**Контрольные тесты-упражнения**

*Тест 1.* ***Бег 30 м с высокого старта.*** В забеге при­нимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и зани­мают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

*Тест 2.* ***Прыжки в длину с места.*** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки на­зад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до

сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попыт­ки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требу­ет предварительной подготовки для выработки коор­динации движений рук и ног.

*Тест 3.* ***Челночный бег*** *3* ***х 10 м.*** Забеги могут быть по одному или по два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии стар­та. По команде «Внимание!» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к фини­шу, кладут кубик на линию и, не останавливаясь, воз­вращаются за вторым кубиком и также кладут его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундо­мер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Результат фиксируют с точностью до 0,1 с.

*Тест* ***4. Подтягивание:*** мальчики в висе на высокой перекладине, девочки — в висе лежа на подвесной пе­рекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» про­изводят подтягивание до уровня подбородка и опуска­ние на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дергание ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

*Тест 5.* ***Наклоны вперед* из *положения* сидя *на полу.*** Нанесите мелом на полу линию А — Б, а к ее середи­не — перпендикулярную линию, которую размечают че­рез каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А — Б. Расстояние между пятками 20—30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) при­жимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на резуль­тат, который определяют по касанию сантиметровой раз­метки средним пальцем соединенных вместе рук.

*Тест 6. Шестиминутный бег***.** Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге одновременно участву­ют 6—8 человек. Столько же учеников по заданию учи­теля занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и кон­тролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

*Тест 7. Преодоление полосы из пяти* ***препятствий*** *в спортивном зале.*Для ее сооружения используют обычный гимнастический инвентарь и оборудование. Это упражнение комплексное, имеющее прикладное значе­ние и требующее от учащихся не только физических усилий, но и проявления таких качеств характера, как смелость, решительность, находчивость. Перед преодо­лением всей полосы детям необходимо пройти пред­варительную подготовку в отдельных упражнениях под контролем учителя. Полосу комплектуют так, чтобы каж­дое препятствие требовало проявления определенных дви­гательных качеств, их чередования. Сложность этапов определяет педагог. Ниже дается примерное описание

полос препятствий для учащихся I — II и III — IV классов. В соответствии с размерами зала, наличием инвентаря и оборудования каждый учитель самостоятельно видоизме­няет и дополняет полосу препятствий.

**I** — **II классы. 1.** На двух гимнастических матах в длину из положения лежа на спине, руки вверх пере­каты на живот —на спину (2 раза), встать.

2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки в стороны.

3. Подтягивание лежа на животе по наклонной гим­настической скамейке, один конец которой закреплен на козле (высота 80—90 см). После подтягивания встать на козла и сделать соскок на гимнастический мат в гимнастический обруч.

4. Ползание по-пластунски по трем гимнастическим матам в длину.

5. Перемещение ногами по гимнастической стенке с перехватом руками влево или вправо до 4-й рейки от пола, с последующим прыжком в глубину на гимна­стический мат.

**Ill** —**IV классы.** 1. На двух гимнастических матах в длину два кувырка вперед (слитно), встать.

2. С 3-5 шагов разбега прыжок на козла в шири­ну в упор на колени; перейти на носки, встать, соскок на гимнастический мат способом, указанным учителем.

3. Ходьба по бревну (высота 60—70 см), руки в сто­роны, соскок прогнувшись на гимнастический мат.

4. Ползание по-пластунски по трем гимнастическим матам в длину под натянутыми резинками (тесьмой), закрепленными на стойках на высоте 35—40 см. Тесь­му не задевать!

5. Метание малого мяча в вертикальную (горизон­тальную) цель с 5—7 м. Этап можно заменить прыж­ком в длину через «ров» шириной до 80 см с призем­лением на гимнастический мат.

Все описанные тесты-упражнения, как мы уже го­ворили, оценивают по специальным таблицам, и по набранной сумме очков определяют уровень подготов­ленности учащихся. Низкая подготовленность — менее 7 очков, удовлетворительная — 7—18 очков, хорошая — 19—35, отличная — более 35 очков.

**ОПТИМАЛЬНО-МИНИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ (ОСНОВНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Девочки* | | Возраст (лет) | | | | | |
| Контрольные упражнения (тесты) | | 7 | 8 | | 9 | 10 | |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (секунды) | 7,7 | 7,3 | | 7,0 | 6,6 | |
| 2 | Прыжки в длину с места (сантиметры) | 80 | 90 | | 100 | 110 | |
| 3 | Челночный бег Зх 10 м(сек) | 11,7 | 11,2 | | 10,8 | 10,4 | |
| 4 | Подтягивание из виса лежа (раз) | 2 | 3 | | 3 | 4 | |
| 5 | Наклоны вперед сидя на полу (сантиметры) | +2 | +2 | | +2 | +3 | |
| 6 | Шестиминутный бег (метры) | 500 | 600 | | 700 | 750 | |
| 7 | Преодоление пяти препятствий в зале (количество ошибок) | 4 | 4 | | 4 | 4 | |
| *Мальчики* | | Возраст (лет) | | | | | |
| Контрольные упражнения (тесты) | | 7 | 8 | 9 | | | 10 |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (секунды) | 7,5 | 7,1 | 6,8 | | | 6,6 |
| 2 | Прыжки в длину с места (сантиметры) | 100 | 110 | 120 | | | 130 |
| 3 | Челночный бег Зх 10 м(сек) | 11,2 | 10,3 | 10,2 | | | 9,9 |
| 4 | Подтягивание из виса (количество) | 1 | 1 | 1 | | | 2 |
| 5 | Наклоны вперед сидя на полу (сантиметры) | +1 | +1 | +1 | | | +2 |
| 6 | Шестиминутный бег (метры) | 700 | 750 | 800 | | | 850 |
| 7 | Преодоление пяти препятствий в зале (количество ошибок) | 4 | 4 | 4 | | | 4 |