****

 Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г), на основе примерной программы начального общего образования; авторской программы по физической культуре В.И.Ляха, основной образовательной программы начального образования МОУ "Кривозерьевская СОШ".

 В 4 классе на изучение предмета «Физическая культура» отводится 68 часов в год из расчёта 2 часа в неделю.

 Изменения в рабочую программу внесены.

**Личностные, метапредметные**

**и предметные результаты освоения учебного предмета**

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

1. **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.
1. **Метапредметные результаты**
	* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск 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 функции 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 деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
	* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Регулятивные результаты:**

целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

**Познавательные результаты:**

Общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать ФК как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

**Коммуникативные результаты*:***

Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.

1. **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 организовать 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).

**Планируемые результаты изучения**

По окончании начальной школы учащиеся должны **уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Тематическое планирование учебного материала**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Кол-во** **часов** | **1****Чет.** | **2****Чет.** | **3****Чет.** | **4****Чет.** |
| **4 класс** |
| **1.** | **Основы знаний о физической культуре.** | **В процессе урока** |
| **2.** | **Развитие двигательных качеств.** | **В процессе каждого урока** |
| **3.** | **Легкая атлетика.** | **10** | **10** |  |  |  |  |
| **4.** | **Подвижные игры (баскетбол).** | **12** |  | **6****Б** | **6****Б** |  |  |  |
| **5.** | **Атлетическая гимнастика с элементами акробатики.** | **16** |  |  | **8** |  |  |
| **6.** | **Лыжная подготовка.** | **8** |  |  | **16** |  |
| **7** | **Подвижные игры (волейбол и пионербол).** | **12** |  |  |  | **6 В/П** | **6****В/П** |  |
| **8** | **Легкая атлетика.** | **10** |  |  |  |  | **10** |
| **ИТОГО** | **68** | **16** | **14** | **22** | **16** |

**Содержание программного материала**

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой  и вариативной. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент  составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**Знания о физической культуре.**

**Физическая культура**. Это как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «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.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Физические упражнения силового характера и с отягощениями: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ходьба на руках с помощью партнёра, ходьба «тараканчиком» вперёд и назад, жим сзади от скамейки, разновидности прыжков и многоскоков в длину и в высоту, поднимание туловища из положения лёжа руки за голову в замок, упражнения на мышцы спины «лодочка», упражнения с набивными мячами сидя и стоя, в паре.

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, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Прыжки со скакалкой.

**Легкая атлетика**

Беговые упражнения: 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, челночный бег (3x10м); высокий старт с последующим ускорением, бег на скорость (30м, 60м), бег на выносливость (1000м, 1500м).

Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге и двух ногах, 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.

Броски: большого мяча (3кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену и на дальность.

**Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале раздела «Легкая атлетика»: игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения, остановки и повороты); ведение мяча; броски мяча в корзину; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол и волейбол: специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения), ловить и передавать, делать броски через сетку, подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале пионербола и волейбола.

Подвижные игры разных народов.

**Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах: по накатанной лыжне и свежему снегу, передвижение попеременным двухшажным ходом; разновидности поворотов на месте; спуски в стойке (низкая и высокая); подъёмы («лесенкой», ступающим шагом, «полуёлочкой»); торможение. Ходьба с равномерной скоростью до 1-2км. Подвижные игры на материале лажной подготовки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** |  | **Тема урока** | **Дата план** | **Дата факт** |
| **Легкая атлетика - 10 часов** |
| 1 | 1.1 | Правила безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями. Режим дня и личная гигиена человека. Техника бега по прямой. |  |  |
| 2 | 1.2 | Техника бега по прямой. Эстафетный бег.Техника прыжков на двух ногах с продвижением вперед и назад. |  |  |
| 3 | 1.3 | **Тестирование бег 30м.**Повороты на месте. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча. |  |  |
| 4 | 1.4 | Строевые упражнения. Техника владения теннисными мячами.Игра «Ловишки». |  |  |
| 5 | 1.5 | **Тестирование: бег – 60 м.**Высокий старт. Метание мяча. Бег на короткие дистанции.  |  |  |
| 6 | 1.6 | Подтягивание на перекладине. Техника челночного бега 3х10. Разновидности прыжков. |  |  |
| 7 | 1.7 | Строевые упражнения. Бег на средние дистанции. Разновидности прыжков. **Тестирование подтягивание на перекладине.** |  |  |
| 8 | 1.8 | Бег по пересечённой местности. Повторение техники прыжка в длину с разбега. **Тестирование: прыжок в длину с места**.  |  |  |
| 9 | 1.9 | Бег на средние дистанции. **Тестирование метания мяча на дальность с места.** |  |  |
| 10 | 1.10 | Подведение итогов по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. **Тестирование: кросс - 1000м.** |  |  |
| **2. Спортивные игры (баскетбол) 12 часов** |
| 11 | 2.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.Техника передвижений игрока без мяча. |  |  |
| 12 | 2.2 | Техника передвижений игрока без мяча. Игра «Самый меткий» |  |  |
| 13 | 2.3 | **Тестирование** передвижений игрока без мяча. |  |  |
| 14 | 2.4 | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении |  |  |
| 15 | 2.5 | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении |  |  |
| 16 | 2.6 | Тестирование техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении |  |  |
| 17 | 2.7 | Стойка и передвижения игрока с баскетбольным мячом. |  |  |
| 18 | 2.8 | Стойка и передвижения игрока с мячом. Игра «Зайцы в огороде» |  |  |
| 19 | 2.9 | **Тестирование** стойки и передвижения игрока с баскетбольным мячом. |  |  |
| 20 | 2.10 | Передача баскетбольного мяча на месте. Игра «Охотники и утки» |  |  |
| 21 | 2.11 | **Тестирование** передачи баскетбольного мяча на месте. |  |  |
| 22 | 2.12 | Игра «Стрит - баскет» |  |  |
| **3.Гимнастика с элементами акробатики – 8 часов.** |
| 23 | 3.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.Атлетическая гимнастика. Упражнения для спины и пресса. Разновидности прыжков.  |  |  |
| 24 | 3.2 | Безопасное поведение при лазаниях и перелезаниях. Техника прыжка через гимнастического коня.  |  |  |
| 25 | 3.3 | **Мониторинг: пресс за 30сек.** Лазание по гимнастической стенке в вертикальном и горизонтальном направлении. |  |  |
| 26 | 3.4 | Техника кувырка вперед и назад из положения сидя. Игровые упражнения |  |  |
| 27 | 3.5 | Повторение акробатических элементов. Кувырок. Подтягивания на перекладине в положении вис – мальчики, в положении лежа – девочки. |  |  |
| 28 | 3.6 | **Тестирование акробатических элементов.** Прыжки на скакалке. Лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении. |  |  |
| 29 | 3.7 | **Тестирование: подтягивание на верхней перекладине (М), на низкой (Д).** Лазание по гимнастической стенке и скамейке . |  |  |
| 30 | 3.8 | Подведение итогов по гимнастике. Игровые упражнения. Игра «Кто дольше? » |  |  |
| **4. Лыжная подготовка – 16часов** |
| 31 | 4.1 | Техника безопасности по лыжной подготовке. Значение лыж в нашей жизни. Надевание лыжного инвентаря. |  |  |
| 32 | 4.2 | Лыжная подготовка. Надевание лыжного инвентаря. Скользящий шаг. Повороты на месте. |  |  |
| 33 | 4.3 | Лыжная подготовка. Надевание лыжного инвентаря. Техника попеременно-двухшажного хода. Повороты на месте. |  |  |
| 34 | 4.4 | Лыжная подготовка. Надевание лыжного инвентаря. Техника попеременно-двухшажного хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе. |  |  |
| 35 | 4.5 | Лыжная подготовка. Техника одновременно бесшажного хода. Повороты. Прохождение дистанции в равномерном темпе. |  |  |
| 36 | 4.6 | Лыжная подготовка. Техника одновременно бесшажного хода. Повороты. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Спуск и подъём «лесенкой». |  |  |
| 37 | 4.7 | Прохождение дистанции в равномерном темпе. Поворот переступанием. **Тестирование: спуск и подъём «лесенкой».** |  |  |
| 38 | 4.8 | Лыжная подготовка. Техника классических ходов. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Поворот переступанием. Спуск и подъём «лесенкой». |  |  |
| 39 | 4.9 | Лыжная подготовка. Техника классических ходов. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Поворот переступанием. Спуск и подъём «лесенкой». |  |  |
| 40 | 4.10 | Прохождение дистанции в равномерном темпе. **Тестирование: поворот переступанием.** |  |  |
| 41 | 4.11 | Лыжная подготовка. Техника классических ходов.Игра «Кто дальше прокатиться?!» |  |  |
| 42 | 4.12 | Прохождение дистанции в равномерном темпе по пересеченной местности. Техника классических ходов. |  |  |
| 43 | 4.13 | Лыжная подготовка. Техника классических ходов. |  |  |
| 44 | 4.14 | Лыжная подготовка. Техника классических ходов. Прохождение дистанции в равномерном темпе. **Тестирование: прохождение дистанции 1000 м.- 1500 м.** |  |  |
| 45 | 4.15 | Лыжная подготовка. Техника классических ходов.Игра «Кто до Ели?!» |  |  |
| 46 | 4.16 | Подведение итогов по лыжной подготовке.Эстафеты на лыжах. |  |  |
| **5. Волейбол и элементы пионербола – 12 часов** |
| 47 | 5.1 | Техника безопасности при занятиях пионербола и волейболом.История развития волейбола в России |  |  |
| 48 | 5.2 | Стойка волейболиста. На приеме. Перемещение в зоны |  |  |
| 49 | 5.3 | Стойка волейболиста. Прием мяча с низу. Подачи. |  |  |
| 50 | 5.4 | Верхняя и нижняя подача. Прием мяча. Игра «Охотники и утки» |  |  |
| 51 | 5.5 | **Тестирование** подачи и перемещения по зонам. |  |  |
| 52 | 5.6 | Верхняя и нижняя подача Перемещение игрока в стойке. |  |  |
| 53 | 5.7 | **Тестирование** стойки волейболиста на приеме и подачи. |  |  |
| 54 | 5.8 | Передача мяча двумя руками с верху на месте и в движении, в парах. |  |  |
| 55 | 5.9 | Прием мяча с верху и с низу. Техника прыжка на «блок». |  |  |
| 56 | 5.10 | **Тестирование** передачи мяча двумя руками сверху на месте. |  |  |
| 57 | 5.11 | Перемещение по зонам. Бросок и ловля. Учебная игра «Волейбол» |  |  |
| 58 | 5.12 | Подведение итогов по волейболу и пионерболу. **Тестирование** броска и ловли мяча.Игра «Волейбол» |  |  |
| **6. Легкая атлетика – 10 часов.** |
| 59 | 6.1 | Правила безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями. Режим дня и личная гигиена человека. Техника бега по прямой. |  |  |
| 60 | 6.2 | Техника бега по прямой. Эстафетный бег.Техника прыжков на двух ногах с продвижением вперед и назад. |  |  |
| 61 | 6.3 | **Тестирование бег 30м.**Повороты на месте. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча. |  |  |
| 62 | 6.4 | Строевые упражнения. Техника владения теннисными мячами.Игра «Ловишки». |  |  |
| 63 | 6.5 | **Тестирование: бег – 60 м.**Высокий старт. Метание мяча. Бег на короткие дистанции.  |  |  |
| 64 | 6.6 | Подтягивание на перекладине. Техника челночного бега 3х10. Разновидности прыжков. |  |  |
| 65 | 6.7 | Строевые упражнения. Бег на средние дистанции. Разновидности прыжков. **Тестирование подтягивание на перекладине.** |  |  |
| 66 | 6.8 | Бег по пересечённой местности. Повторение техники прыжка в длину с разбега. **Тестирование: прыжок в длину с места**.  |  |  |
| 67 | 6.9 | Бег на средние дистанции. **Тестирование метания мяча на дальность с места.** |  |  |
| 68 | 6.10 | Подведение итогов по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. **Тестирование: кросс - 1000м.** |  |  |

**СУ** – специальные упражнения

**СБУ** – специальные беговые упражнения

**ОРУ** – общеразвивающие упражнения

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны:

**Знать и иметь представление:**

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки.

**Уметь:**

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* демонстрировать уровень физической подготовленности.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 4 классе учитывается результат: техника выполнения, секунды, количество, длину, высоту.

**Нормативы**

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Подтягивание в висе (раз) | 7 | 6 | 3-4 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лёжа (раз) |  |  |  | 15 | 9 | 7 |
| Прыжок в длину с места | 166 | 153 | 141 | 157 | 142 | 127 |
| Бег 30 м | 4,7 | 5,4 | 5,9 | 5,2 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 м | 10,4 | 11,5 | 11,9 | 10,8 | 12,0 | 14,4 |
| Челночный бег 3х10 | 8,5 | 9,3 | 9,6 | 8,7 | 9,5 | 9,9 |
| Подъем туловища за 60 сек. | 42 | 32 | 27 | 36 | 27 | 24 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз) | 40 | 30 | 15 | 50 | 30 | 20 |
| Наклон вперёд стоя (см) | +8 | +4 | +2 | +11 | +5 | +3 |
| Метание малого мяча 150г (м) | 27 | 22 | 19 | 18 | 15 | 13 |
| Бег 1000 м | 4,50 | 5,50 | 6,10 | 5,10 | 6,20 | 6,30 |