, створити презентацію та ін.) |
| 1. | Техніка подолання гімнастичної смуги перешкод. Стрибки зі скакалкою. |  |  |
| 2. | Виконання навчального нормативу: згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Настрибування на гімнастичний місток. |  |  |
| 3. | Техніка настрибування на гімнастичний місток. Вправи зі скакалкою. |  |  |
| 4. | Вправи на гімнастичній стінці. Вправи зі скакалкою. |  |  |
| 5. | Техніка настрибування на гімнастичний місток. Вправи зі скакалкою. |  |  |
| 6. | Навчальний норматив: стрибки у довжину з місця. Ігри – естафети. |  |  |
| 7. | Навчальний норматив з акробатичних вправ. Естафета з елементами гімнастики. |  |  |
| 8. | Низький старт. Рухлива гра: «Шишка, жолуді, горіхи». |  |  |
| 9. | Правила безпеки під час туристичної подорожі. Основи туризму. Прискорення. |  |  |