

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 с. Курджиново»

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического совета  
протокол №1  
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «СОШ №2 с. Курджиново»  
/М.А. Маслова/  
от 31» августа 2023 г.



## Рабочая программа

По физической культуре

**4**класс

Составила: Балбашная Н.М.

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

## .Планируемые результаты учебного предмета

Работа по учебно-методическому комплексу примерной программы основного общего образования В. И Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. М: «Просвещение» 2011 года. С учетом требований федерального компонента государственного стандарта ООО призвана обеспечить достижение личностных, метапредметных, предметных и коммуникативных результатов.

Ожидается, что учащиеся по завершению обучения смогут демонстрировать следующие результаты в освоении физической культуры:

№ п/п	Разделы учебного курса	Компетенции	Научится	Получит возможность научиться
1.	Гимнастика с основами акробатики	Личностные	Мотивационной основе на занятия гимнастикой; -учебно-познавательному интересу к занятиям гимнастикой с основами акробатики; развитию самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формированию эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Знаниям о нормах поведения в совместной познавательной деятельности; - развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.
		Предметные	<ul style="list-style-type: none"><li>Способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;</li><li>терминологии разучиваемых упражнений их</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на</li></ul>

			<p>функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;</li> <li>• соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.</li> </ul>	<p>формирование правильной осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</li> <li>• организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.</li> </ul>
		Метапредметные	<p>Осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul>	<p>Принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul>
		Коммуникативные	<p>Слушать и вступать в диалог;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических</li> </ul>	<p>Умению понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в</p>

			комбинаций.	<p>ситуациях неуспеха;</p> <p>определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p>
2.	<b>Лёгкая атлетика</b>	Личностные	<p>Мотивационной основе на занятия лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательному интересу к занятиям лёгкой атлетики; развитию самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>формированию эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>Знаниям о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;</p> <p>- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;</p> <p>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.</p>
		Предметная компетенция:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способам и особенностям движений и передвижений человека;</li> <li>• выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;</li> <li>• вести дневник самонаблюдения за</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>• правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;</li> <li>• технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>	<p>физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</p>
		<p>Метапредметная компетенция</p>	<p>Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</li> </ul>	<p>Принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</li> <li>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul>
		<p>Коммуникативная компетенция</p>	<p>Слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>	<p>Умению понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p>

3.	<b>Подвижные игры на основе спортивных игр</b>	Личностные	Развитию мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости, формированию положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Адекватной мотивации учебной деятельности и осознанию личного смысла учения, принятию и освоению социальной роли ученика, развитию этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности, формированию установки на здоровый образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств.
		Предметная компетенция:	Излагать правила и условия проведения подвижных игр на основе баскетбола.  Освоить двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Соблюдать правила ТБ во время игр. Знать терминологию разучиваемых упражнений.	Оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
		Метапредметная компетенция	Доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.	Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения
		Коммуникативная компетенция	Формировать умения оценивать собственное поведение и поведение окружающих, взаимодействовать со сверстниками; понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положи-

			неуспеха.	тельные качества личности и управлять сво-ими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
4	<b>Знания о физической культуре</b>	Личностные	Проявлению положительных качеств личности и управление своими (нестандартных) ситуациях и условиях  проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорству в достижении поставленных целей; оказанию помощи своим сверстникам и уважение к ним.	Адекватной мотивации учебной деятельности и осознанию личного смысла учения, принятию и освоению социальной роли ученика, развитию этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности, формированию установки на здоровый образ жизни, эстетических потребностей, ценностей и чувств.
		Предметная компетенция:	Знать истории возникновения первых спортивных соревнований. появления мяча, упражнений и игр с мячом, историю зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).	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
		Метапредметная компетенция	Доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.	Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения

		Коммуникативная компетенция	Формировать умения оценивать собственное поведение и поведение окружающих, взаимодействовать со сверстниками; понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Договариваться со сверстниками в игровой и соревновательной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; участвовать в диалоге на уроке.
--	--	-----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. Содержание учебного предмета

Раздел, темы учебного курса	Количество часов на раздел	Формы контроля
<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Класс, становись!»</li> <li>- «Два мороза»</li> <li>- «Пятнашки»</li> <li>- «Чай, чай, выручай»</li> <li>- «Прыгающие воробушки»</li> <li>- «Зайцы в огороде»</li> <li>- «Лисы и куры»</li> <li>- «Кто дальше бросит»</li> <li>- «Точный расчет»</li> <li>- «Метко в цель»</li> <li>- Ловля и передача двумя руками.</li> <li>- Ведение мяча индивидуально на месте и в шаге.</li> <li>- «Играй, играй, мяч не теряй»</li> <li>- «У кого меньше мячей»</li> <li>- «Школа мяча»</li> <li>- «Мяч в корзину»</li> <li>- «Попади в обруч»</li> <li>- «Охотники и утки»</li> <li>- Правила игр.</li> <li>- Ведение мяча ногами.</li> </ul>	40	Беседа.

<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, набивными мячами.</li> <li>- Группировка.</li> <li>- Перекаты в группировке назад, боком.</li> <li>- Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.</li> <li>- Лазанье по гимнастической стенке и канату.</li> <li>- Лазанье по наклонной поверхности (скамейка) стоя на коленях и в упоре присев.</li> <li>- Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке</li> <li>- Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.</li> <li>- Перелезание через гимнастического коня.</li> <li>- Равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке.</li> <li>- Ходьба по гимнастической скамейке.</li> <li>- Приставной шаг.</li> <li>- Шаг галопа.</li> <li>- Шаг польки.</li> <li>- Построение в колонну и шеренгу, круг по одному.</li> <li>- Размыкание на вытянутые руки.</li> <li>- Повороты направо, налево, «Шагом марш», «Класс стой»</li> <li>- Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые в движении и на месте.</li> <li>- Комплексы общеразвивающих упражнений различной координации сложности.</li> <li>- Правила техники безопасности на уроках гимнастики.</li> <li>- Название гимнастических снарядов.</li> <li>- Режим дня.</li> <li>- Утренняя гимнастика.</li> <li>- Гигиена тела.</li> <li>- Закаливание.</li> <li>- Виды осанки.</li> <li>- Значение расслабления и напряжения мышц.</li> <li>- Танцевальные связки.</li> <li>- Акробатические связки.</li> <li>- Комплекс упражнений с предметами (мяч, гимнастическая палка)</li> <li>- Прыжки через скакалку.</li> </ul>	<p>18</p>	<p>Беседа. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	--------------------------------------------------------------------------------

<p>Легкоатлетические упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила безопасности на уроках физической культурой.</li> <li>- Сочетание различных видов ходьбы.</li> <li>- Обычный бег.</li> <li>- Бег с изменением направления движения.</li> <li>- Бег с высоким подниманием бедра.</li> <li>- Бег с захлестыванием голени.</li> <li>- Бег в чередовании с ходьбой.</li> <li>- Бег с преодолением препятствий.</li> <li>- Челночный бег 3 х 5 м.</li> <li>- Эстафеты с бегом на скорость.</li> <li>- Равномерный бег до 3 минут.</li> <li>- Кросс по пересеченной местности до 1 км.</li> <li>- Бег с ускорением от 10 до 15 м.</li> <li>- Бег 30 м на время.</li> <li>- Бег 60 м на время</li> <li>- Прыжки на 1- 2-х ногах на месте и с продвижением вперед.</li> <li>- Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.</li> <li>- Прыжки на двух ногах боком с продвижением вперед.</li> <li>- Прыжки в длину с места.</li> <li>- Прыжки в длину с места с выпрыгиванием вверх.</li> <li>- Прыжки через гимнастическую скамейку.</li> <li>- Прыжки с гимнастической скамейки с приземлением на 2 ноги.</li> <li>- Прыжки в длину с разбега без обозначения толчка.</li> <li>- Прыжки в длину с разбега толчком одной ноги с приземлением на 2 ноги.</li> <li>- Прыжки в длину с разбега толчком одной через плоские препятствия (набивной мяч, поролон, через натянутую резинку).</li> <li>- Прыжки на 2-х ногах в приседе.</li> <li>- Прыжки на 2-х ногах в приседе с поворотом.</li> <li>- Игры с прыжками с использованием скакалок.</li> <li>- Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания.</li> <li>- Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 2 х 2 с расстояния 3-4 м.</li> </ul>	10	<p>Беседа. Зачёт. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	-------------------------------------------------------------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Бросок набивного мяча весом 500 гр. двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч.</li> <li>- Тоже, но на дальность</li> <li>- Понятие короткая дистанция</li> <li>- Бег на скорость.</li> <li>- Бег на выносливость.</li> <li>- Равномерный бег до 6 минут.</li> <li>- Соревнования в беге на 30 м.</li> <li>- Прыжки через небольшие вертикальные (40 см) и горизонтальные препятствия (до 100 см).</li> <li>- Броски больших и малых мячей на дальность и в цель правой и левой рукой.</li> </ul>		
Знания о физической культуре	В процессе урока	Беседа.

### 3. Тематическое планирование

	Раздел, тема урока	Дата	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика		10
1	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом. ТБ на уроках физ – ры.		1
2	Бег коротким, средним и длинным шагом.		1

3	Бег из разных исходных положений		1
4	Высокий старт с последующим ускорением		1
5	Челночный бег 3x10м.		1
6	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена		1
7	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»		1
8	Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.		1
9	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.		1
10	Метание в цель.		1
	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики		4
11	ТБ при проведении игр. Игра «К своим флажкам».		1
12	Игра «Быстро по местам».		1
13	Игра «Не оступись»		1
14	Игра «Точно в мишень»Правила организации и проведения игр.		1
	Кроссовая подготовка		11
15	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».		1
16	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м - бег, 50м - ходьба. ОРУ с предметами.		1
17	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.		1
18	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.		1

19	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.		1
20	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.		1
21	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б		1
22	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.		1
23	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.		1
24	Т.Б. Бег на выносливость 1000 м.		1
24	Т.Б. Бег на выносливость 1000 м.		1
	Спортивные игры (футбол)		2
25	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.		1
26	Т.Б. Удар по катящемуся мячу		1
	Гимнастика с основами акробатики		9
27	Т.Б. Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»		1
28	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»		1
29	Т.Б. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»		1
30	Перекаты в группировке		1
31	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»		1
32	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.		1
33	Передвижение по гимнастической стенке.		1

34	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания		1
35	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.		1
	Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики		2
36	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».		1
37	Игра «Не урони мешочек».		1
	Спортивные игры (баскетбол)		10
38	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.		1
39	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.		1
40	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.		1
41	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.		1
42	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».		1
43	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.		1
44	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»		1
45	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)		1
46	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»		1

47	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)		1
	Гимнастика с основами акробатики		9
48	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов		1
49	Закрепление. Акробатическая комбинация.		1
50	Совершенствование акробатических элементов		1
51	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания		1
52	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		1
53	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.		1
54	Передвижение по гимнастической стенке.		1
55	Упражнения на равновесие Измерение длины и массы тела.		1
56	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.		1
	Подвижные игры с элементами гимнастики и основами акробатики		9
57	Игра «Бой петухов»		1
58	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом		1
59	Игра «Змейка»		1
60	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».		1
61	Игра «Не урони мешочек».		1

62	Игра «Альпинисты»		1
63	Игра «Через холодный ручей»		1
64	Игра «Пройди бесшумно»		1
65	Игра «Смена мест»		1
	Спортивные игры (баскетбол)		3
66	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.		1
67	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.		1
68	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».		1

**Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:**

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
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 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30