

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса разработана на основе примерной программы начального общего образования, авторской программы В. И. Лях, Г. Б. Мейксон. издательство «Просвещения» 2010год .

Программа составлена на 102ч (3часа в неделю).

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуре в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развития основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащений двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Не во всех регионах России есть возможность заниматься лыжами. Поэтому 12 часов, отведённых на лыжи, выносятся в общий план и распределяются таким образом:

лёгкая атлетика-1 час

строевая подготовка – 4 часа

общефизическая подготовка – 8 часов

основы знаний – 1 час

Требования к подготовке учащихся по Физической культуре к концу 4 класса

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ (ДЕВОЧКИ, 10 ЛЕТ)

Контрольные упражнения						
Бег 30 м с высокого старта, сек	Прыжки в длину с места, см	Челночный бег 3x10 м, сек	Наклоны вперед сидя на полу, см	Подтягивание из виса лежа, раз	Полоса из пяти препятствий в зале, количество ошибок	Шести-минутный бег, м
5,2	170	9,1	+14	18	0	1300
5,3	168	9,2	+13	17	-	1250
5,4	166	9,3	+12	16	-	1200
5,5	164	9,4	+11	15	-	1150
5,6	162	9,5	+10	14	-	-
5,7	160	9,6	-	13	1	1100
5,8	157	9,7	+9	12	-	-
5,9	154	9,8	-	11	-	1050
6,0	151	-	+8	10	-	-
6,1	147	9,9	-	9	-	1000
6,2	143	-	+7	-	2	-
-	139	10,0	-	8	-	950
6,3	134	-	+6	-	-	-
-	129	10,1	-	7	-	900
6,4	124	-	+5	-	-	-
-	119	10,2	-	6	3	850
6,5	-	-	+4	-	-	-
-	114	10,3	-	5	-	800
-	-	-	-	-	-	-
6,6	110	10,4	+3	4	4	750

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ (МАЛЬЧИКИ, 10 ЛЕТ)

Контрольные упражнения						
Бег 30 м с высокого старта, сек	Прыжки в длину с места, см	Челночный бег 3x10 м, сек	Наклоны вперед сидя на полу, см	Подтягивание из виса лежа, раз	Полоса из пяти препятствий в зале, количество ошибок	Шести-минутный бег, м
5,0	185	8,6	+13	8	0	1350
5,1	184	8,7	+12	-	-	1300
5,2	182	8,8	+11	7	-	-
5,3	180	8,9	+10	-	-	1250
5,4	178	9,0	-	6	-	-
5,5	176	9,1	+9	-	1	1200
5,6	174	9,2	-	-	-	-
5,7	171	9,3	+8	5	-	1150
5,8	168	-	-	-	-	-
5,9	165	9,4	+7	-	-	1100
6,0	162	-	-	-	2	-
6,1	159	9,5	+6	4	-	1050
6,2	156	-	-	-	-	-
6,3	153	9,6	+5	-	-	1000
-	150	-	-	-	-	-
6,4	146	9,7	+4	3	3	950
-	142	-	-	-	-	-
6,5	138	9,8	+3	-	-	900
-	134	-	-	-	-	-
6,6	130	9,9	+2	2	4	850

Список учебно-методической литературы.

- 1) Поурочное планирование «Физическая культура в 4 классе в двух частях
Автор: М.В. Видягин. Волгоград 2010 год
- 2) Программа общеобразовательных школ издательство «Просвещения» 2010 год
Авторы: В. И. Лях, Г. Б. Мейксон.
- 3) Поурочные планы по физкультуре 1-4 классы»Вако Москва 2010 год .
Автор В. И. Ковалько

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей начальных классов
от _____ № __,
руководитель МО

(подпись)

(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО:

Заместителем директора по УВР
_____ (Васягиной О.Н.)

« ____ » _____ 2013г.

