**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В системе **физического воспитания** особое внимание уделяется детскому возрасту, т.к. на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Учитывая эти особенности, **целью** примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы **задач,** направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

**Основные задачи**:

***1. Оздоровительная задача***

***•*** Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

***2. Образовательная задача***

***•*** Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;

***•*** Развитие двигательных способностей;

***•*** Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;

***•*** Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

***3. Воспитательная задача***

***•*** Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

***•*** Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

***•*** Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической

культурой и спортом.

Программа по физической культуре включает два основных компонента***: базовый*** и ***вариативный***. ***Базовый компонент*** обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Второй компонент — ***«вариативный»***, позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурноспортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию **универсальных компетенций**, таких как:

—умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;

—умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

—умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Программа обучения физической культуре реализует следующие **принципы**:

— *принцип модификации*, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, материально-техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;

— *принцип сознательности и активности*, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;

— *принцип доступности и индивидуализации*, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;

— *принцип последовательности*. Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

— *принцип соблюдения межпредметных связей*, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

**Структура курса**

В предложенной программе выделяются три раздела.

*Раздел «Основы знаний о физической культуре»* включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

*Раздел «Способы физкультурной деятельности»* знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание *раздела «Физическое совершенствование»* направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3 класс** (102 ч – 3 ч в неделю).

**Основы знаний о физической культуре** ( 6 ч)

*История* зарождения физической культуры на территории Древней Руси. *Понятие* о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. *Сведения* о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). *Измерение* длины и массы тела, показателей физических качеств. *Соревновательные упражнения* и их отличие от физических упражнений. *Правила* составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

*Самостоятельные занятия*. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнний, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование** (102 ч)

*Организующие команды и приёмы:* строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

**Лёгкая атлетика** ( 24 ч)

*Ходьба:* с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. *Бег:* челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений. *Прыжки:* прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см. *Метание:* малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние. *Броски:* набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

**Гимнастика с основами акробатики** (22 ч)

*Акробатические упражнения:* два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. *Гимнастические упражнения прикладного характера:* перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

**Лыжная подготовка** (20 ч)

*Организующие команды и приёмы:* построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. *Способы передвижений на лыжах:* скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. *Повороты:* переступанием на месте, в движении. *Спуск:* в основной, низкой стойке. *Подъём:* «лесенкой», «ёлочкой». *Торможение* «плугом».

**Подвижные игры** (30 ч)

*На материале лёгкой атлетики:* «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись». *На материале гимнастики с основами акробатики:* «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу». *На материале лыжной подготовки:* «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах». *На материале спортивных игр:* выполнение заданий с элементами спортивных игр. *Национальные игры:* русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К концу 3 класса**

ЛИЧНОСТНЫЕ

***У обучающихся будут сформированы:***

***•*** уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

***•*** понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

***•*** понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;

***•*** уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

***•*** понимания ценности человеческой жизни;

***•*** познавательной мотивации к истории возникновенияфизической культуры;

***•*** понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;

***•*** самостоятельности в выполнении личной гигиены;

***•*** понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);

***•*** способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

***•*** понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;

***•*** саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

***Учащиеся научатся:***

***•*** руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

***•*** рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

***•*** понимать значение физической подготовки;

***•*** определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;

***•*** выполнять соревновательные упражнения;

***•*** руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;

***•*** выполнять строевые упражнения;

***•*** выполнять различные виды ходьбы и бега;

***•*** выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

***•*** выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;

***•*** метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;

***•*** выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;

***•*** перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

***•*** выполнять танцевальные шаги;

***•*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;

***•*** играть в подвижные игры;

***•*** выполнять элементы спортивных игр;

***•*** измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;

***•*** определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;

***•*** соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

***•*** понимать влияние закаливания на организм человека;

***•*** самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;

***•*** выполнять комбинации из элементов акробатики;

***•*** организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

***•*** руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

***•*** продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;

***•*** объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

***•*** самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

***•*** координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

***•*** анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);

***•*** участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

***•*** планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

***•*** осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;

***•*** соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;

***•*** определять наиболее эффективные способы достижения результата;

***•*** самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т. д.);

***•*** выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;

***•*** организовывать подвижные игры во время прогулок.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

***•*** осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

***•*** свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

***•*** различать виды физических упражнений, виды спорта;

***•*** сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

***•*** устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;

***•*** устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;

***•*** устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

***•*** сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;

***•*** соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;

***•*** устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

***•*** рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

***•*** выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;

***•*** задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

***•*** понимать действия партнёра в игровой ситуации.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

***•*** участвовать в беседе о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

***•*** высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;

***•*** задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;

***•*** координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

***•*** договариваться и приходить к общему решению;

***•*** дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.