

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская школа»
Красногвардейского района
Республики Крым

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО на заседании школьного методического объединения учителей <u>начальных</u> <u>классов</u> Протокол от « <u>28</u> » <u>августа</u> <u>20 20</u> г № <u>03</u> Руководитель <u>Лешинко И.А.</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора  Суркова В.Н. <u>28.08.2020г</u>	УТВЕРЖДЕНО Приказом МБОУ «Александровская школа» от « <u>28</u> » <u>08</u> <u>2020</u> г. № <u>239</u> Директор  И.Е.Супрун 
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
3 – Б класс
(ФГОС)
Срок реализации:
2020/2021 учебный год

Составлена
учителем начальных классов
Картушиной Л.С.

Александровка, 2020

02-08

Содержание

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»	4
Содержание учебного предмета «Физическая культура».....	8
Тематическое планирование.....	14

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 3 класса МБОУ «Александровская школа» составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями);

3. Основная образовательная программа начального общего образования (в рамках ФГОС НОО), утвержденная приказом МБОУ «Александровская школа» от 22.06.2015г. №244 (с изменениями и дополнениями).

При составлении рабочей программы использовалась авторская программа В.И. Лях «Физическая культура» («Школа России». Сборник рабочих программ 1-4 классы. Москва, «Просвещение», 2014 г.)

При реализации рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» используется учебник В.И. Лях «Физическая культура», 1-4 классы, ФГОС. Москва, «Просвещение».

Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе начального общего образования (в рамках ФГОС НОО), утвержденной приказом МБОУ «Александровская школа» от 22.06.2015г. №244 (с изменениями и дополнениями).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы

начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для **1-4 классов** направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

—

3 класс

В результате освоения программного материала обучающийся получит знания:

Знания о физической культуре— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое

гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

Гимнастика с элементами акробатики — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

Легкая атлетика — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

Подвижные и спортивные игры — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

2- 4 КЛАССЫ

№ п/п			2 класс			3 класс			4 класс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	М	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		Д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2.	Бег 1000 м (мин, сек.) («+» - без учета времени)	М	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Челночный бег 3x10 м (сек)	М							9,0	9,6	10,5
		Д							9,5	10,2	10,8
4.	Прыжок в длину с места (см)	М	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		Д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5.	Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см)	М	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		Д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		Д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7.	Отжимания (кол-во раз)	М	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		Д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8.	Подтягивания (кол-во раз)	М	3	2	1	4	3	2	6	4	3
	р ^{аз})										
9.	Метание т/м (м)	М	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		Д	<u>12</u>	<u>10</u>	<u>8</u>	<u>15</u>	<u>12</u>	<u>10</u>	18	15	12
10.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	Д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		М	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11.	Приседания (кол-во раз/мин)	М	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		Д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт.пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

— организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

— выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
— характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

— отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

— организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

— измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

— вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

— целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

— выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

— выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

— выполнять организующие строевые команды и приемы;

— выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

— выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

— выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

— выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

— сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

— выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

— играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Что надо знать

<p>да и как возникли физическая культура и спорт</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p>
<p>временные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>
<p>о такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими¹ упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование природных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>
<p>ый организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, суставы) Строение тела, основные формы движений (линейные, циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп</p> <p><i>а «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p>дце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p>ганы чувств Работа органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>

<p>Личная гигиена</p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена постельного белья)</p> <p>Тестовое задание «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Закаливание</p> <p>Восстановление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Тестовое задание «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p>Мозг и нервная система</p> <p>Расположение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p>
<p>Органы дыхания</p> <p>Работа органов дыхания во время движений и бездвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>
<p>Органы пищеварения</p> <p>Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>
<p>Витамины и питательные вещества</p> <p>Витамины, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p>Тестовое задание «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Водный и питьевой режим</p> <p>Водный режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают основы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>

<p>нирование ума и характера</p> <p>В течение дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение профилактики утомления в условиях учебной и творческой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>а «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по планированию режима дня</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Спортивная одежда и обувь</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p>а «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p>Самоконтроль</p> <p>Знание о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и творческой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p>а «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p>Первая помощь при травмах</p> <p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и порезы, ожоги, обморожения, кровотечения).</p> <p>а «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>

Что надо уметь

Бег, ходьба, прыжки, метание

Освоение знаний. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных предметов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в приседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Метание различных видов ходьбы с коллективным учётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 30 м, 3 × 10 м, эстафеты с бегом на скорость.

Освоение навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3—4 мин, бег по слабопересечённой местности до 1 км.

Освоение навыков бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Звоны номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—10 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20 м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через скакалку; через препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную скакалку (подвижную и качающуюся скакалку; многоразовые прыжки (3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с разбега 5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с преодолением подвешенных предметов, через длинную скакалку (подвижную и короткую скакалку, многоразовые прыжки (до 8 прыжков)).

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через препятствия: стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Освоение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание

Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и

<p>ого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) руками от груди вперед-вверх, из положения стоя и на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из положения и. п. на дальность. <i>Самостоятельные занятия.</i> Соревнования на короткие дистанции (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	<p>координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
---	---

3 КЛАСС (102 часа)

Знания о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики (30 часов)

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика (41 час)

Беговые упражнения, кроссовая подготовка: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (31 час)

«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

«Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Тематическое планирование

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре Легкая атлетика	В процессе урока 21ч
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	28 ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	30 ч
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	3 ч
5	Легкая атлетика	20 ч
	Итого	102 ч

Урок 13. A happy family!

Цели: учить вести беседу о членах семьи, описывать предметы и называть их цвет, задавать вопросы о предмете или нескольких предметах и отвечать на них; развивать навыки аудирования, чтения, говорения и письма.

Оборудование: картинки с изображением семьи Nanny Shine; картинки для презентации грамматического материала.

Ход урока

I. Организационный момент

Hello, children! (Hello?)

How are you? (Fine, thanks.)

(Учитель обращается к отдельным ученикам.)

-How's your mum (dad, sister, brother, etc.)?

II. Фонетическая разминка

-Let's say our tongue-twisters.

A happy family is in the hat.

Take a cake, Kate.

(Дети повторяют скороговорки хором.)

-Say it as quickly as you can.

(Дети повторяют скороговорки как можно быстрее хором и индивидуально, при этом учитель следит за правильным произношением звуков.)

III. Постановка целей урока

Today you will learn about Nanny Shine's family. Then you will read and learn how to write about your family. And you will learn how to ask and say about one thing and many things. Вы узнаете, как спрашивать и говорить об одном предмете и нескольких предметах.

IV. Работа по теме урока

1. Введение новой лексики

(На доске картинки с изображением семьи (mum, dad, grandma, grandpa).)

-Look! This is a mother.

(Учитель записывает на доске слово mother под соответствующей картинкой и произносит его.

Ученики повторяют за ним хором и индивидуально. Аналогично дети узнают остальные слова.)

2. Работа по учебнику Упр. 1 (с. 30).

-Open your books at page 30.

(Учитель показывает на картинку в упр. 1.)

This is Nanny Shine's family. Who's this? (This is her grandmother.)

What's her name? {Her name's Meg.)

(Аналогично ученики отвечают на вопросы о других членах семьи.)

-Listen and repeat the words, please.

(Учитель включает запись, дети слушают и повторяют слова в паузах.)

-Look at the pictures again and read the words. (Ученики читают новые слова самостоятельно.) Упр. 2 (с. 30).

(Учитель читает задание и образец в упр. 2. Ученики хором повторяют за ним. Затем дети работают в парах: один из учеников закрывает учебник, а другой задает вопрос.)

-Who's Harry?

(Первый ученик вспоминает картинку из упр. 1 (с. 30) и отвечает на вопрос. Затем учащиеся меняются ролями.) Упр. 4 (с. 31).

(Учитель показывает на картинку в упр. 4.)

-Look! This is Paco. He's got a picture of his family. Who can you see in the picture?

(Ученики называют членов семьи, изображенных на рисунке.)

-Read about Paco's family and choose the right words. (Ученики читают письмо про себя и самостоятельно выполняют задание, а затем все вместе проверяют его.)

Who's Sophia? {His mother.)

Who's Carlos? {His father.)

Who's Hector? {His brother.)

Who's Anna? {His sister.}

3. Подготовка к написанию рассказа о семье

(Учитель читает задание упр. 5 (учебник, с. 31) и дает необходимые пояснения.)

You'll write a letter about your family at home. Portfolio sheets are in your workbook.

(Учитель открывает приложение Portfolio Sheets & Craftwork Sheets в своей рабочей тетради и показывает ученикам страницу A happy family/. Дети открывают рабочие тетради на соответствующей странице. Ученики должны отрезать ее по пунктирной линии, приклеить фотографию или нарисовать рисунок в выделенном поле и написать рассказ о семье при помощи подсказок. В качестве образца учащиеся используют текст письма из упр. 4

(учебник, с. 31). Учитель может попросить одного или двух учеников устно проговорить то, что они будут писать дома о своей семье.)

—What will you write about your family?

V.Динамическая пауза

—Let's have a break and do exercise.

Hands up. Clap! Clap! Hands down. Step! Step! Hands up. Clap! Clap! Hands down. Step! Step! Hands up, hands down. Sit down!

VI.Продолжение работы по теме урока

1.Работа с картинками

(Учитель прикрепляет на доску две картинки. На первой изображен один карандаш, а на второй — несколько. Учитель показывает на первую картинку.)

—What is it? (It's a pencil.)

(Учитель пишет вопрос и ответ под первой картинкой и произносит их. Ученики хором повторяют за ним. Затем учитель показывает на вторую картинку.)

—What are they? (They're pencils.)

(Учитель пишет вопрос и ответ под второй картинкой и произносит их. Ученики хором повторяют за ним. Учитель выделяет слова, показывающие, что речь идет о предметах в единственном или во множественном числе.)

What is it? It's a pencil.

What are they? They're pencils.

2.Работа по учебникуУпр. 3 (с. 30).

(Учитель читает предложения в грамматической таблице в упр. 3. Ученики хором повторяют за ним, а затем выполняют задание по образцу.)

VII.Инструктаж по выполнению домашнего задания

—Read and fill in: am, is or are.

(На доске написаны предложения.)

This ... my little brother.

Look at my jeans! They... blue.

What... it? — It's a pencil case.

I... in year 3 at school?

5)... you nine? — No, I'm ten. 6) How old ... your sister?

Урок 14. A happy family! Fun at school. Arthur & Rascal

53

(Ученики выполняют задание самостоятельно, а затем проверяют все вместе.)

Keys: 1) is; 2) are; 3) is; 4) am; 5) Are; 6) is.)

—Open your workbooks at page 16, please.

(Учитель читает задание и образец в упр. 1 и 2 или предлагает детям прочитать вслух.)

—Put up your hands if everything is clear.

(Учитель записывает домашнее задание на доске, а ученики — в дневниках.)

Учебник: упр. 5 (с. 31); рабочая тетрадь: упр. 1, 2 (с. 16).)

VIII. Подведение итогов урока

Can you talk about your family?

Do you know how to write a letter about your family?

Can you ask and say about one thing and many things? (Учитель оценивает деятельность учащихся на

уроке.)

It's time to stop now. Goodbye! (Goodbye!)

Урок 14. A happy family! Fun at school. Arthur & Rascal

Цели: повторить изученную лексику; закрепить пройденный грамматический материал (множественное число); познакомить с одним из периодов творчества Пикассо; развивать навыки аудирования, чтения и говорения.

Оборудование: карточки с транскрипционными знаками для фонетической разминки; картинки с изображением предметов (один или несколько); листочки бумаги (по два на каждого ученика); репродукции картин Пикассо.

Ход урока

I. Организационный момент

(Перед началом урока учитель собирает Portfolio (упр. 5, с. 31) на проверку.)

Hello, children! (Hello!)

How are you? (Fine, thanks.)

II. Фонетическая разминка

—Let's practise the sound [b].

(Учитель показывает карточку с транскрипционным знаком, читает рифмовку и обращает особое внимание учеников на звук [b]. Дети повторяют за ним хором и индивидуально.)

Who's this? This is my mother. Who's that? That is my father. Who's this?

This is my grandmother.

Who's that?

That is my grandfather.

III. Актуализация знаний

1. Работа по учебнику Упр. 1 (с. 32).

—Let's go over the material we did at the last lesson. Open your books at page 32.

(Учитель показывает на номер страницы, затем читает и объясняет задание упр. 1. Ученики сначала читают все слова подряд, добавляя окончание -s. После этого они читают слова, в которых окончание произносится как [s], а потом — слова, в которых окончание произносится как [z].)

Упр. 2 (с. 32).

(Учитель читает задание и образец в упр. 2 или предлагает детям прочитать вслух. Ученики сначала читают предложение, а затем переделывают его.)

2. Работа с картинками

(Учитель раздает картинки с изображением одного или нескольких предметов. Ученики работают в парах, задавая вопросы по картинкам и отвечая на них.)

What is it?

It's a school bag.

What are they?

They're books.

IV. Постановка целей урока

Today we have a lot of work to do. You will listen and sing a new song. Then you will see and read about Picasso's pictures. After that, we'll read about Arthur and Rascal.

V. Работа по теме урока

Работа по учебнику Упр. 3 (с. 32).

(Учитель показывает на картинки в упр. 3.)

Who's this? (A mother. A father. A big brother. A little sister.)

Are they happy? (Yes, they are.)

Listen to the song, please.

Урок 14, A happy family! Fun at school. Arthur & Rascal

55

(После прослушивания песни учитель обращает внимание детей на незнакомые выражения. Можно записать их на доске.)

tall — высокий baby — младенец small - маленький great — замечательный

(Учитель задает вопросы по содержанию песни.)

Who's Brad? (Brad is her brother.)

How old is Brad? (He's eight.)

Who's Rosie? (She's her sister.)

Read the text of the song after me.

(Дети читают текст песни хором за учителем, а затем индивидуально вслух по одной строчке и/или по куплету.)

—Let's sing the song together.

(Ученики слушают и поют песню столько раз, сколько учитель считает необходимым и сколько позволяет время.)

VI. Динамическая пауза

—Let's have a break and do exercise.

Hands up. Clap! Clap!

Hands down. Step! Step!

Hands up. Clap! Clap!

Hands down. Step! Step!

Hands up, hands down. Sit down!

VII. Продолжение работы по теме урока

1. Знакомство с творчеством Пикассо

(Учитель спрашивает детей, знают ли они что-нибудь о Пикассо и его творчестве. Затем показывает ученикам репродукции картин художника и рассказывает о нем на русском языке.)

Пабло Пикассо (1881 — 1973) — известный испанский художник. Он писал картины в разных стилях, потому что ему нравилось экспериментировать. Пикассо является родоначальником такого направления в искусстве, как кубизм. Творчество художника можно разделить на несколько периодов. Одним из самых значительных был «голубой период» — the Blue Period (1901 — 1904).

2. Работа по учебнику Упр. 4 (с. 33).

—Look at the paintings on page 33, please. These are paintings by Picasso.

(Учитель показывает иллюстрации на с. 33, затем читает и объясняет задание упр. 4.)

—What can you see in picture A (B)?

Упр. 5 (с. 33).

(Учитель читает и объясняет задание упр. 5. Ученики читают названия картин и выбирают правильный вариант. Keys: picture A - 1; picture B - 2.)

VIII. Инструктаж по выполнению домашнего задания

(Учитель читает и объясняет задание упр. 6 (учебник, с. 33).)

—Представьте, что вы тоже известные художники. Придумайте свой собственный «период», например the Green Period. Вы можете создать картину, используя какой-либо один цвет и его оттенки. Придумайте название вашего произведения.

Open your workbooks at page 17, please. (Учитель показывает на картинку в упр. 3.)

What are they? (They're rubbers.)

How many rubbers can you see? (Six rubbers.)

(Учитель читает задание и образец или предлагает детям прочитать вслух.)

—Put up your hands if everything is clear.

(Учитель записывает домашнее задание на доске, а ученики — в дневниках.)

Учебник: упр. 6 (с. 33); рабочая тетрадь: упр. 3 (с. 17.)

IX. Чтение комиксов "Arthur & Rascal"

—Open your books at page 40.

(Учитель показывает на номер страницы.)

Do you remember Arthur, Rascal and Tricksy?

Who's Arthur (Rascal, Tricksy)?

(На доске написаны слова и выражения.)

Time to go home! — Пора домой! Well done! - Молодец! Quick! — Быстро! Drop it! — Брось!

(Ученики хором повторяют слова за учителем и слушают первый эпизод, следя по картинкам. Затем дети слушают запись еще раз с паузами и читают реплики героев.)

Who got the fish? (Tricksy.)

Do you like episode 1?

X. Подведение итогов урока

—Какие слова и фразы вы запомнили? Какое задание вам понравилось больше всего?

(Учитель оценивает деятельность учащихся на уроке.)

—It's time to stop now. Goodbye! (Goodbye!)

Словарные слова русского языка - это такие слова, правописание которых не подпадает целиком или частично под правила русского языка. Соответственно, правописание этих слов нужно просто знать, т.е. выучить.

А: альбом, аппетит, аппарат, автобус, аптека, аккуратно, аппликация, автомобиль, аллея

Б: багаж, болото, беречь, беседа, берег, библиотека, ботинки, благодарить, билет, бассейн, богатство, блокнот, балкон

В: восемь, вагон, веять, весенний, велосипед, впереди, вторник, ветер, вверх, валенки, вместе, видеть, восхищение, везде, восток, вокруг, воскресенье, вперёд, велосипедист, вниз, воображение, варежки, винегрет, вокзал

Г: георгин, гигант, гладить, горячий, гвоздика, горох, газета, гладиолус, гараж, галерея, герой, грамм, гречишный, гирлянда, гимнастика, горизонт, готовить

Д: День Знаний, девочка, двадцать, День Победы

Е: ещё

Ж: животное, жёлтый, желать

З: запад, завод, заря, забота, завтрак, здравствуй, здание, здоровье

И: интересный, инженер, интерес, извинение

К: картофель, костёр, компьютер, коллектив, календарь, касса, килограмм, корова, комната, конечно, корабль, когда, колыбель, коллекция, колокол, конверт, колокольчик, конфетти, комбайн

Л: лагерь, лучше, ландыш, лимон, лестница, лаять

М: магазин, медленно, метро, молоко, малина, молоток, морковь, металл, мишура, математика, минута

Н: назад, ноябрь, Новый год

О: овёс, обычный, обед, огромный, оберегать, огород, около, один, осенний, огурец, организм, океан, опушка, орех, окрестность, осина, объектив, остров, обидеть, очень, охрана, отдых, однажды, одуванчик, обедать, одиннадцать

П: привет, петух, победа, песок, пирог, погода, петрушка, пожалуйста, прекрасный, прыгать, программа, природа, поэт, потом, помидор, песчаный, профессия, пшеница, полотенце, пловец, пороша, приветливо, прощай, победить, позади, пингвин, падать, пятьдесят, пирожное

Р: расстояние, ракета, растение, рекорд

С: с Днём рождения, сначала, салют, солома, сеять, сверкать, север, строить, солдат, счастье, самолет, слышать, соловей, сирень, столица, ставить, серпантин, специальный, сарай, слушать, сорок, с Новым годом

Т: территория, трактор, тяжелый, трамвай, топор, теперь, тренировка, таять, товарищ

У: учитель, ужин, улица

Ф: фотограф, фамилия, фотоаппарат, футбол, фиолетовый, фотография, фломастер, февраль

Ц: цыплёнок.

Ч: четыре, чёрный, чувство, человек, чемпион

Ш: шофёр, шоколад, шелест, шоссе, шёлк

Э: экскурсия, экскурсовод

Я: яблоко, язык