**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Ореховская средняя(полная) общеобразовательная школа»**

**Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю: Заседание МО Зам. директора по УВР Директор МБОУ «ОС(п)ОШ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_Тихая Т.И.)**   **(Швец М.Т.) «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012г.**

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**4 класс**

**на 2012-2013 учебный год**

**Учитель: Мазур А.И.**

**2012-2013**

**Содержание**

1.Пояснительная записка.

* 1. Статус программы
  2. Назначение программы
  3. Цель программы
  4. Особенности программы

1.5.Цели изучения курса

2. Содержание программы курса физкультуры в 4 классе.

3. Требования к уровню подготовки учащихся 4 класса по физической культуре.

4.Тематическое планирование.

5. Календарно - тематическое планирование.

6. Характеристика контрольно- измерительных материалов.

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Предмет:** физическая культура

**Класс: 4**

**Всего часов на изучение программы:** 102

**Количество часов в неделю: 3 часа**

* 1. **Статус программы**

Рабочая программа по физической культуре в 4 классе

- обеспечивает усвоение школьниками 4 класса Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) начального общего образования, Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов; В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2009 г;

- способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся;

- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в начальной школе;

- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 4 классе.

**1.2. Назначение программы**

**-** для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

- для педагогических работников МБОУ «ОС(п)ОШ» программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;

- для администрации МБОУ «ОС(п)ОШ » программа является основанием для определения качества реализации общего образования;

- категория обучающихся: учащиеся 4 класса МБОУ «ОС(п)ОШ »

- сроки освоения программы: 1 год

**1.3. Цель программы**

**-** освоение учащимися 4 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

**1.4. Особенности программы**

Предметом обучения  физической   культуре  в начальной школе является двигательная система человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются  физические  качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

**1.5. Цели изучения курса**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физиче­ской культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, зна­ния и навыки в области физической культуры, мотивы и осво­енные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духов­ное совершенствование личности, формирование у учащихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, фор­мирование гуманистических отношений, приобретение опыта об­щения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддер­жания высокого уровня физической и умственной работоспособ­ности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов на­правлены на:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной

1. **Содержание программы курса физкультуры в 4 классе.**

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.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич). Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

                            - Основы знаний о физической культуре:

                                            - естественные основы

                                            - социально-психологические основы

                                            - приёмы закаливания

                                            - способы саморегуляции

                                            - способы самоконтроля

                           - Подвижные игры:

                                               - освоение различных игр и их вариантов

                                               - система упражнений с мячом

                            - Гимнастика с элементами акробатики:

                                             - построения и перестроения

                                             - общеразвивающие упражнения с предметами и без

                                             - упражнения в лазанье и равновесии

                                             - простейшие акробатические упражнения

- Легкоатлетические упражнения:

                                            - бег

                                            - прыжки

                                            - метания

- Лыжная подготовка

                            2. Вариативная часть:

                            - подвижные игры с элементами баскетбола

**Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,**

**приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Естественные основы

*1–4 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.

Социально-психологические основы

*3–4 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 и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

*1–4 классы.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

*1–4 классы.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

*3–4 классы.* П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

**3. Требования к уровню подготовки учащихся 4 класса по физической культуре.**

**Знать и иметь представление**:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- О физических качествах и общих правилах их тестирования;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь**:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**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 лёжа (кол-во раз) | 5 | 4 |
| К выносливости | Бег 1000 м  Передвижение на лыжах 1.5 км  Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с) | 11.0 | 11.5 |

**Двигательные умения, навыки и способности**:

**В циклических и ациклических локомоциях***:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º.

**В метаниях на дальность и на меткость***:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях***:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

**В подвижных играх***:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность***:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**: самосто­ятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закалива­ющие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с це­лью укрепления здоровья и повышения физической работоспо­собности.

**Способы спортивной деятельности**: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощен­ным правилам).

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**:

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помо­гать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать това­рищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисципли­нированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и ме­стные органы управления физическим воспитанием. Уровень фи­зической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой шко­лой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

1. **Распределение учебного материала на различные виды программного материала в 4 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 4 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 1.2 | Подвижные игры | 25 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 23 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 21 |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 21 |
|  | ИТОГО: | 102 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ уроков** | **Разделы** | **Количество**  **часов** |
| 1-12 | Легкая атлетика | 12 |
| 13 – 27 | Подвижные игры | 15 |
| 28 - 48 | Лыжная подготовка | 21 |
| 49 – 60 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 61 – 81 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 21 |
| 82- 91 | Подвижные игры | 10 |
| 92 -102 | Легкая атлетика | 11 |

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 4 класса**

1. Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2009г.
2. Учебник: В.И.Лях «Физическая культура 1-4 класс»
3. Количество часов по программе: 102 ч.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата проведения** | **Наименование раздела программы** | **Тема урока** |  |
| **Примечание** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 1. |  | **Легкая атлетика (12 ч)** | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. |  |
| 2 |  | Разновидности ходьбы и бега. |  |
| 3 |  | Разновидности ходьбы и бега. |  |
| 4 |  | Бег на скорость 30, 60 м. |  |
| 5 |  | Бег на скорость 30, 60 м. |  |
| 6 |  | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 7 |  | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 8 |  | Прыжок в длину способом согнув ноги. |  |
| 9 |  | Прыжок в длину с места |  |
| 10 |  | Метание теннисного мяча на дальность |  |
| 11 |  | Метание теннисного мяча на дальность |  |
| 12 |  |  | Метание теннисного мяча на дальность |  |
| 13 |  | **Подвижные игры (15 ч)** | Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. |  |
| 14 |  | Игры: «Белые медведи», «Космонавты». |  |
| 15 |  | Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит» |  |
| 16 |  | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». |  |
| 17 |  | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» |  |
| 18 |  | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». |  |
| 19 |  | Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». |  |
| 20 |  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». |  |
| 21 |  | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». |  |
| 22 |  | Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». |  |
| 23 |  |  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». |  |
| 24 |  | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». |  |
| 25 |  | Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». |  |
| 26 |  | Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». |  |
| 27 |  | Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». |  |
| 28 |  | **Лыжная подготовка (21ч)** | Инструктаж по ТБ. Одежда, обувь, спортивный инвентарь  Разучивание попеременного двух шажного хода |  |
| 29 |  | Закрепление попеременного двухшажного хода |  |
| 30 |  | Совершенствование попеременного двухшажного хода |  |
| 31 |  | Разучивание подъёма «лесенкой» |  |
| 32 |  | Закрепление подъёма «лесенкой» |  |
| 33 |  | Совершенствование подъёма «лесенкой» |  |
| 34 |  | Разучивание торможения «плугом» |  |
| 35 |  | Закрепление торможения «плугом» |  |
| 36 |  |  | Совершенствование торможения «плугом» |  |
| 37 |  | Повторное прохождение отрезков 200-300 метров |  |
| 38 |  | Повторное прохождение отрезков 400-500 метров |  |
| 39 |  |  | Прохождение дистанции 3-4 км в спокойном темпе |  |
| 40 |  | Поворот переступанием на выкате со склона |  |
| 41 |  | Повторение попеременного двухшажного хода |  |
| 42 |  | Повторение подъёма «лесенкой» |  |
| 43 |  | Повторение торможения «плугом» |  |
| 44 |  | Повторение поворота переступанием на выкате со склона |  |
| 45 |  | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  Ходьба попеременным двухшажным ходом |  |
| 46 |  | Подъём «лесенкой» |  |
| 47 |  | Торможение «плугом» |  |
| 48 |  | Поворот переступанием на выкате со склона. |  |
| 49 |  | **Гимнастика (12 ч)** | Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. |  |
| 50 |  | Техника акробатических упражнений. |  |
| 51 |  | Техника акробатических упражнений. |  |
| 52 |  | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. |  |
| 53 |  | Ходьба по бревну на носках. |  |
| 54 |  |  | Висы и упоры. Строевые упражнения. |  |
| 55 |  | Висы и упоры. Строевые упражнения. |  |
| 56 |  | Висы и упоры (оценка техники). |  |
| 57 |  | Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). |  |
| 58 |  | Прыжки через скакалку |  |
| 59 |  | Прыжки через скакалку |  |
| 60 |  |  | Прыжки через скакалку |  |
| 61 |  | **Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч)** | Передача двумя руками от груди. |  |
| 62 |  |  | Передача двумя руками от груди. |  |
| 63 |  |  | Передача мяча сверху из-за головы |  |
| 64 |  |  | Передача мяча сверху из-за головы |  |
| 65 |  |  | Ловля и передача мяча |  |
| 66 |  |  | Ловля и передача мяча |  |
| 67 |  |  | Ведение мяча. |  |
| 68 |  |  | Ведение мяча. |  |
| 69 |  |  | Ведение мяча. |  |
| 70 |  |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. |  |
| 71 |  |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. |  |
| 72 |  |  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. |  |
| 73 |  |  | Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». |  |
| 74 |  |  | Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». |  |
| 75 |  |  | Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». |  |
| 76 |  |  | Игра «Перестрелка». Эстафета. |  |
| 77 |  |  | Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». |  |
| 78 |  |  | . Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». |  |
| 79 |  |  | Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол» |  |
| 80 |  | **Подвижные игры на основе баскетбола** | Мини-баскетбол. |  |
| 81 |  | Мини-баскетбол. |  |
| 82 |  | **Подвижные игры (10ч)** | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». |  |
| 83 |  | Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». |  |
| 84 |  | Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки». |  |
| 85 |  | Игры: «Пустое место», «Невод». |  |
| 86 |  | Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». |  |
| 87 |  | Игра "Собери друзей", «Третий лишний». |  |
| 88 |  | Игры: «По местам», «Перестрелка». |  |
| 89 |  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». |  |
| 90 |  | Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». |  |
| 91 |  | Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». |  |
| 92 |  | **Легкая атлетика (11 ч)** | Виды ходьбы и бега. |  |
| 93 |  | Спринтерский бег. |  |
| 94 |  | Спринтерский бег. |  |
| 95 |  | Спринтерский бег |  |
| 96 |  | Бег на результат 30, 60 м |  |
| 97 |  | Техника прыжков |  |
| 98 |  | Техника прыжков |  |
| 99 |  | Техника прыжков |  |
| 100 |  | Прыжок в длину с места. |  |
| 101 |  | Метание мяча на дальность |  |
| 102 |  | Метание мяча на дальность |  |

**6. Характеристика контрольно- измерительных материалов.**

Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов

общеобразовательных школ.

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 1-4 классов. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе.

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по 6 контрольным упражнениям:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольные упражнение (тест)** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см |
| 6. | Силовые | Подтягивание: высокая перекладина (мал.); низкая перекладина (дев.) |

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 7  8  9  10 | 7,5 и более  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6 | 5,6 и менее  5,4  5,1  5,0 | 7,6 и более  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8, и менее  5,6  5,3  5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 7  8  9  10 | 11,2 и более  10,4  10,2  9,9 | 10,8-1'0,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и менее  9,1  8,8  8,6 | 11,7 и более  11,2  10,8  10,4 | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  10,0-9,5 | 10,2 и менее  9,7  9,3  9,1 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100 и менее  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и более  165  175  185 | 90 и менее | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и более  155  160  170 |
| 100 |
| 110 |
| 120 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7  8  9  10 | 700 и менее  750  800  850 | 730-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100 и более  1150  1200  1250 | 500 и менее  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и более  950  1000  1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 7  8  9  10 | 1 и менее  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | .9 и более  7,5  7,5  8,5 | 2 и менее  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11,5 и более  12,5  13,0  14,0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2—3  2—3  3—4  3—4 | 4 и выше  4  5  5 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 7  8  9  10 |  |  |  | 2 и ниже  3  3  4 | 4—8  6—10  7—11  8—13 | 12 и выше  14  16  18 |