

УТВЕРЖДЕНО

Постановление  
Министерства образования  
Республики Беларусь  
27.07.2017 № 90

**Учебная программа по учебному предмету  
«Физическая культура и здоровье»  
для III класса учреждений общего среднего образования  
с русским языком обучения и воспитания**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» решает задачи общего физкультурного образования, разностороннего физического, интеллектуального, духовно-нравственного развития и оздоровления учащихся. Его содержание направлено на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, формирование здорового, физически активного образа жизни учащихся; оказывает развивающее влияние на мировоззрение учащихся, формирует психические, психофизические, морально-волевые и другие качества личности. Регулярные физкультурно-оздоровительные учебные занятия содействуют восстановлению и повышению умственной и физической работоспособности учащихся.

Специфической особенностью учебной программы учебного предмета «Физическая культура и здоровье» является использование на каждом учебном занятии разнообразных средств физического воспитания для решения триединой задачи образования, воспитания и оздоровления учащихся.

**Целью** изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» на I ступени общего среднего образования является формирование физической культуры личности и оздоровление учащихся с учетом их возрастных особенностей.

**Образовательные задачи:**

формирование доступных в младшем школьном возрасте физкультурных знаний;  
формирование двигательных умений и навыков;  
обучение способам физкультурной деятельности;  
развитие способности применять изученные физкультурные знания, использовать двигательные умения и навыки во внеурочное время;  
формирование знаний, умений и навыков безопасного поведения во время организованных и самостоятельных игр и физкультурных занятий в экологически неблагоприятных условиях.

**Воспитательные задачи:**

воспитание отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;  
развитие потребности в регулярной физкультурно-оздоровительной и спортивной активности;  
содействие гармоничному физическому, духовно-нравственному, интеллектуальному и эмоциональному развитию;  
воспитание дисциплинированности, честности, исполнительности, коллективизма, отзывчивости, смелости;  
формирование межличностных отношений со сверстниками в процессе физкультурной и спортивной деятельности.

**Оздоровительные задачи:**

профилактика заболеваний, стрессовых состояний;

формирование навыков здорового, физически активного образа жизни;  
 укрепление физического здоровья учащихся;  
 развитие координационных и кондиционных способностей;  
 содействие разностороннему физическому развитию;  
 формирование правильной осанки.

Для повышения оздоровительного эффекта от занятий по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» их проводят на открытых пришкольных площадках.

Содержание учебной программы распределено по следующим разделам:

«Основы физкультурных знаний»;

«Умения, навыки, способы деятельности»;

«Развитие двигательных способностей» (табл. 1).

Темы раздела «**Основы физкультурных знаний**» изучаются на уроках физической культуры и здоровья в течение учебного года в форме непродолжительных рассказов, бесед (5–10 минут) и предусматривают формирование у учащихся знаний и представлений о физической культуре как части общей культуры человека.

Раздел «**Умения, навыки, способы деятельности**» включает перечень физических упражнений, составляющих содержание «школы движений»: разновидности ходьбы, бега, прыжки, метание, лазанье, передвижение на лыжах, плавание; элементы спортивных и подвижных игр, упражнения в равновесии и в вися, акробатические упражнения.

Содержание раздела «**Развитие двигательных способностей**» представлено подвижными играми и игровыми заданиями, тестовыми упражнениями для определения уровня развития двигательных способностей учащихся.

Учебная программа предусматривает преимущественное использование игровой формы проведения занятий с учащимися, что повышает эффективность решения следующих задач:

закрепление и совершенствование двигательных умений, навыков и изученных способов деятельности;

развитие координационных (точное воспроизведение пространственных, временных и силовых характеристик движений, их темпа и ритма; сохранение равновесия; быстрое и своевременное реагирование на изменяющиеся ситуации; согласованность одновременных и последовательных движений различными частями тела) и кондиционных способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, общей выносливости, гибкости).

Специфика учебной программы «Физическая культура и здоровье» предусматривает:

строгий дифференцированный подбор учебного материала с учетом его освоения учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам<sup>1</sup>;

ежегодное выполнение унифицированных тестовых упражнений для определения индивидуального уровня развития двигательных способностей учащихся. Учащиеся I класса выполняют тестовые упражнения один раз в конце учебного года, учащиеся II–IV классов – два раза в учебном году – в сентябре и мае. Условия выполнения тестовых упражнений для индивидуального определения уровня развития двигательных качеств учащихся изложены в приложении;

тесную взаимосвязь содержания уроков физической культуры и здоровья с двигательной активностью учащихся в режиме учебного и продленного дня, регулярным участием в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

<sup>1</sup> Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются на учебных занятиях физической культуры и здоровья по специальным учебным программам, утвержденным Министерством образования Республики Беларусь, по согласованию с Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

Приоритетными для учебного предмета «Физическая культура и здоровье» являются:

*общеучебные умения и навыки:* наблюдение, анализ, измерение, оценка, сравнение, участие в диалоге;

*универсальные способы деятельности:* исследование несложных практических ситуаций, связанных с решением двигательных задач преимущественно в условиях игровой деятельности;

*физкультурные компетенции:* *моторная* (двигательная), *самоконтроля* во время занятий; *общекультурная* (в вопросах возникновения и возрождения Олимпийских игр, достижений на них отечественных спортсменов).

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура и здоровье» сформулированы в учебных требованиях к учащимся, заканчивающим I, II, III и IV классы. Приоритетом учебного предмета является освоение содержания, значимого:

для становления гуманистической направленности личности;

повышения эмоциональной насыщенности учебной деятельности учащихся;

формирования индивидуальных норм деятельности и поведения на учебных занятиях;

становления ценностного отношения к своему здоровью;

самостоятельных занятий физическими упражнениями;

ведения здорового, физически активного образа жизни.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» регламентируется документом, утвержденным постановлением Министерства образования Республики Беларусь<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Перечень и нормы обеспечения спортивным инвентарем и оборудованием, необходимыми для организации физического воспитания обучающихся при получении ими общего среднего, специального, профессионально-технического и среднего специального образования, проведения с ними физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (утверждены постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 14.07.2014 № 105).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Таблица 1

### Примерное распределение учебного материала

Разделы, темы учебного материала	Количество часов
<b>Основы физкультурных знаний</b>	<b>2</b>
Основы безопасности занятий	0,5
Гигиенические знания	0,25
Здоровый образ жизни	0,5
Самостоятельные занятия физическими упражнениями	0,25
Олимпизм и олимпийское движение	0,5
<b>Умения, навыки, способы деятельности</b>	<b>68</b>
Строевые упражнения	3
Общеразвивающие упражнения	4
Ходьба	2
Бег	6
Прыжки	6
Метание	6
Лазанье	5
Акробатические упражнения	10
Упражнения в равновесии	4
Элементы спортивных и подвижных игр	14
Передвижение на лыжах <sup>1</sup>	8
Плавание <sup>2</sup>	до 16 ч.
<b>Развитие двигательных способностей<sup>3</sup></b>	
Подвижные игры и игровые задания	+

Определение уровня развития двигательных способностей <sup>4</sup>	+
Примерные рекомендации по недельному двигательному режиму	+
<b>ВСЕГО</b>	<b>70</b>

<sup>1</sup> При бесснежной зиме заменяется учебным материалом других тем.

<sup>2</sup> При наличии условий и возможностей для обучения навыкам плавания в объеме до 16 часов за счет других тем раздела «Умения, навыки, способы деятельности».

<sup>3</sup> Время, отводимое на каждом уроке на развитие двигательных способностей учащихся, входит в расчет часов соответствующей темы раздела «Умения, навыки, способы деятельности».

<sup>4</sup> Планируется на третью-четвертую недели начала и последние две недели завершения учебного года.

## ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

**Основы безопасности занятий.** Правила безопасного поведения в местах занятий физической культурой. Правила избегания воздействия последствий аварии на ЧАЭС и других неблагоприятных экологических факторов местного значения.

**Гигиенические знания.** Требования к спортивной одежде и обуви в разные поры года. Переохлаждение и меры предупреждения. Значение и правила закаливания. Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность ученика.

**Здоровый образ жизни.** Вредные привычки и их отрицательное влияние на здоровье учащегося. Правила и нормы здорового физически активного образа жизни. Двигательный режим учащегося в разные поры года.

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями.** Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий. Упражнения для формирования правильной осанки.

**Олимпизм и олимпийское движение.** Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения. Зимние и летние Олимпийские игры. Виды спорта, включенные в программу зимних и летних Олимпийских игр.

## УМЕНИЯ, НАВЫКИ, СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Строевые упражнения:** выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «Противоходом по одному налево и направо в обход – марш!», «Змейкой – марш!»; построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга.

**Общеразвивающие упражнения:** рывковые и круговые движения руками; маховые движения ногами; выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. д.); приседания и выпады с одновременными круговыми движениями руками; наклоны, выпады и приседания с гимнастической палкой, с мячом, со скакалкой в руках; комплекс упражнений утренней гимнастики.

**Ходьба:** с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы, приставным шагом в правую и левую стороны, выпадами влево и вправо, ступая в кольца или в круги, в приседе, скрестным шагом влево и вправо, спиной вперед.

**Бег:** с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, с передачей эстафет, 30 м на время, на расстояние в течение до 6 минут, челночный бег 4 x 9 м.

**Прыжки:** на месте толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину, в высоту с разбега через резинку, через короткую и длинную скакалку на двух и на одной ноге, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах, в длину с места толчком двумя ногами.

**Метание:** броски набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние; метание малого мяча с места из исходного положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч) с расстояния 4–5 м.

**Лазанье:** по гимнастической лестнице в горизонтальном направлении с поворотом на 360°, в вертикальном направлении одноименным и разноименным способами.

**Висы:** вис на согнутых руках (м); размахивание изгибами в висе на перекладине; подтягивания в висе на высокой (м) и в висе стоя на низкой (д) перекладине.

**Акробатические упражнения:** полушпагат и шпагат с опорой на руки; кувырок вперед в группировке; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; «мост» из положения лежа на спине.

**Упражнения в равновесии:** на рейке перевернутой гимнастической скамейки (на гимнастическом бревне) ходьба на носках, приставным шагом в правую и левую стороны, повороты на 180° и 360° стоя на двух ногах, упор присев, упор стоя на колене, соскок прогнувшись из упора присев.

**Элементы спортивных и подвижных игр:** перебрасывание теннисного мяча друг другу с ловлей двумя руками; подбрасывание вверх теннисного мяча с последующей ловлей одноименной и разноименной руками.

Броски волейбольного мяча<sup>1</sup> одной и двумя руками друг другу с ловлей двумя руками; подбрасывание волейбольного мяча и ловля двумя руками с двумя-тремя хлопками, с отскоком от пола, с одним-двумя шагами в правую и левую стороны, с поворотом на 180° и 360°; перебрасывание мяча в парах через сетку двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с ловлей двумя руками; удары мячом о пол одной рукой с высоким, средним и низким отскоком; броски мяча одной и двумя руками в вертикальную цель (гимнастический обруч, нижний край которого на высоте 1,5–2 м от пола).

Ведение футбольного<sup>2</sup> мяча одной ногой, попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой; челночный бег с ведением мяча попеременно правой и левой ногой; ведение ногами одновременно двух мячей; остановка катящегося мяча правой и левой ногой; передачи мяча в парах друг другу правой и левой ногой; удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема с попаданием в ворота; жонглирование мячом одной ногой; эстафеты с ведением и передачами мяча ногами.

<sup>1</sup> Допускается использовать резиновый мяч диаметром 25–30 см.

<sup>2</sup> Допускается использовать резиновый мяч диаметром 25–30 см.

**Передвижение на лыжах:** попеременным двухшажным ходом; с равномерной скоростью до 1 км; подъем «елочкой» и «лесенкой» по пологому склону; спуски в высокой и низкой стойках; повороты на равнине переступанием с внутренней лыжи в движении; торможение «плугом».

**Плавание:** спад в воду из положения сидя на бортике руки вверх; прыжок в воду вниз ногами; выдох в воду с поворотом головы; скольжение лежа на груди и на спине; движения ногами способом «кроль» с опорой руками о дно, о бортик бассейна, с поддержкой партнера; скольжение после отталкивания с движениями ногами способом «кроль» на спине, на груди; согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой); плавание с помощью ног с опорой руками о доску, с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки, с помощью рук; проплывание отрезков 6–12 м в полной координации движений.

## РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

### Подвижные игры и игровые задания

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры и здоровья достигается в процессе многократного повторения

физических упражнений и способов деятельности, а также участия в подвижных играх и выполнении соревновательных заданий.

В III классе необходимо планировать и осуществлять целенаправленное развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног, статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости мышц – сгибателей рук (девочки), силы мышц – разгибателей рук (мальчики, девочки), гибкости (девочки), динамической силовой выносливости мышц – сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости мышц – сгибателей рук и гибкости (мальчики).

**Игры и игровые задания с выполнением строевых команд:** «Быстро в круг!», «Слушай команду!», «Музыкальная затейка», «Точный поворот», «Запомни свой цвет», «Плетень», «Шишки, желуди, орехи», «Перемена мест».

**Игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей:** «Карусель», «Запрещенное движение», «Два лагеря», «Орешек», «Светофор», «Фигуры», «Пастух и волк», «Ловкий воробей», «Метка», «Щука», «Веревка-змея», «Парашютисты», «Лиса и куры», «Плеточка», «Занимай свои места!», «Через кочки и пенечки», «Салки», «Вьюны».

**Игры и игровые задания с бегом:** «Попробуй догони!», «Бег тройками», «Поезд», «Посадка овощей», «День-ночь», «Команда быстроногих», «Птицы в гнездах», «Круговая эстафета».

**Игры и игровые задания с прыжками:** «Прыжки по полоскам», «Кто выше?», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Салки на одной ноге», «Салки в приседе», «Эстафеты с прыжками».

**Игры и игровые задания с метаниями:** «Попробуй отбери!», «Передал – садись», «Переброска мячей», «Мяч – капитану», «Гонка мячей по кругу», «Эстафета с мячом», «Земля, вода, воздух».

**Игры и игровые задания с передвижением на лыжах:** «Пятнашки простые», «Кто дальше?», «Шире шаг!», «Кто самый быстрый?», «За мной!», лыжная эстафета без палок.

**Игры и игровые задания на воде в бассейне:** «Дельфины», «Вьюны», «Мачта», «Кто выше выпрыгнет?», «Караси и карпы», «Водолазы», «Борьба за мяч», эстафеты с доской, с мячом.

**Игра с выполнением тестовых упражнений** «Выполняй без ошибок».

**Определение уровня развития двигательных способностей учащихся**

Тестовые упражнения выполняются учащимися в начале и конце учебного года. В течение одного урока рекомендуется планировать и использовать не более двух тестовых упражнений. Критерии определения уровня развития двигательных способностей учащихся представлены в таблицах 2, 3.

## **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**

Иметь представление:

о/об правилах здорового физически активного образа жизни;  
вредных привычках и их негативном влиянии на состояние здоровья;  
положительном влиянии здорового, физически активного образа жизни на состояние здоровья;

олимпийской символике, о летних и зимних видах спорта, включенных в программу Олимпийских игр.

Знать и выполнять:

требования здорового образа жизни;  
оптимальный двигательный режим в учебные и неучебные дни;  
правила предупреждения травматизма на уроках физической культуры и здоровья и во время самостоятельных занятий;

гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, которые используются на уроках физической культуры и здоровья;

комплексы упражнений для профилактики миопии и сколиоза.

Владеть навыками и способами выполнения:

строевых команд стоя на месте и в движении;

игровых и соревновательных заданий с использованием физкультурного инвентаря;

самостоятельно разученных подвижных игр;

тестовых упражнений с достижением индивидуального максимального результата.

**Использовать приобретенные знания, умения, навыки на уроках и в повседневной жизни:**

для соблюдения здорового, физически активного образа жизни;

выполнения правил безопасного поведения во время физкультурно-оздоровительных мероприятий, участия в спортивно-массовых мероприятиях;

выполнения утренней гимнастики и упражнений физкультурных минуток;

поддержания правильной осанки;

участия в разученных подвижных играх;

выполнения тестовых упражнений в соответствии с их условиями;

самостоятельного удержания на воде и плавания с опорой на плавательную доску<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> При организации обучения навыкам плавания.

Таблица 2

### Уровни развития двигательных способностей девочек III класса

№ п/п	Тестовое упражнение	Уровни развития двигательных способностей, баллы									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Бег 30 м (с)	7,3 и более	7,2	6,9	6,6	6,5	6,3	6,2	6,1	5,9	5,8 и менее
2	Челночный бег 4 х 9 м (с)	13,3 и более	13,2	12,7	12,4	12,2	12,0	11,9	11,6	11,4	11,1 и менее
3	Прыжок в длину с места (см)	114 и менее	115	120	125	129	134	138	141	147	152 и более
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 с. (кол-во раз)	13 и менее	14	16	17	18	19	20	21	22	24 и более
5	Наклон вперед (см)	-4 и менее	-3	0	2	3	5	6	8	10	12 и более
6	Шестиминутный бег (м) или бег 800 м, (мин, с)	770 и менее 6,11 и более	780 6,10	890 5,46	930 5,33	980 5,20	1000 5,08	1030 4,55	1080 4,34	1120 4,30	1190 и более 4,17 и менее

Таблица 3

### Уровни развития двигательных способностей мальчиков III класса

№ п/п	Тестовое упражнение	Уровни развития двигательных способностей, баллы									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Бег 30 м (с)	6,9 и более	6,8	6,6	6,5	6,4	6,2	6,1	5,9	5,8	5,6 и менее
2	Челночный бег 4 х 9 м (с)	12,8 и более	12,7	12,5	12,2	11,9	11,7	11,4	11,2	10,9	10,7 и менее
3	Прыжок в длину с места	119	120	124	129	134	139	144	149	154	159

	(см)	и менее									и более
4	Вис на согнутых руках (с)	2 и менее	5	7	10	13	15	20	21	23	26 и более
5	Наклон вперед (см)	-9 и менее	-7	-4	-2	0	2	4	5	8	10 и более
6	Шестиминутный бег (м) или бег 1000 м, (мин, с)	910 и менее 6,54 и более	920 6,53	1000 6,38	1040 6,22	1080 6,07	1110 5,52	1150 5,37	1200 5,22	1230 5,06	1280 и более 4,51 и менее

Приложение

## УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**Бег 30 метров** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Учащемуся, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, забегание на соседнюю дорожку), может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**Челночный бег 4 x 9 м** выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более 2 человек. Каждому учащемуся предоставляются две попытки подряд. По команде «На старт!» учащиеся подходят к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки), по команде «Внимание!» принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат 2 бруска 50 x 50 x 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рис. 1).

По команде «Марш!» учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках.

Время выполнения упражнения каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

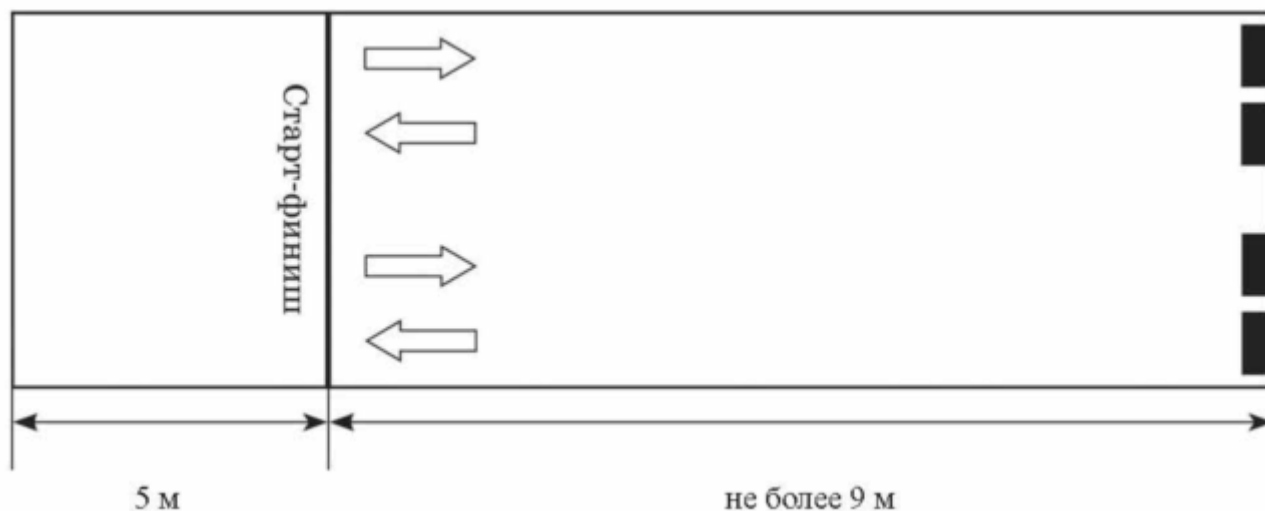


Рис. 1

**Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляются три попытки подряд. Не допускается



выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**Вис на согнутых руках** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения вис хватом сверху. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. По команде учителя (одновременно включается секундомер) учащийся принимает исходное положение вис на согнутых руках. При этом подбородок должен быть на уровне или выше уровня перекладины. Секундомер выключается тогда, когда подбородок учащегося опустится ниже уровня перекладины. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы. Угол в коленном суставе составляет 90°.

Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

**Наклон вперед из исходного положения сидя на полу.** Учащийся садится на пол, со стороны знака «←» (минус), пятки на ширине таза на линии ОВ упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги.

Учащийся кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 секунды. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра (рис. 2).

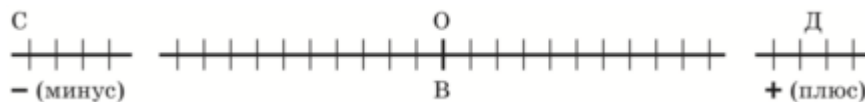


Рис. 2

**Бег 800, 1000 метров** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Рекомендуется класс делить на группу девочек и группу мальчиков. Старт – групповой. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. Не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, определяется низкий уровень развития двигательных способностей. Результат бега измеряется с точностью до 1 секунды.

**6-минутный бег** выполняется на беговой дорожке стадиона, которая предварительно размечается на каждые 10 или 20 метров. Рекомендуется проводить забеги отдельно среди мальчиков и девочек. Группа мальчиков (девочек) стартует одновременно. Во время бега учитель считает количество кругов, которые преодолели учащиеся. По истечении 6 минут учитель подает звуковой сигнал (например, свисток), после которого учащиеся переходят на шаг, запомнив место, где их застал сигнал. Затем учитель для каждого учащегося индивидуально высчитывает длину преодоленной дистанции с учетом количества полных кругов и той части беговой дорожки, где учащийся перешел на шаг.

При выполнении тестового упражнения не допускается переходить на шаг, останавливаться для отдыха или «срезать» дистанцию. Учащимся, нарушившим указанные правила, а также не финишировавшим, определяется низкий уровень развития двигательных способностей. Результат измеряется с точностью до 10 метров.