

4 Класс

1.1. Теоретическая часть.

- Раскрыть понятие «физические качества человека» (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения).

1.2. Практическая часть.

НОРМАТИВЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ 4 КЛАСС

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	130	150	130	120
2.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 минуту)	42	32	27	36	27	24
3.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 минуту)	90	80	70	100	90	80
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5

Внимание! Для сдачи нормативов по физической культуре обязательно иметь при себе спортивную форму одежды и сменную обувь!