

Нормативы «бег на 1000 метров»

Нормативы «бег на 1000 метров»	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
4 класс, мин.	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50

Нормативы «прыжки через скакалку»

Нормативы «прыжки через скакалку»	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
4 класс, (кол-во раз/мин)	90	80	70	100	90	80

Нормативы «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Нормативы «Поднимание туловища из положения лежа на спине».	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
4 класс, (кол-во раз/мин)	33	30	28	28	25	23

Нормативы «Приседания»

Нормативы «Приседания»	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
4 класс, (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38

Требования по технике безопасности на занятиях физической культуры

1. К занятиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр.
2. При занятиях нужно пройти инструктаж по технике безопасности.
3. За 1-1,5 часа до начала занятий нужно прекратить приём пищи.
4. Выходить на занятиях только в спортивной одежде и сменной обуви.
5. Занятие начинается и завершается общим построением и расчётом занимающихся в классе.
6. Все упражнения и задания выполняются только по сигналу учителя.
7. Выполняя упражнения на спортивных снарядах и ориентирах строго придерживаться инструкции по технике безопасности и указания преподавателя
8. Запрещается:
 - заниматься в спортзале без учителя
 - заниматься в группе самостоятельно без разрешения учителя
 - уходить из спортивного зала без разрешения учителя
 - оставаться в спортивном помещении и раздевалке по окончании времени.
9. Бегать на короткие дистанции при групповом старте по своей дорожке
10. При беге исключить резко стопорящую остановку
11. Не нужно переходить места, на которых проводится зона по метанию, бегу и прыжках.

Таблица 1. Обучающиеся контрольной и экспериментальной групп.

№	Класс	Группа	ФИ
1.	4И	Контрольная	Быкова Дарья
2.	4И	Контрольная	Карбышева Александра
3.	4И	Контрольная	Крюкова Елизавета
4.	4И	Контрольная	Кузьменко Анастасия
5.	4И	Контрольная	Михайленко Александра
6.	4И	Контрольная	Волков Юрий
7.	4И	Контрольная	Гаипов Дамир
8.	4И	Контрольная	Голещихин Иван
9.	4И	Контрольная	Дьяченко Вадим
10.	4И	Контрольная	Ершов Кирилл
11.	4И	Экспериментальная	Спиченок Екатерина
12.	4И	Экспериментальная	Сюркаева Эвелина
13.	4И	Экспериментальная	Угловская Алиса
14.	4И	Экспериментальная	Целюк Екатерина
15.	4И	Экспериментальная	Шахматова Елена
16.	4И	Экспериментальная	Шаравин Егор
17.	4И	Экспериментальная	Трубников Игорь
18.	4И	Экспериментальная	Степанов Фёдор
19.	4И	Экспериментальная	Синицын Михаил
20.	4И	Экспериментальная	Ощепков Семён

Таблица 1. Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы до проведения эксперимента.

Группа	Обучающиеся	Приседания (кол-во/1 мин)	Бег 1000 метров (мин)	Прыжки через скакалку (кол-во/1мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)
Контрольная	Обучающийся 1	39	6.10	65	21
	Обучающийся 2	40	6.20	70	23
	Обучающийся 3	41	5.90	64	25
	Обучающийся 4	42	5.40	71	21
	Обучающийся 5	40	6.13	60	22
	Обучающаяся 1	41	6.50	61	24
	Обучающаяся 2	38	6.45	72	25
	Обучающаяся 3	39	6.47	61	27
	Обучающаяся 4	40	6.40	63	25
	Обучающаяся 5	39	6.39	66	24
Экспериментальная	Обучающийся 1	38	6.20	60	22
	Обучающийся 2	41	6.24	71	24
	Обучающийся 3	42	5.06	63	23

	Обучающийся 4	42	5.45	71	22
	Обучающийся 5	41	6.00	62	21
	Обучающаяся 1	40	6.50	60	25
	Обучающаяся 2	39	6.27	74	26
	Обучающаяся 3	38	6.50	64	26
	Обучающаяся 4	40	6.41	61	27
	Обучающаяся 5	38	6.41	65	25

Таблица 2. Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы после проведения эксперимента.

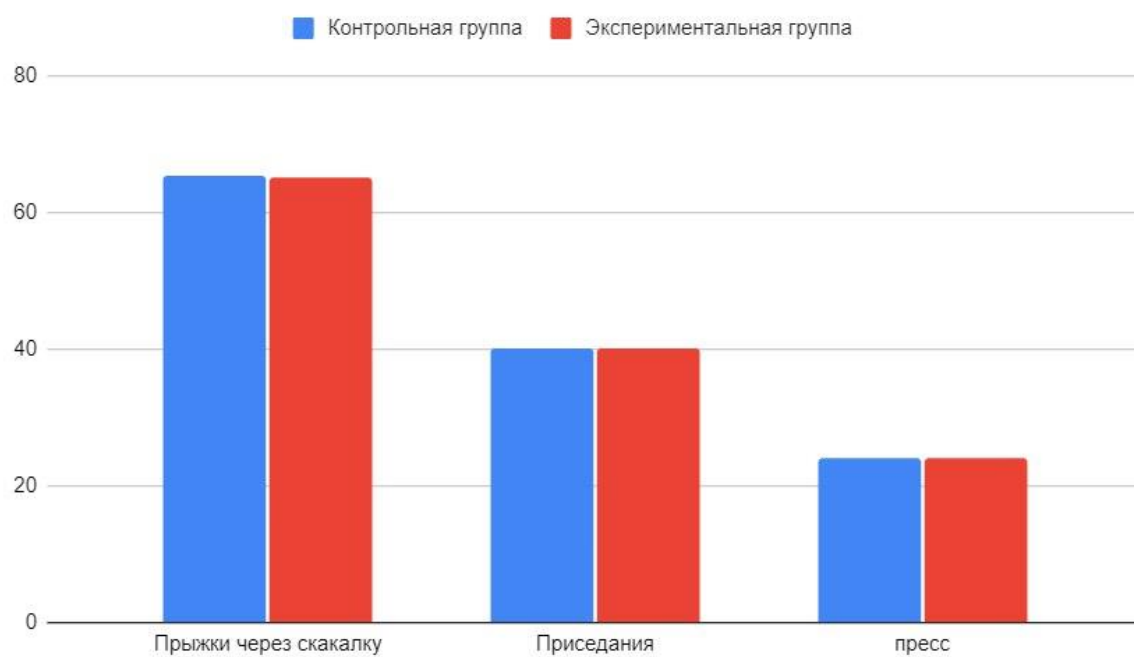
Группа	Обучающиеся	Приседания (кол-во раз/мин)	Бег 1000 метров (мин)	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)
Контрольная	Обучающийся 1	40	6.0	69	23
	Обучающийся 2	40	6.1	75	25
	Обучающийся 3	42	4.9	66	26
	Обучающийся 4	40	5.1	79	24
	Обучающийся 5	41	5.2	62	23
	Обучающаяся 1	42	6.2	65	27
	Обучающаяся 2	38	6.17	73	28
	Обучающаяся 3	39	6.41	70	27
	Обучающаяся 4	40	6.25	65	28
	Обучающаяся 5	39	6.15	69	26
Экспериментальная	Обучающийся 1	42	6.5	70	26
	Обучающийся 2	44	6.10	85	28
	Обучающийся 3	42	5.38	71	27
	Обучающийся 4	43	5.38	75	28
	Обучающийся 5	44	6.10	65	28

	Обучающаяся 1	45	6.30	69	33
	Обучающаяся 2	40	6.30	85	31
	Обучающаяся 3	39	6.40	70	33
	Обучающаяся 4	41	6.30	75	32
	Обучающаяся 5	40	6.25	80	33

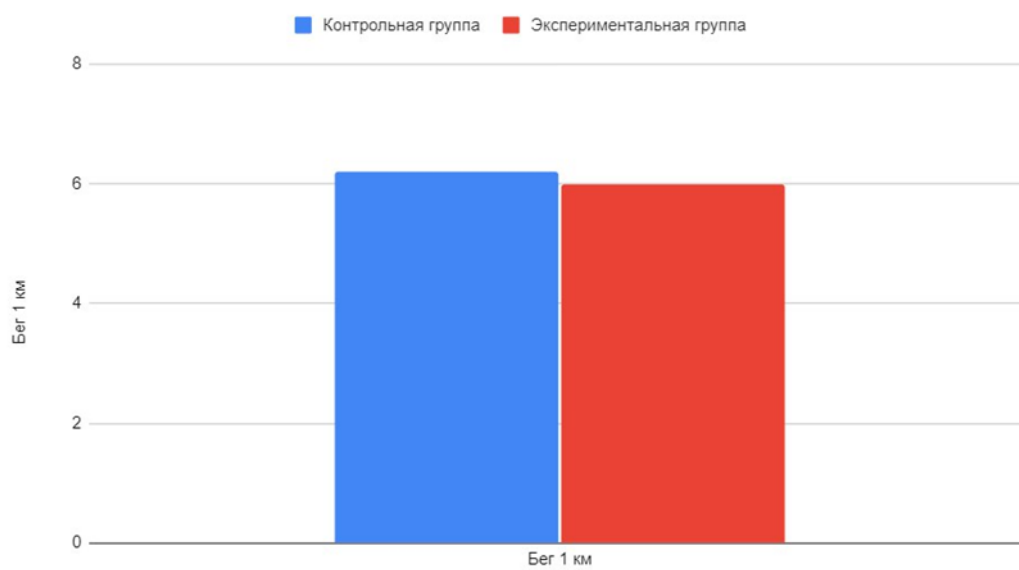
Таблица 3. Анализ результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп после проведения эксперимента.

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа		T
	до	после	до	после	
Приседания(1мин)	$40 \pm 0,34$	$40 \pm 0,4$	$41 \pm 0,5$	$42 \pm 0,6$	$\leq 0,05$
Бег 1000 метров	$372 \pm 0,09$	$348 \pm 0,2$	$360 \pm 0,2$	$366 \pm 0,1$	$\leq 0,05$
Прыжки через скакалку за одну минуту	$67,1 \pm 1,4$	$69,3 \pm 1,6$	$65 \pm 1,6$	$78,3 \pm 2$	$\leq 0,05$
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	$24 \pm 0,6$	$25,7 \pm 0,6$	$25,9 \pm 0,6$	$30 \pm 0,8$	$\leq 0,05$

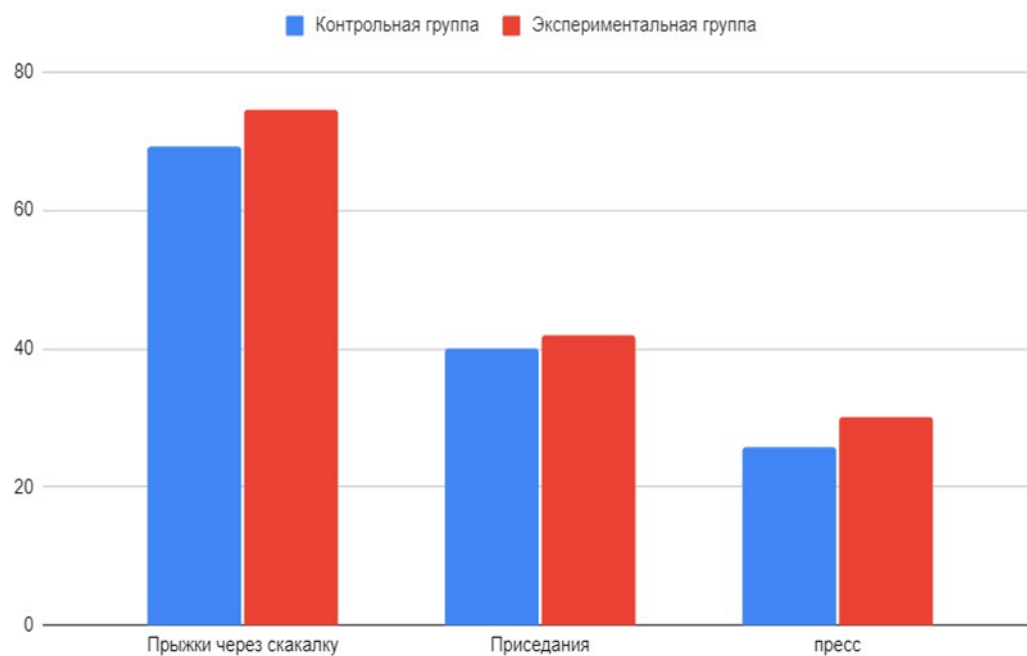
Результаты тестирования до эксперимента



Результаты тестирования до эксперимента



Результаты тестирования после эксперимента



Результаты тестирования после эксперимента

