

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 145 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей
хореографии, физической
культуры и ОБЖ
МБОУ Школы №145

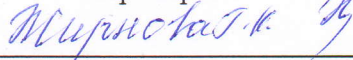
г. о. Самара

 /Михайлова Е.Р./

Протокол № 1

от «27» августа 2021 г.

Проверено



Зам. директора по УВР

«28» 08 2021 г.

Утверждаю

Директор МБОУ Школы №145

г.о. Самара

 /Колдеева А.Ю./

Приказ № 186-04

от «30» 08 2021 г.

Рабочая программа по Физической культуре

Уровень реализации рабочей программы базовый

Уровень программы: основное общее образование

Класс 1-4 (102ч.)

Ориентированная на УМК

**Составитель: Михайлова Е.Р.,
Цыдзик М.И.**

г. Самара, 2021 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. **Лях, В. И.** Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2013

Лях, В. И. Физическая культура. 1—4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2013

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе ФГОС ООО, Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Школы № 145 г.о. Самара, «Комплексной программы физического воспитания учащихся I–IV классов», В.И. Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2013 г, Положения о рабочей программе МБОУ Школы № 145 г.о. Самара.

Рабочая программа рассчитана на 4 года обучения. В связи с учебным планом МБОУ Школы № 145 г.о. Самара на уроки физической культуры выделяется в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю 33 учебные недели), во 2, 3, 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

II. Цель программы:

ФОРМИРОВАНИЕ РАЗНОСТОРОННЕ ФИЗИЧЕСКИ РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ, СПОСОБНОЙ АКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И ДЛИТЕЛЬНОГО СОХРАНЕНИЯ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ, ОПТИМИЗАЦИИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОРГАНИЗАЦИИ АКТИВНОГО ОТДЫХА.

III. Задачи программы:

- 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, физ. упр. на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

- Выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил Т.Б. во время занятий;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физ. упр. п/играми.

IV. Актуальность программы:

Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Главная задача учителя – не только сохранить здоровье учащихся, но и привить основы здорового образа жизни

V. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в раз.!(нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Ученик научится:

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления:

- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
 - бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

- Ученик научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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;

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

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

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

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

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

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей

- 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

Ученик получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы
в 1 классе**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	36
3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	38
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		33
Итого		99

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы во
2 классе**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	38
3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	39
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы
в 3 классе**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	38
3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	39
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы
в 4 классе**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	38
3	Гимнастика с основами акробатики	21
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	39
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

VI. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание программного материала уроков состоит из двух частей: базовой и вариативной части. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильного и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. 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. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение оа 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; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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; кувырок, назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

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; хождение по наклонной гимнастической скамейке; опорный прыжок через гимнастический куб — с небольшого разбега толчком прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев соскок вперед.

Легкая атлетика.

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; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

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.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; 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»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; 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; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

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); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками впе нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кул- зу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами **акробатики.**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалк, комплексы упражнений, включающие в себя максимальное и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение

внимания на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, движение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных: отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа, отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с мишени вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами на батуте; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. **Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения 1 класс				Уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на н/переклад. из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 - 10	7 - 8	9 - 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2– 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2– 7,0
Бег 1000 м.	Без учета времени			Без учета времени		
Контрольные упражнения 2 класс				Уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 - 13	5 – 7	13 - 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0– 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0– 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени			Без учета времени		

Контрольные упражнения 3 класс				Уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Мальчики				Девочки		
Подтягивание в висе, (мал) в висе лёжа согнувшись (дев) кол-во раз	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 - 160	131– 149	120 – 130	143- 152	126 – 142	115 – 125
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8- 5,6	6,3 – 5,9	6,6– 6,4	6,3– 6,0	6,5 – 5,9	6,8– 6,6
Бег 1000 мин.	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00

Контрольные упражнения 4 класс				Уровень		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Мальчики				Девочки		
Подтягивание в висе (мал) в висе лёжа согнувшись(дев) кол-во раз	6	4	3	18	15	10
Прыжок в длину с места, см	160-170	140 -150	130 – 140	152 – 162	142 – 153	125 – 137
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10, 3	11,0	11,5
Бег 1000 мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30

