**Паспорт здоровья**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Ф.И.О.)

учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класса,

**Карта физического развития**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | | **1 класс** | | | | | | **4 класс** | | | | | |
| Рост | |  | | | | | |  | | | | | |
| Вес | |  | | | | | |  | | | | | |
| Перенесённые заболевания  хронического и травматического характера | |  | | | | | |  | | | | | |
| Мед. группа | |  | | | | | |  | | | | | |
| Противопоказания  (для занятий физ. упражнениями) | |  | | | | | |  | | | | | |
| **Карта физической подготовленности:** | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование** | | **1 класс**  нач. уч. года | | | **1 класс**  кон. уч. года | | | **4 класс**  нач. уч. года | | | **4 класс**  кон. уч. года | | |
| рез-т | | балл | рез-т | | балл | рез-т | | балл | рез-т | | балл |
| Бег 30м | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |
| Прыжок в длину с места | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |
| Мальчики: подтягивание | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |
| Девочки: подъем туловища | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |
| Бег 1км (500 м- 1 класс) | |  | |  |  | |  |  | |  |  | |  |
| Средний ИГФ в % | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |
| Уровень подготовленности | |  | | |  | | |  | | |  | | |
| **Карта спортивных достижений** | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование** | | **1 класс** | | | | | | **4 класс** | | | | | |
| Спортивная школа (секция) | |  | | | | | |  | | | | | |
| Тренер | |  | | | | | |  | | | | | |
| Спортивный разряд | |  | | | | | |  | | | | | |
| ***Легкая атлетика*** | | | | | | | | | | | | | |
| Бег 60 м, с | |  | | | | | |  | | | | | |
| Бег 500 м (девочки)/  Бег 600м (мальчики) | |  | | | | | |  | | | | | |
| Прыжок в высоту, см | |  | | | | | |  | | | | | |
| Прыжок в длину с разбега, см | |  | | | | | |  | | | | | |
| Метание м/м, м | |  | | | | | |  | | | | | |
| ***Лыжи*** | | | | | | | | | | | | | |
| Бег на лыжах 1 км  (500 м- 1 класс),мин,c | |  | | | | | |  | | | | | |
| ***Гимнастика*** | | | | | | | | | | | | | |
| Гимнастическая комбинация, балл (по 5-ти балльной системе оценок) | |  | | | | | |  | | | | | |
| ***Плавание*** | | | | | | | | | | | | | |
| Плавание 25 м на груди  с опорой, с | |  | | | | | |  | | | | | |
| Плавание 25 м на спине  с опорой, с. | |  | | | | | |  | | | | | |
| Плавание 25 м вольным стилем, с |  | | | | | | |  | | | | | |

Учитель физической культуры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата выдачи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_