

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №126
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рассмотрена
на МО учителей
физической культуры
Протокол №8
от 29.05.20
Председатель МО
Грекова О.П.

Принята
педагогическим советом
ГБОУ Лицей №126
Протокол №16
от 29.05.20

Утверждаю
Директор

Розов П.С.

Приказ №96
от 01.06.20



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 1-Х КЛАССОВ

РАЗРАБОТАНА УЧИТЕЛЯМИ физической культуры
Кудряшовой Еленой Владимировной
Федченко Галиной Юрьевной

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 1 ГОД

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2020 ГОД

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы

Рабочая программа разрабатывается в соответствии с:

- федеральным государственным образовательным стандартом, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ №373 от 06. 10. 2009 (в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357);
- авторской рабочей программой Физическая культура Матвеев А.П. (УМК “Перспектива”), созданной на основе федерального государственного образовательного стандарта;
- федеральным перечнем учебников, утвержденных приказом министерства образования и науки РФ от 28.12.2018 № № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"
- требованиями к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального государственного стандарта;
- с учебным планом ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт- Петербурга на 2020-2021гг.

Место предмета в учебном плане ГБОУ Лицей №126 Калининского района

По годовому учебному плану для 1-4 классов на изучение курса “Физическая культура” в каждом классе отводится по 3 часа в неделю, всего 405 часов: в 1 классе 99 часов (33 учебные недели), во 2 – 4 классах по 102 часа (34 учебные недели).

Цели и задачи учебного предмета

Цели:

1. содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.
2. физическое и эстетическое воспитание учащихся 1 класса.
3. приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.
- 4.воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;
- 5.развитие творческого потенциала, профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- прививать интерес к занятиям ритмикой, любовь к танцам;
- гармонически развивать танцевальные и музыкальные способности, память и внимание;
- дать представление о танцевальном образе;
- развивать выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- воспитывать в ходе занятий культуру поведения и общения;
- воспитывать умение работать в коллективе;
- развивать психические познавательные процессы — память, внимание, мышление, воображение;
- прививать умение содержательно проводить свой досуг.

Программа состоит из трех разделов: «знания о физической культуре» (информационный компонент), «способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Адресность рабочей программы

Настоящая рабочая программа учитывает особенности 1 класса (по мнению учителя в соответствии с возрастными особенностями): в классе будут проводить исследования различных видов. Учащиеся класса будут активно работать в группах и командах, что позволит совершенствовать коммуникативные навыки. Контрольные упражнения в разделах «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка» «Спортивные игры» позволят проверить себя, выявить свои спортивные способности. Хорошо подготовленные ученики будут сдавать учебные нормативы по программе. Слабо подготовленным ученикам, будут предложены дополнительные упражнения на освоение данного двигательного действия. Освобожденным ученикам в качестве дополнительного оценивания будет предложена литература по физической культуре.

В соответствии с психологическими и возрастными особенностями младших школьников на уроках физической культуры широко используются обучающие подвижные игры, работа в группах и командах, разнообразные упражнения, задания и эстафеты, способствующие повышению мотивации обучающихся, что является залогом успеха в преодолении затруднений учащихся в учебной деятельности.

Каждая тема программы по ритмопластике рассчитана на две группы учащихся. К первой группе относятся ученики со слабо развитой координацией. Ученики первой группы будут осваивать

танцевальные комбинации с несложной техникой. Ко второй группе относятся ученики с хорошо развитой координацией. Учащимися этой группы будут освоены сложные и технически насыщенные танцевальные комбинации.

Количество часов на изучение предмета

На изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится 3 ч в неделю. Программа и материал УМК рассчитаны на 99 часов, 3 часа в неделю

Раздел рабочей программы по модулю «Ритмопластика» рассчитан на 33 учебных часа из расчета 1ч в неделю.

Изменения, внесённые в текст программы, взятой за основу при написании рабочей программы

	Изменение	Обоснование
1	Заменить тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика», «Кроссовая подготовка» и «Подвижные игры»	Отсутствие спортивной площадки для лыжных гонок
2	Календарно-тематический план составлен на 66 часов (2 часа в неделю)	Введен Модуль «Ритмопластика» 33 часа

Ожидаемые результаты

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1-го класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

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.
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной 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.

Требования к уровню подготовки по предмету. Модуль -ритмопластика

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня- танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;

- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т.д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробь простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопущкой, на полном приседе и с прыжком.

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

- В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс в три па, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

№	Тема	Всего часов
1.	Базовая часть	66
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
1.3	Легкая атлетика	19
1.4	Кроссовая подготовка	4

1.5	Гимнастика с основами акробатики	14
1.6	Подвижные и спортивные игры	24
1.7	Резерв	4
2	Вариативная часть Ритмопластика	33
2.1	Элементы музыкальной грамоты	1
2.2	Музыкально-ритмичные упражнения	2
2.3	Построения и перестроения	2
2.4	Слушание музыки	1
2.5	Гимнастика	2
2.6	Элементы классического танца	4
2.7	Элементы народно-сценического танца	4
2.8	Детские бальные и народные танцы	3
2.9	Образные танцы (игровые)	4
3.0	Постановка танцевальной композиции	3
3.1	Игровые этюды	4
3.2	Музыкально-танцевальные игры	1
3.3	Резерв	2

Основы знаний о физической культуре(в процессе урока)

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)

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.

Легкая атлетика (19 ч.)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка(4 ч.)

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 1000 м; равномерный бег до 6 мин.

Гимнастика с основами акробатики(14 ч.)

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Подвижные игры (8 ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»(16 ч.)

Пионербол: передача и ловля мяча снизу, от груди из-за головы через сетку, подвижные игры: «Брось-поймай», «Перестрелки» Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Ритмопластика (33 часа)

Элементы музыкальной грамоты (1 час)

Музыкальное сопровождение. Понятия о размере и темпе. Движения, соответствующие темпу и ритму выбранного музыкального произведения.

Музыкально-ритмические упражнения (2 часа)

Выразительные движения, соответствующие музыкальным образам. Оценка характера танцевальной музыки, анализ музыки разученных танцев.

Построения и перестроения (2 часа)

Координационные упражнения, направленные на построения простой и сложной танцевальной формы. Перестроения по линиям, колонкам, по кругу и полукругу.

Слушание музыки (1 час)

Анализ прослушиваемого произведения: характер, темп, ритм. Исполнение танцевальной комбинации в соответствии с характером произведения.

Гимнастика (2 часа)

Комплексы гимнастических упражнений: шаг, наклоны, повороты, складки, прыжки. Комплексы дыхательных упражнений. Комплексы упражнений направленные на расслабление и напряжение всех групп мышц. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади).

Элементы классического танца (4 часа)

Позиции ног, рук. Правила постановки корпуса и исполнения движений. Основные точки в хореографии. Эстетика и культура классического танца. Зарождение и развитие классических основ.

Элементы народно-сценического танца (4 часа)

Позиции ног, рук. Правила постановки корпуса и исполнения движений. Танцевальные шаги, движения на середине зала. Артистичное исполнение танцевальных комбинаций. Положение стопы, колена, бедра.

Детские балльные и народные танцы (3 часа)

Сложные, координационно-насыщенные танцевальные композиции, включающие в себя полноценное, театрализованное представление (начало, развитие, финал).

Образные танцы (игровые) (4 часа)

Актерское мастерство. Исполнение импровизационных этюдов. Игры: «Заморозка», «Путаница», «Овощи-фрукты», «Светофор».

Постановка танцевальной композиции (3 часа)

Исполнение танцевальных комбинаций, композиций, этюдов, заданных учителем. Исполнение танцевальных комбинаций, композиций, этюдов, придуманных самостоятельно. Анализ исполненных танцев.

Игровые этюды (4 часа)

Комплексы танцевальных комбинаций, рассчитанные на творческий, артистический потенциал ребенка. Игры: «Музыкальная шкатулка», «Танцевальный калейдоскоп», «За кулисами», «Кто спрятался?».

Музыкально-танцевальные игры (1 час)

Анализ музыкального произведения. Игровые задания с использованием изученных танцевальных комбинаций. Применение знаний музыкальной грамоты, основ танцевальной техники

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Содержание	Требования к результатам		Контрольно-оценочная деятельность		Дата проведения	
			Предметные	Метапредметные	вид	форма	план.	факт.
Легкая атлетика (17 ч.)								
1	Инструктаж по ТБ. Физическая культура Ходьба и бег.	Инструктаж по ТБ. Знакомство с предметом, подбор одежды, обуви. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением .Развитие скоростных способностей.	Знать правила ТБ. Знать правила поведения в зале. Уметь правильно подбирать одежду, обувь. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Регулятивные УУД обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;	текущ.	уст. опрос	01.09.	
2	Из истории физической культуры. Ходьба и бег.	Знать основные виды спорта, излагать факты истории развития физической культуры.	Знать основные виды спорта, излагать факты истории развития физической культуры. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Регулятивные УУД находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Познавательные УУД характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД управлять эмоциями при общении	текущ.	уст. опрос	03.09.	

			бегать с максимальной скоростью 30 м.	со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;				
3	Ходьба и бег.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением 30м. Развитие скоростных способностей.	Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30м.	Регулятивные УУД оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	текущ.	уст. опрос	08.09.	
4	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Ходьба и бег.	Составления режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Бег с высоким подниманием бедра,	Измерять индивидуальные показатели физического развития. Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	Регулятивные УУД планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД договариваться и приходить к общему решению в совместной	текущ.	уст. опрос	10.09.	

		челночный бег .Развитие скоростных способностей.	скоростью 3x10 м.	деятельности;				
5	Ходьба и бег.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Бег с высоким подниманием бедра, челночный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 3x10 м.	Регулятивные УУД организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Познавательные УУД характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;	текущ.	уст. опрос	15.09.	
6	Прыжки, многоскоки	Прыжки: в длину с места, на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.	Регулятивные УУД обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные	текущ.	уст. опрос	17.09.	

				УУД высказывать и обосновывать свою точку зрения;				
7	Прыжки, многоскоки	Прыжки: в длину с места, на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги	Регулятивные УУД обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД высказывать и обосновывать свою точку зрения;	текущ.	уст. опрос	22.09	
8	Физические упражнения. Прыжки, многоскоки.	Многоскоки: 7 многоскоков, на восьмой приземление на две стопы Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги. Уметь выполнять физические упражнения и знать их влияние на физическое развитие человека.	Регулятивные УУД находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	текущ.	уст. опрос	24.09	

				хладнокровие, сдержанность, рассудительность;				
9	Прыжки, многоскоки	Многоскоки: 7 многоскоков, на восьмой приземление на две стопы	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.	Регулятивные УУД находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущ.	уст. опрос	29.09	
10	Прыжки, многоскоки	Многоскоки: 7 многоскоков, на восьмой приземление на две стопы	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.	Регулятивные УУД оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах	текущ.	уст. опрос	01.10	

				взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;				
11	Прыжки, многоскоки	Многоскоки: 7 многоскоков, на восьмой приземление на две стопы	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.	Регулятивные УУД оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	текущ.	уст. опрос	06.10	
12	Метание мяча.	Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании на дальность и в цель.	Регулятивные УУД планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Познавательные УУД характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД договариваться и приходить к	текущ.	уст. опрос	08.10	

				<p>общему решению в совместной деятельности; Коммуникативные УУД слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;</p>				
13	Метание мяча.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать на дальность.	<p>Регулятивные УУД организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	текущ.	уст. опрос	13.10	
14	Метание мяча.	Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать на дальность, в цель.	<p>Регулятивные УУД обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД высказывать и обосновывать свою точку зрения;</p>	текущ.	уст. опрос	15.10	

15	Метание мяча.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать на дальность.	Регулятивные УУД находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущ.	уст. опрос	20.10	
16	Метание мяча.	Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании на дальность и в цель.	Регулятивные УУД планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Познавательные УУД характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД договариваться и приходить к общему решению в совместной	текущ.	уст. опрос	22.10	
17	Метание мяча.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди	Уметь правильно выполнять основные движения в метании. Метать на дальность.	Регулятивные УУД находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их	текущ.	уст. опрос	05.11	

				улучшения; Коммуникативные УУД управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;				
18	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физ.качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	Выполнять комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, ОРУ. Выполнять ОРУ, гимнастику для глаз.	Регулятивные УУД организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;	текущ.	уст. опрос	10.11	
Гимнастика с основами акробатики(14 ч.)								

19	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения.	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, стойка на лопатках, мостик, кувырок вперед.	Знать правила по ТБ. Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Регулятивные УУД• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Познавательные УУД характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	текущ.	уст. опрос	12.11	
20	Акробатика. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Регулятивные УУД• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;	текущ.	уст. опрос	17.11	

21	Акробатика. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Регулятивные УУД• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;	текущ.	уст. опрос	19.11	
22	Акробатика. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, мостик.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Регулятивные УУД• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Познавательные УУД характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД высказывать и обосновывать свою точку зрения;	текущ.	уст. опрос	24.11	
23	Акробатика. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, мостик.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Регулятивные УУД• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные	текущ.	уст. опрос	26.11.	

				УУД управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;				
24	Акробатика. Строевые упражнения.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, мостик.	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Регулятивные УУД• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	текущ.	уст. опрос	01.12.	

25	Равновесие. Строевые упражнения. Висы.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Висы. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягиваться и упражнения в равновесии, подтягиваться.	Регулятивные УУД• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Познавательные УУД характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;	текущ.	уст. опрос	03.12.	
----	--	--	--	--	--------	------------	--------	--

26	Равновесие. Строевые упражнения. Висы.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Висы. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягиваться и упражнения в равновесии, подтягиваться.	Регулятивные УУД• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;	текущ.	уст. опрос	08.12.	
----	--	--	--	--	--------	------------	--------	--

27	Равновесие. Строевые упражнения. Висы.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Висы. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягиваться и упражнения в равновесии, подтягиваться.	Регулятивные УУД• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД высказывать и обосновывать свою точку зрения;	текущ.	уст. опрос	10.12.	
----	--	--	--	--	--------	------------	--------	--

28	Равновесие. Строевые упражнения. Висы.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи. Висы. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися.	Уметь выполнять строевые упражнения, подтягиваться и упражнения в равновесии, подтягиваться.	Регулятивные УУД• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Познавательные УУД характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	текущ.	уст. опрос	15.12	
29	Опорный прыжок, лазание.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Уметь лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок.	Регулятивные УУД• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;	текущ.	уст. опрос	17.12	

30	Опорный прыжок, лазание.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Уметь лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок.	Регулятивные УУД• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;	текущ.	уст. опрос	22.12.	
31	Опорный прыжок, лазание.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Уметь лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок.	Регулятивные УУД• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Познавательные УУД характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД высказывать и обосновывать свою точку зрения;	текущ.	уст. опрос	24.12.	

32	Самостоятельные занятия. Опорный прыжок, лазание.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Составления режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Уметь лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок.	Регулятивные УУД• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	текущ.	уст. опрос	12.01.	
Спортивные игры (16 ч.)								
33	Инструктаж по ТБ. Баскетбол.	Инструктаж по ТБ. Передача мяча снизу, от груди на месте. Ловля мяча на месте. Ведение мяча стоя на месте и в движении. ОРУ. Играть в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Знать правила по ТБ. Уметь владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	Регулятивные УУД• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущ.	уст. опрос	14.01.	

34	Баскетбол.	Передача мяча снизу, от груди на месте. Ловля мяча на месте. Ведение мяча стоя на месте и в движении. ОРУ. Играть в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	Регулятивные УУД• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Познавательные УУД характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	текущ.	уст. опрос	19.01	
35	Баскетбол.	Передача мяча снизу, от груди на месте. Ловля мяча на месте. Ведение мяча стоя на месте и в движении. ОРУ. Играть в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	Регулятивные УУД• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;	текущ.	уст. опрос	21.01	

36	Баскетбол.	Передача и ловля мяча от груди на месте. Ведение мяча стоя на месте и в движении. ОРУ. Бросок в кольцо. Правила игры. Играть в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол.	Регулятивные УУД• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;	текущ.	уст. опрос	26.01.	
37	Баскетбол.	Передача и ловля мяча от груди на месте. Ведение мяча стоя на месте и в движении. ОРУ. Бросок в кольцо. Правила игры. Играть в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. Знать правила игры.	Регулятивные УУД• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Познавательные УУД характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД высказывать и обосновывать свою точку зрения;	текущ.	уст. опрос	28.01.	
38	Баскетбол.	Передача и ловля мяча от груди на месте. Ведение мяча стоя на месте и в движении. ОРУ. Бросок в кольцо. Правила игры. Играть в мини-баскетбол. Развитие координационных	Уметь владеть мячом(держать ,передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. Знать	Регулятивные УУД• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные	текущ.	уст. опрос	02.02.	

		способностей.	правила игры.	УУД управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;				
39	Баскетбол.	Передача и ловля мяча от груди на месте. Ведение мяча стоя на месте и в движении. ОРУ. Бросок в кольцо. Правила игры. Играть в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. Знать правила игры.	Регулятивные УУД• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	текущ.	уст. опрос	04.02.	
40	Баскетбол.	Передача и ловля мяча от груди на месте. Ведение мяча стоя на месте и в движении. ОРУ. Бросок в кольцо. Правила игры. Играть в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)в процессе подвижных игр. Игра в мини-баскетбол. Знать правила игры.	Регулятивные УУД• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Познавательные УУД характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	текущ.	уст. опрос	16.02.	

				опыта; характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;				
41	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра на основе волейбола-пионербол.	Инструктаж по ТБ. Передача и ловля мяча снизу, из-за головы, от груди через сетку. ОРУ. Игра пионербол. Развитие координационных способностей.	Знать правила по ТБ. Владеть мячом(держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку).	Регулятивные УУД• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;	текущ.	уст. опрос	18.02.	
42	Подвижная игра на основе волейбола-пионербол.	Передача и ловля мяча снизу, из-за головы, от груди через сетку. ОРУ. Игра пионербол. Правила игры. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом(держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку).Знать правила игры в пионербол.	Регулятивные УУД• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД управлять эмоциями при общении со	текущ.	уст. опрос	22.02.	

				сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;				
43	Подвижная игра на основе волейбола-пионербол.	Передача и ловля мяча снизу, из-за головы, от груди через сетку. ОРУ. Игра пионербол. Правила игры. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом(держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку).Знать правила игры в пионербол.	Регулятивные УУД• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Познавательные УУД характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	текущ.	уст. опрос	25.02.	
44	Подвижная игра на основе волейбола-пионербол.	Передача и ловля мяча снизу, из-за головы, от груди через сетку. ОРУ. Игра пионербол. Правила игры. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом(держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку).Знать правила игры в пионербол.	Регулятивные УУД• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;	текущ.	уст. опрос	02.03.	

45	Подвижная игра на основе волейбола-пионербол.	Передача и ловля мяча снизу, из-за головы, от груди через сетку. ОРУ. Игра пионербол. Правила игры. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом(держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку).Знать правила игры в пионербол.	Регулятивные УУД• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД высказывать и обосновывать свою точку зрения;	текущ.	уст. опрос	04.03	
46	Подвижная игра на основе волейбола-пионербол.	Передача и ловля мяча снизу, из-за головы, от груди через сетку. ОРУ. Игра пионербол. Правила игры. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом(держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку).Знать правила игры в пионербол.	Регулятивные УУД• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Познавательные УУД характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущ.	уст. опрос	09.03.	

47	Подвижная игра на основе волейбола-пионербол.	Передача и ловля мяча снизу, из-за головы, от груди через сетку. ОРУ. Игра пионербол. Правила игры. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом(держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку).Знать правила игры в пионербол.	Регулятивные УУД• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	текущ.	уст. опрос	11.03	
48	Подвижная игра на основе волейбола-пионербол.	Передача и ловля мяча снизу, из-за головы, от груди через сетку. ОРУ. Игра пионербол. Правила игры. Развитие координационных способностей.	Владеть мячом(держать, ловить, перебрасывать мяч через сетку).Знать правила игры в пионербол.	Регулятивные УУД• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;	текущ.	уст. опрос	16.03	
Кроссовая подготовка(4 ч.)								
49	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка.	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег(4 мин.).Чередование ходьбы и бега(бег 50 метров,ходьба-100м.).Подвижная игра	Знать правила ТБ. Уметь бегать в равномерном темпе.	Регулятивные УУД оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Познавательные УУД характеризовать явления (действия и поступки), давать им	текущ.	уст. опрос	18.03	

		"Третий лишний". ОРУ .Развитие выносливости.		объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;				
50	Кроссовая подготовка	Равномерный бег(4 мин.).Чередование ходьбы и бега(бег 50 метров,ходьба-100м.). Подвижная игра "Третий лишний". ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Регулятивные УУД планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;	текущ.	уст. опрос	30.03.	
51	Кроссовая подготовка	Равномерный бег(5мин.).Чередование ходьбы и бега(бег 50 метров,ходьба-100м.). Подвижная игра "Пятнашки". ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Регулятивные УУД организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения,	текущ.	уст. опрос	01.04	

				быть готовым корректировать свою точку зрения;				
52	Кроссовая подготовка	Равномерный бег(5мин.).Чередование ходьбы и бега(бег 50 метров,ходьба-100м.).Подвижная игра "Пятнашки".ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе.	Регулятивные УУД обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Познавательные УУД характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;	текущ.	уст. опрос	06.04	
Подвижные игры(8 ч.)								
53	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры "Метко в цель", "Выбивало". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать правила ТБ. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Регулятивные УУД• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД общаться	текущ.	уст. опрос	08.04	

				и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;				
54	Подвижные игры.	ОРУ. Игры "Кто дальше бросит", "Охотники и зайцы". Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Регулятивные УУД• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;	текущ.	уст. опрос	13.04.	
55	Подвижные игры.	ОРУ. Игры "Удочка", "Охотники и зайцы". Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Регулятивные УУД• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Познавательные УУД характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым	текущ.	уст. опрос	15.04.	

				корректировать свою точку зрения;				
56	Подвижные игры.	ОРУ. Игры "К своим флажкам", "Два мороза". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Регулятивные УУД• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД высказывать и обосновывать свою точку зрения;	текущ.	уст. опрос	20.04.	
57	Подвижные игры.	ОРУ. Игры "Пятнашки", "Два мороза". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Регулятивные УУД• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,	текущ.	уст. опрос	22.04.	

				сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;				
58	Подвижные игры.	ОРУ. Игры "Удочка", "Выбивало". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Регулятивные УУД• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Познавательные УУД характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Коммуникативные УУД общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	текущ.	уст. опрос	27.04.	
59	Подвижные игры.	ОРУ. Игры "К своим флажкам", "Два мороза". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Регулятивные УУД• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД высказывать и обосновывать	текущ.	уст. опрос	29.04.	

				свою точку зрения;				
60	Подвижные игры.	ОРУ. Игры "Метко в цель", "Выбивало". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Регулятивные УУД• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Познавательные УУД технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные УУД договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;	текущ.	уст. опрос	04.05.	
Легкая атлетика (2 ч.)								
61	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Бег с высоким подниманием бедра, челночный бег. Развитие скоростных способностей.	Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 3x10 м.	Регулятивные УУД организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Познавательные УУД характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося	текущ.	уст. опрос	06.05.	

				опыта; Коммуникативные УУД слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;				
62	Ходьба и бег.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Бег с высоким подниманием бедра, челночный бег. Развитие скоростных способностей.	Знать правила ТБ. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 3х10 м.	Регулятивные УУД• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Познавательные УУД анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные УУД управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	текущ.	уст. опрос	11.05.	
63	Резерв						13.05.	
64	Резерв						18.05.	

65	Резерв						20.05	
66	Резерв						25.05	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «Ритмопластика»

№	Тема урока	Содержание	Требование к результату		Контрольно-оценочная деятельность		Дата проведения	
			предметные	метапредметные	вид	форма	по плану	по факту
Элементы музыкальной грамоты (1 час)								
1.	Элементы музыкальной грамоты.	Правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением. Художественное и выразительное исполнение музыкальных фрагментов.	Развивать музыкальные способности; характеризовать музыкальные произведения; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; учиться работать по предложенному учителем плану. Познавательные УУД: иметь представления о	текущий	устный опрос	02.09	

				музыкальной грамоте. Коммуникативные УУД: слушать и понимать музыкальные произведения.				
Музыкально — ритмичные упражнения (2 часа)								
2.	Музыкально — ритмичные упражнения.	Ритмичные упражнения, музыкальные игры.	Развивать музыкальные способности; характеризовать музыкальные произведения; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке. Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в танцевальных терминах; знать танцевальные точки учебного зала; иметь представления о строении тела человека. Коммуникативные УУД: слушать и понимать музыкальные произведения; учиться передавать настроение	текущий	устный опрос	09.09	

				музыкального произведения с помощью средств хореографии.				
3.	Музыкально — ритмичные упражнения.	Ритмичные упражнения, музыкальные игры.	Развивать музыкальные способности; характеризовать музыкальные произведения; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	<p>Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке. Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в танцевальных терминах; знать танцевальные точки учебного зала; иметь представления о строении тела человека.</p> <p>Коммуникативные УУД: слушать и понимать музыкальные произведения; учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств</p>	текущий	устный опрос	16.09	

				хореографии.				
Построения и перестроения (2 часа)								
4.	Построения и перестроения.	Построения и перестроения, музыкальные игры.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне.	Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке. Познавательные УУД: ориентироваться в танцевальных терминах; знать танцевальные точки учебного зала. Коммуникативные УУД: технически правильное выполнение двигательных действий.	текущий	устный опрос	23.09	
5.	Построения и перестроения.	Построения и перестроения, музыкальные игры.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне.	Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке. Познавательные УУД: ориентироваться в танцевальных терминах;	текущий	устный опрос	30.09	

				<p>знать танцевальные точки учебного зала. Коммуникативные УУД: технически правильное выполнение двигательных действий.</p>				
Слушание музыки (1 час)								
6.	Слушание музыки.	<p>Развитие музыкальности: формирование восприятия музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координация движений с музыкой.</p>	<p>Развивать музыкальные способности; характеризовать музыкальные произведения; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.</p>	<p>Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; учиться работать по предложенному учителем плану.</p> <p>Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте.</p> <p>Коммуникативные УУД: слушать и понимать музыкальные произведения.</p>	текущий	устный опрос	07.10	
Гимнастика (2 часа)								
7.	Гимнастика.	<p>Гимнастические упражнения: складки, наклоны, растяжка, прыжки.</p>	<p>Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне.</p>	<p>Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности на уроке с</p>	текущий	устный опрос	14.10	

				<p>помощью учителя; учиться работать по предложенному учителем плану.</p> <p>Познавательные УУД: знать танцевальные точки учебного зала; иметь представления о строении тела человека. Коммуникативные УУД: технически правильное выполнение двигательных действий.</p>				
8.	Гимнастика.	Гимнастические упражнения: складки, наклоны, растяжка, прыжки.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне.	<p>Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; учиться работать по предложенному учителем плану.</p> <p>Познавательные УУД: знать танцевальные точки учебного зала; иметь представления о строении тела человека. Коммуникативные УУД: технически правильное выполнение</p>	текущий	устный опрос	21.10	

				двигательных действий.				
Элементы классического танца (4 часа)								
9.	Элементы классического танца.	Гармоничное развитие тела, техническое мастерство, культура движений. Осанка, гибкость и координация движений. Усвоение правил хореографии.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение.	<p>Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке.</p> <p>Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в танцевальных терминах; ориентироваться в танцевальных направлениях; знать танцевальные точки учебного зала; иметь представления о строении тела человека.</p> <p>Коммуникативные УУД: слушать и понимать музыкальные произведения; выразительно исполнять танцевальные композиции; учиться передавать настроение музыкального</p>	текущий	устный опрос	04.11	

				произведения с помощью средств хореографии; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.				
10.	Элементы классического танца.	Гармоничное развитие тела, техническое мастерство, культура движений. Осанка, гибкость и координация движений. Усвоение правил хореографии.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение.	Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке. Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в танцевальных терминах; ориентироваться в танцевальных направлениях; знать танцевальные точки учебного зала;	текущий	устный опрос	11.11	

				<p>иметь представления о строении тела человека.</p> <p>Коммуникативные УУД: слушать и понимать музыкальные произведения; выразительно исполнять танцевальные композиции; учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.</p>				
11.	Элементы классического танца.	Гармоничное развитие тела, техническое мастерство, культура движений. Осанка, гибкость и координация движений.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать	Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять	текущий	устный опрос	18.11	

		Усвоение правил хореографии.	музыку и движение.	<p>последовательность танцевальных комбинаций на уроке.</p> <p>Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в танцевальных терминах; ориентироваться в танцевальных направлениях; знать танцевальные точки учебного зала; иметь представления о строении тела человека.</p> <p>Коммуникативные УУД: слушать и понимать музыкальные произведения; выразительно исполнять танцевальные композиции; учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и</p>				
--	--	------------------------------	--------------------	--	--	--	--	--

				объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.				
12.	Элементы классического танца.	Гармоничное развитие тела, техническое мастерство, культура движений. Осанка, гибкость и координация движений. Усвоение правил хореографии.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение.	<p>Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке. Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в танцевальных терминах; ориентироваться в танцевальных направлениях; знать танцевальные точки учебного зала; иметь представления о строении тела человека.</p> <p>Коммуникативные УУД: слушать и понимать музыкальные произведения;</p>	текущий	устный опрос	25.11	

				выразительно исполнять танцевальные композиции; учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.				
Элементы народно-сценического танца (4 часа)								
13.	Элементы народно-сценического танца.	Развитие художественного творчества и танцевальной техники. Тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в	текущий	устный опрос	02.12	

				<p>танцевальных терминах; ориентироваться в танцевальных направлениях; знать танцевальные точки учебного зала; иметь представления о строении тела человека.</p> <p>Коммуникативные УУД: слушать и понимать музыкальные произведения; выразительно исполнять танцевальные композиции; учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

14.	Элементы народно-сценического танца.	Развитие художественного творчества и танцевальной техники. Тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	<p>Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке</p> <p>Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в танцевальных терминах; ориентироваться в танцевальных направлениях; знать танцевальные точки учебного зала; иметь представления о строении тела человека.</p> <p>Коммуникативные УУД: слушать и понимать музыкальные произведения; выразительно исполнять танцевальные композиции; учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств</p>	текущий	устный опрос	09.12	
-----	--------------------------------------	--	---	--	---------	--------------	-------	--

				хореографии обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.				
15.	Элементы народно-сценического танца.	Развитие художественного творчества и танцевальной техники. Тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в танцевальных терминах; ориентироваться в танцевальных направлениях; знать танцевальные точки учебного зала; иметь представления о строении тела человека. Коммуникативные	текущий	устный опрос	16.12	

				<p>УУД: слушать и понимать музыкальные произведения; выразительно исполнять танцевальные композиции; учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.</p>				
16.	Элементы народно-сценического танца.	Развитие художественного творчества и танцевальной техники. Тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.	выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	<p>Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте;</p>	текущий	устный опрос	23.12	

				<p>ориентироваться в танцевальных терминах; ориентироваться в танцевальных направлениях; знать танцевальные точки учебного зала; иметь представления о строении тела человека.</p> <p>Коммуникативные УУД: слушать и понимать музыкальные произведения; выразительно исполнять танцевальные композиции; учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

Детские бальные и народные танцы (3 часа)

17.	Детские бальные и народные танцы.	Изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Исполнение выученных танцев музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке. Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в танцевальных терминах; ориентироваться в танцевальных направлениях; знать танцевальные точки учебного зала; иметь представления о строении тела человека. Коммуникативные УУД: слушать и понимать музыкальные произведения; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и	текущий	устный опрос	13.01	
-----	-----------------------------------	--	---	---	---------	--------------	-------	--

				объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.				
18.	Детские бальные и народные танцы.	Изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Исполнение выученных танцев музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке. Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в танцевальных терминах; ориентироваться в танцевальных направлениях; знать танцевальные точки учебного зала; иметь представления о строении тела человека. Коммуникативные	текущий	устный опрос	20.01	

				УУД: слушать и понимать музыкальные произведения; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.				
19.	Детские бальные и народные танцы.	Изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Исполнение выученных танцев музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение развивать чувство ритма.	Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке. Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в танцевальных терминах; ориентироваться в танцевальных направлениях;	текущий	устный опрос	27.01	

				<p>знать танцевальные точки учебного зала; иметь представления о строении тела человека. Коммуникативные УУД: слушать и понимать музыкальные произведения; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.</p>				
Образные танцы игровые (4 часа)								
20.	Образные танцы (игровые)	Партерная гимнастика, танцевальные движения. Задействовать актерское мастерство во время исполнения танцевальной композиции.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; характеризовать музыкальные произведения.	<p>Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке. Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в танцевальных терминах. Коммуникативные</p>	текущий	устный опрос	03.02	

				УУД: выразительно исполнять танцевальные композиции; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.				
21.	Образные танцы (игровые)	Партерная гимнастика, танцевальные движения. Задействовать актерское мастерство во время исполнения танцевальной композиции.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; характеризовать музыкальные произведения.	Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке. Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в танцевальных терминах. Коммуникативные УУД: выразительно исполнять танцевальные композиции; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.	текущий		17.02	
22.	Образные танцы	Партерная гимнастика,	Выполнять	Регулятивные УУД:	текущий	устный	24.02	

	(игровые)	танцевальные движения. Задействовать актерское мастерство во время исполнения танцевальной композиции.	ритмические комбинации на высоком уровне; характеризовать музыкальные произведения.	учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке. Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в танцевальных терминах. Коммуникативные УУД: выразительно исполнять танцевальные композиции; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.		опрос		
23.	Образные танцы (игровые)	Партерная гимнастика, танцевальные движения. Задействовать актерское мастерство во время исполнения танцевальной композиции.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; характеризовать музыкальные произведения.	Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке. Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в	текущий	устный опрос	03.03	

				танцевальных терминах. Коммуникативные УУД: выразительно исполнять танцевальные композиции; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

Постановка танцевальной композиции (3 часа)								
24.	Постановка танцевальной композиции.	Композиции различной координационной сложности.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение.	Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке. Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в танцевальных терминах; ориентироваться в танцевальных направлениях. Коммуникативные УУД: выразительно исполнять танцевальные композиции учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств	текущий	устный опрос	10.03	

				хореографии; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.				
25.	Постановка танцевальной композиции.	Композиции различной координационной сложности.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение.	Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке. Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в танцевальных терминах; ориентироваться в танцевальных направлениях. Коммуникативные УУД: выразительно исполнять танцевальные композиции учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.	текущий	устный опрос	17.03	

26.	Постановка танцевальной композиции.	Композиции различной координационной сложности.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение.	Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке. Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в танцевальных терминах; ориентироваться в танцевальных направлениях. Коммуникативные УУД: выразительно исполнять танцевальные композиции учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.	текущий	устный опрос	31.03	
Игровые этюды (4 часа)								
27.	Игровые этюды.	Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и	Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; учиться работать по предложенному учителем	текущий	устный опрос	07.04	

		Распознавание характера ребёнка, нахождение индивидуального подхода к нему с учётом пола, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявление и развитие его творческого потенциала.	движение.	плану. Познавательные УУД: ориентироваться в танцевальных направлениях; знать танцевальные точки учебного зала. Коммуникативные УУД: выразительно исполнять танцевальные композиции управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.				
28.	Игровые этюды.	Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Распознавание характера ребёнка, нахождение индивидуального подхода к нему с учётом пола, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявление и развитие его творческого потенциала.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение.	Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; учиться работать по предложенному учителем плану. Познавательные УУД: ориентироваться в танцевальных направлениях; знать танцевальные точки учебного зала. Коммуникативные УУД: выразительно исполнять танцевальные композиции управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.	текущий	устный опрос	14.04	

29.	Игровые этюды.	Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Распознавание характера ребёнка, нахождение индивидуального подхода к нему с учётом пола, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявление и развитие его творческого потенциала.	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение.	Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; учиться работать по предложенному учителем плану. Познавательные УУД: ориентироваться в танцевальных направлениях; знать танцевальные точки учебного зала. Коммуникативные УУД: выразительно исполнять танцевальные композиции управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.	текущий	устный опрос	21.04	
30.	Игровые этюды.	Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Распознавание характера ребёнка, нахождение индивидуального	Выполнять ритмические комбинации на высоком уровне; согласовывать музыку и движение.	Регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; учиться работать по предложенному учителем плану. Познавательные УУД: ориентироваться в танцевальных направлениях;	текущий	устный опрос	28.04	

		подхода к нему с учётом пола, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявление и развитие его творческого потенциала.		знать танцевальные точки учебного зала. Коммуникативные УУД: выразительно исполнять танцевальные композиции управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.				
Музыкально — танцевальные игры (1 час)								
31.	Музыкально — танцевальные игры.	Развитие ритмопластики, упражнений танцевального тренинга. Инсценировка стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д. Этюды для развития выразительности движений.	Развивать музыкальные способности; характеризовать музыкальные произведения; согласовывать музыку и движение; развивать чувство ритма.	Регулятивные УУД: учиться работать по предложенному учителем плану; повторять последовательность танцевальных комбинаций на уроке. Познавательные УУД: иметь представления о музыкальной грамоте; ориентироваться в танцевальных терминах; ориентироваться в танцевальных направлениях; иметь представления о строении тела человека. Коммуникативные УУД: слушать и понимать музыкальные произведения; учиться передавать настроение музыкального произведения с помощью средств хореографии.	текущий	устный опрос	05.05	

32.	Резерв						12.05	
33.	Резерв						19.05	

№п/п	Изменения, внесённые в КТП	Обоснование
1		
2		
3		

4		
5		

КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЙ ФОНД

Виды контроля: текущий, тематический и итоговый контроль.

Формы контроля: устный опрос, зачет.

Текущий контроль осуществляется практически на каждом уроке: в ходе устного опроса и практической работы на уроке; в ходе выполнения самостоятельных заданий к упражнениям.

Тематический контроль осуществляется в конце изучения темы. Формы тематического контроля – промежуточные зачеты по каждому разделу темы.

Итоговый контроль осуществляется в конце изучения курса физической культуры 1 класса. Формы итогового контроля – зачет.

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:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,2	6,7	7,2
		д	6,3	6,9	7,4
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7
4	Прыжок в длину с места (см)	м	120	115	105
		д	118	113	100
5	Выносливость 6 мин. Бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+

		Д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	М	+	+	+
		Д	+	+	+

+ - без учёта

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Основная литература

№	Название учебника	класс	ФИО автора	Издательство	Год издания
1	Физическая культура	1	Матвеев А.П.	Просвещение	2017

Дополнительная литература

№	Название учебника	класс	ФИО автора	Издательство	Год издания
1	Физическая культура Рабочие программы	1-4	Матвеев А.П.	Просвещение	2013

Интернет–ресурсы

№	Адрес сайта	Название диска	Класс	ФИО автора	Издательство	Год издания
1	Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа: http://school-collection.edu.ru					
2	Официальный сайт УМК «Перспектива». – Режим доступа: http://www.prosv.ru/umk/per-spektiva/info.aspx?ob_no=1237					
3	1 Презентация уроков «Начальная школа». – Режим доступа: http://nachalka.info/about/193					
4	Образовательный портал «Ucheba.com». – Режим доступа: www.uroki.ru					
5	Мультипортал. – Режим доступа: www.km.ru/education					

