**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 4 классов**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Мой друг - физкультура. 1-4 кл.: учеб, для общеобразовательных. учреждений. М.: Просвещение, 2009.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базо­вую* и *вариативную. В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонен­том учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой).* Базо­вая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе бас­кетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью препо­давания физической культуры в первом классе является игровой метод в 1 четверти. Большинст­во заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготов­ленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **4 «АБВ» классы** |
| 1 | **Базовая часть** | **85** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 22 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | **20** |
| 2.1 | Подвижные игры | 20 |
|  | **Итого** | **105** |

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, спо­собы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

**1.2.** **Социально-психологические основы.**

*4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполне­ния. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упраж­нениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением ампли­туды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физиче­ских качеств.

**1.3.** **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

*4 классы.* Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

**1.4.** **Подвижные игры.**

*4 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила прове­дения и безопасность.

**1.5.** **Гимнастика с элементами акробатики.**

*4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслаб­ления мышц.

**1.6.** **Легкоатлетические упражнения.**

*4 классы.* Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительно­сти бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
|  | Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м/с | 11,0 | 11,5 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**Задачи** физического воспитания учащихся 4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содейст­вие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на со­стояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

- выработку представлений об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.