Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №14
Невского района Санкт-Петербурга

Согласована
Педагогическим советом
ГБОУ Школы №14
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №8 от 22.05.2020

Рассмотрено
на методическом объединении учителей
начальных классов
Руководитель МО
О.С.Романова/

Утверждена
Приказом №116-О от 29.08.2020
Директор ГБОУ Школы №14
Невского района Санкт-Петербурга
_____ С.В. Широкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 4 «А» КЛАССА

(название учебного предмета, курса, модуля)

УЧИТЕЛЯ Якушенкова Андрея Владимировича

(фамилия, имя, отчество полностью в родительном падеже)

на 2020-2021 учебный год

Год составления рабочей программы: 2020

Срок реализации программы: один учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 4 классов

Рабочая программа по физической культуре для 1-4-х классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1–11классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
- Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. (распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.).

Цели и задачи обучения по предмету

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной)

деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

МЕСТ0 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год).

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

Годовой план- график / сетка часов/ Прохождение учебного материала по физической культуре для учащихся 4 классов ГБОУ № 14 на 2020-2021 уч. год.

	часы	Четверти						
		1четверть		2 четверть	3 четверть			4 четверть
				Номера уроков				
		1-12	13-24	25-48	49-55	56-70	71-78	79-102
1.Базовая часть.	**78**							
1/. Основы знаний.				В процессе урока				
2/. Баскетбол.	**11**		**12**					
3/.Легкоатлетические упражнения.	**20**	**10**						**10**
4/. Гимнастика с элементами акробатики.	**21**			**21**				
5/. Волейбол	**11**				**7**		**4**	
6/. Лыжи /кроссовая подготовка	15					15		
2. Вариативная часть.	**27**							
1/. Легкоатлетические упражнения.	**13**	**2**						**11**
2/. Волейбол	**4**						**4**	
3/. Футбол	**3**							**3**
4/. Баскетбол	**4**			**3**				
Всего:	**102**	**24**		**24**	**30**			**24**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся 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 (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 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 деятельность с учётом требований её 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.

Предметными результатами освоения учащимися 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 (познавать) 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 техничном 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.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Требования к уровню подготовки обучающихся

4 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- 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;

Текущий контроль успеваемости

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно-методический комплект

1. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы: Просвещение,2012
2. Каинов А.Н. «Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура»: Волгоград. ВГАФК, 2011
3. Погадаев Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры»: справочное методическое пособие, ООО «Издательство АСТ»,2003
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки выпускников начальной школы по физической культуре» М: «Дрофа» 2001
5. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ, 2006
6. Лях В.И, Мейксон Г.Б. «Физическое воспитание учащихся 1-4 классов» М: «Просвещение», 2001

Содержание учебного предмета

Основы знаний.
История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Легкоатлетические упражнения.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.
Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Волейбол. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

Лыжи /кроссовая подготовка.

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Гимнастика с элементами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.
Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги».
Футбол Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой»

Поурочное планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания урока	Вид и формы контроля	Дата урока	
					по плану	факт
1	Легкая атлетика	З	ТБ на занятиях л/а. 1-минутный бег, строевые упражнения, высокий старт, эстафеты этапом до 40 метров,освоение навыков бега.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
2	Легкая атлетика	З	Т.Б,2-минутный бег, строевые упражнения, бег 30 метров с высокого старта, эстафеты этапом до 40 метров,освоение навыков бега.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
3	Легкая атлетика	К	Т.Б,2-минутный бег, строевые упражнения, низкий старт, 30 метров - учет, эстафеты этапом до 40 метров,освоение навыков бега.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
4	Легкая атлетика	К	Т.Б,3-минутный бег, высокий старт - учет, бег 60 метров с высокого старта, эстафеты этапом до 40 метров,освоение навыков бега.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
5	Легкая атлетика	К	Т.Б,4-минутный бег, бег 60 метров с высокого старта - учет, метание мяча,освоение навыков бега.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		

6	Легкая атлетика	З	Т.Б,5-минутный бег, метание мяча с места, подвижные игры,овладения навыками метания.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
7	Легкая атлетика	К	Т.Б,6-минутный бег, метание мяча с места - учет,овладения навыками метания.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
8	Легкая атлетика	К	Т.Б,кросс 1000 метров без учета времени - учет,освоение навыков бега.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
9	Легкая атлетика	З	Т.Б,6-минутный бег, прыжок в длину с места,освоение навыков бега и прыжков.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
10	Легкая атлетика	К	Т.Б,6-минутный бег, прыжок в длину с места - учет, челночный бег 3х10, освоение навыков бега и прыжков.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
11	Легкая атлетика	К	Т.Б,челночный бег 3х10 - учет, развитие кооординационных способностей, прохождение л/а полосы препятствий.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
12	Легкая атлетика	К	Т.Б,прохождение полосы препятствий,развитие координационных способностей.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		

13	Баскетбол	З	Т.Б,передвижения, остановка прыжком, передачи мяча в парах, учебная игра по упрощенным правилам.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
14	Баскетбол	З	Т.Б,передвижения, остановка прыжком, передачи мяча в парах, одной рукой от плеча, ведение мяча с изменением направления, учебная игра по упрощенным правилам.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
15	Баскетбол	К	Т.Б,передвижения, остановка прыжком, передачи мяча за 30 сек - учет, одной рукой от плеча, ведение мяча с изменением направления, броски по кольцу одной рукой с места, учебная игра по упрощенным правилам.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
16	Баскетбол	К	Т.Б,передачи мяча одной рукой от плеча, ведение мяча с изменением направления, ведение мяча 36 метров – учет, броски по кольцу одной рукой с места, учебно-тренировочная игра.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
17	Баскетбол	К	Т.Б,передачи мяча одной рукой от плеча - учет, ведение мяча с изменением направления, броски по кольцу одной рукой с места, учебно-тренировочная игра.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
18	Баскетбол	К	Т.Б,ведение мяча с изменением направления - учет, броски по кольцу одной рукой с места, броски по кольцу после ловли мяча, учебная игра.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
19	Баскетбол	К	Т.Б,броски по кольцу одной рукой с места - учет, броски по кольцу после ловли мяча, штрафной бросок, учебная игра.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		

20	Баскетбол	З	Т.Б,броски по кольцу после ловли мяча, штрафной бросок, комбинации из изученных элементов, учебная игра.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
21	Баскетбол	К	Т.Б,броски по кольцу после ловли мяча - учет, штрафной бросок, комбинации из изученных элементов, учебная игра.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
22	Баскетбол	З	Т.Б,штрафной бросок, комбинации из изученных элементов, учебная игра по упрощенным правилам.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
23	Баскетбол	К	Т.Б,штрафной бросок - учет, 2 шага, атака по кольцу с места, комбинации из изученных элементов, учебная игра по упрощенным правилам.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
24	Баскетбол	З	Т.Б,2 шага, атака по кольцу с места, комбинации из изученных элементов, учебная игра по упрощенным правилам.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
25	Баскетбол	К	Т.Б,2 шага, с места - учет, комбинации из изученных элементов, учебная игра по упрощенным правилам.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
26	Баскетбол	К	Т.Б,комбинации из изученных элементов - учет, учебная игра по упрощенным правилам.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		

27	Баскетбол	З	Т.Б,учебно-тренировочные игры 4х4 и 5х5 .Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
28	Гимнастика	З	Т.Б,Строевые упражнения, прыжки на скакалке, кувырок вперед, лазание по канату в 3 приема,упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
29	Гимнастика	З	Т.Б,Строевые упражнения, прыжки на скакалке, кувырок вперед, кувырок назад, лазание по канату в 3 приема,упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
30	Гимнастика	К	Т.Б,Строевые упражнения, прыжки на скакалке, кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад, стойка на лопатках, лазание по канату в 3 приема,упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
31	Гимнастика	К	Т.Б,Строевые упражнения, упражнения общеразвивающей направленности, кувырок вперед - учет, кувырок назад, перекатом назад, стойка на лопатках, лазание по канату в 3 приема,прыжки на скакалке.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
32	Гимнастика	К	Т.Б,Строевые упражнения,упражнения общеразвивающей направленности, кувырок назад - учет, перекатом назад, стойка на лопатках, лазание по канату в 3 приема,прыжки на скакалке.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
33	Гимнастика	К	Т.Б,Строевые упражнения, упражнения общеразвивающей направленности, перекатом назад стойка на лопатках - учет, мост из положения лежа, лазание по канату в 3 приема,прыжки на скакалке.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		

34	Гимнастика	З	Т.Б,Строевые упражнения,упражнения общеразвивающей направленности, мост из положения лежа, лазание по канату в 3 приема,прыжки на скакалке.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
35	Гимнастика	З	Т.Б,Строевые упражнения, упражнения общеразвивающей направленности, кувырок назад, мост из положения лежа, акробатический комплекс, лазание по канату в 3 приема,прыжки на скакалке.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
36	Гимнастика	К	Т.Б,Строевые упражнения,упражнения общеразвивающей направленности, кувырок назад - учет, мост из положения лежа, акробатический комплекс, лазание по канату в 3 приема,прыжки на скакалке.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
37	Гимнастика	К	Т.Б,Строевые упражнения, упражнения общеразвивающей направленности, мост из положения лежа – учет, акробатический комплекс, лазание по канату в 3 приема,прыжки на скакалке.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
38	Гимнастика	З	Т.Б,Строевые упражнения, упражнения общеразвивающей направленности,акробатический комплекс, лазание по канату в 3 приема,прыжки на скакалке.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
39	Гимнастика	К	Т.Б,Строевые упражнения, упражнения общеразвивающей направленостиакробатический комплекс - учет, ходьба по гимнастической скамейке, лазание по канату в 3 приема,прыжки на скакалке.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
40	Гимнастика	К	Т.Б,Строевые упражнения, упражнения общеразвивающей направленности, ходьба по гимнастической скамейке, приседание и повороты в приседе, опорный прыжок, лазание по канату в 3 приема - учет,прыжки на скакалке.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		

41	Гимнастика	К	Т.Б,Строевые упражнения, упражнения общеразвивающей направленности, ходьба по гимнастической скамейке, приседание и повороты в приседе, соскок с гимнастической скамейки прогнувшись, комплекс упражнений на гимнастической скамейке, опорный прыжок,прыжки на скакалке.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
42	Гимнастика	К	Т.Б,Строевые упражнения,упражнения общеразвивающей направленности, приседание и повороты в приседе, соскок с гимнастической скамейки прогнувшись, комплекс упражнений на гимнастической скамейке, опорный прыжок, прыжки на скакалке.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
43	Гимнастика	К	Т.Б,Строевые упражнения, упражнения общеразвивающей направленности, комплекс упражнений на гимнастической скамейке, опорный прыжок - учет, прыжки на скакалке.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
44	Гимнастика	К	Т.Б,Строевые упражнения, упражнения общеразвивающей направленности,комплекс упражнений на гимнастической скамейке - учет, прыжки на скакалке.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
45	Гимнастика	К	Т.Б,Строевые упражнения, упражнения общеразвивающей направленности,вис завесом,вис на согнутых руках согнув ноги,вис прогнувшись,лазанье по наклонной скамейке,прыжки на скакалке.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
46	Гимнастика	К	Т.Б,Строевые упражнения, упражнения общеразвивающей направленности, подтягивания в висе,поднимание ног в висе,перелезание через бревно и коня,прыжки на скакалке.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		

47	Гимнастика	З	Т.Б,Строевые упражнения, гимнастическая полоса препятствий.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
48	Гимнастика	К	Т.Б,Строевые упражнения, гимнастическая полоса препятствий .Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
49	Волейбол	З	Т.Б,стойка волейболиста, перемещения в стойке, передача мяча сверху, передача мяча снизу, игра в пионербол.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
50	Волейбол	З	Т.Б,передача мяча сверху, передача мяча снизу, игра в пионербол.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
51	Волейбол	К	Т.Б,передача мяча сверху -учет, передача мяча снизу, прямая нижняя подача, игра в пионербол.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
52	Волейбол	З	Т.Б,передача мяча снизу, прямая нижняя подача игра в пионербол.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
53	Волейбол	К	Т.Б,передача мяча снизу - учет, прямая нижняя подача, игра в пионербол.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		

54	Волейбол	З	Т.Б,прямая нижняя подача, игра в пионербол.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
55	Волейбол	К	Т.Б,прямая нижняя подача , игра в пионербол.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
56	Лыжная и кроссовая подготовка	З	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, одноопорное скольжение без палок, попеременный двухшажный ход без палок, прохождение дистанции до 1 км или кроссовая подготовка,ОФП.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
57	Лыжная и кроссовая подготовка	З	Т.Б, попеременный двухшажный ход с палками, прохождение дистанции до 1 км или кроссовая подготовка,ОФП.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
58	Лыжная и кроссовая подготовка	К	Т.Б, попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции до 2 км с равномерной скоростью или кроссовая подготовка,ОФП.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
59	Лыжная и кроссовая подготовка	З	Т.Б,попеременный двухшажный ход, эстафета с передачей палок, прохождение дистанции до 2 км или кроссовая подготовка,ОФП.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
60	Лыжная и кроссовая подготовка	К	Т.Б,попеременный двухшажный ход прохождение дистанции до 2 км или кроссовая подготовка,ОФП.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		

61	Лыжная и кроссовая подготовка	З	Т.Б,попеременный двухшажный ход, повороты переступанием в движение, подъем "лесенкой", прохождение дистанции 2.5 км или кроссовая подготовка,ОФП.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
62	Лыжная и кроссовая подготовка	К	Т.Б,попеременный двухшажный ход, повороты переступанием в движение, подъем "елочкой", прохождение дистанции 2.5 км или кроссовая подготовка,ОФП.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
63	Лыжная и кроссовая подготовка	К	Т.Б,попеременный двухшажный ход, повороты переступанием в движение, подъем "елочкой", прохождение дистанции 2.5 км или кроссовая подготовка,ОФП.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
64	Лыжная и кроссовая подготовка	К	Т.Б,повторение ранее изученных ходов, торможение плугом, подъем "лесенкой", эстафеты с передачей палок, прохождение дистанции 2.5 км или кроссовая подготовка,ОФП.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
65	Лыжная и кроссовая подготовка	З	Т.Б,повторение ранее изученных ходов, торможение плугом и упором, спуски в основной стойке или кроссовая подготовка,ОФП.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
66	Лыжная и кроссовая подготовка	К	Т.Б,повторение ранее изученных ходов, торможение плугом и упором, спуск с пологих склоном или кроссовая подготовка или кроссовая подготовка,ОФП.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
67	Лыжная и кроссовая подготовка	З	Т.Б,повторение ранее изученных ходов, торможение плугом, торможение упором, прохождение дистанции 2.5 км или кроссовая подготовка,ОФП.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		

68	Лыжная и кроссовая подготовка	К	Т.Б,повторение ранее изученных ходов, торможение плугом , торможение упором, прохождение дистанции 2.5 км или кроссовая подготовка,ОФП.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
69	Лыжная и кроссовая подготовка	К	Т.Б,лыжные гонки на 2.5 км - учет или кроссовая подготовка,ОФП.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
70	Лыжная и кроссовая подготовка	З	Т.Б,повторение ранее изученного материала, эстафеты на лыжах или кроссовая подготовка,ОФП.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
71	Волейбол	К	Т.Б,боковая нижняя подача – учет с 3 м от сетки, передачи мяча через сетку, игра в пионербол.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
72	Волейбол	З	Т.Б,Передачи мяча через сетку, игра в пионербол.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
73	Волейбол	З	Т.Б,Передачи мяча через сетку, подача мяча, игра в пионербол.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
74	Волейбол	З	Т.Б,Передачи мяча через сетку, подача мяча , игра в пионербол.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		

75	Волейбол	К	Т.Б,Передачи мяча через сетку, подача мяча , игра в пионербол.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
76	Волейбол	К	Т.Б,Передачи мяча через сетку - учет, игра в мини-волейбол.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
77	Волейбол	З	Т.Б,Подачи в пионерболе. Игра в пионербол.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
78	Волейбол	З	Т.Б,Подачи в пионерболе. Игра в пионербол.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
79	Легкая атлетика	З	ТБ на уроках л/а, 2-минутный бег, эстафеты с различными предметами, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
80	Легкая атлетика	З	Т.Б,2-минутный бег, прыжок в высоту перешагиванием, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
81	Легкая атлетика	З	Т.Б,3-минутный бег, прыжок в высоту перешагиванием, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		

82	Легкая атлетика	З	Т.Б,4-минутный бег, прыжок в высоту перешагиванием, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
83	Легкая атлетика	К	Т.Б,4-минутный бег, прыжок в высоту перешагиванием - учет, прыжки в длину с места, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
84	Легкая атлетика	З	Т.Б,5-минутный бег, прыжки в длину с места, подвижные игры, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
85	Легкая атлетика	К	Т.Б,5-минутный бег, прыжки в длину с места - учет, челночный бег 3х10, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
86	Легкая атлетика	З	Т.Б,5-минутный бег, челночный бег 3х10, старт с опорой на 1 руку, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
87	Легкая атлетика	К	Т.Б,5-минутный бег, челночный бег 3х10 - учет, старт с опорой на 1 руку, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
88	Легкая атлетика	З	Т.Б,5-минутный бег, старт с опорой на 1 руку, стартовый разгон, метание мяча с 2-3 шагов разбега, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		

89	Легкая атлетика	З	Т.Б,6-минутный бег, старт с опорой на 1 руку, стартовый разгон, метание мяча с 2-3 шагов разбега, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
90	Легкая атлетика	К	Т.Б,6-минутный бег, метание мяча с 2-3 шагов разбега - учет, низкий старт, стартовый разгон, круговая эстафета, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
91	Легкая атлетика	К	Т.Б,6-минутный бег, высокий старт - учет, техника прыжка в длину с разбега, подвижные игры, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
92	Легкая атлетика	К	Т.Б,6-минутный бег, техника прыжка в длину с разбега - учет, подвижные игры, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
93	Легкая атлетика	К	Т.Б,6-минутный бег - учет, подвижные игры, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
94	Легкая атлетика	К	Т.Б,6-минутный бег, 30 метров с высокого старта - учет, эстафеты, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
95	Легкая атлетика	З	Т.Б,6-минутный бег, 60 метров с высокого старта, эстафеты, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		

96	Легкая атлетика	К	Т.Б,6-минутный бег, 60 метров с низкого старта - учет, эстафеты, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
97	Легкая атлетика	К	Т.Б,кросс 1000 метров без учета времени - учет, подвижные игры, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
98	Легкая атлетика	К	Т.Б,легкоатлетическая полоса препятствий, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
99	Легкая атлетика	К	Т.Б,легкоатлетическая полоса препятствий, упражнения общеразвивающей направленности.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	оперативный		
100	Футбол	З	Т.Б,стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
101	Футбол	З	Т.Б,Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Учебная игра.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		
102	Футбол	з	Т.Б,Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp	текущий		

Лист корректировки рабочей программы
(календарно-тематического планирования рабочей программы)

№ урока	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				по плану	дано		
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							

«___»_____20 г.
Учитель _____/_____/
«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
ГБОУ Школы №14 _____/_____/
«_____»_____20 г.