**Контрольные упражнения по физической культуре**

***По уровню физической подготовленности***

Оценивая уровень физической подготовленности, принимаются во внимание реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

**Оценка «5»**

исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям федерального компонента государственного стандарта и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период.

**Оценка «4»**

исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

**Оценка «3»**

исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному темпу прироста

**Оценка «2»**

обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпов прироста показателей физической подготовленности.

**Условия и техника выполнения упражнений**

**1. Сила**

***1.1. Подтягивание из виса на высокой перекладине*** Обучающийся принимает на перекладине положение виса (хват сверху), подтягивает тело до уровня- подбородок выше грифа перекладины, не касаясь перекладины, а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно (силой), без рывков и размахиваний. Сгибание и различные движения ногами запрещаются. Разрешается одна попытка.

***1.2. Подъем переворотом.*** Из виса на прямых руках (хват сверху), поднимая ноги вперед-вверх до вертикального положения к туловищу, подтянуться и, сгибаясь в тазобедренном суставе, выполнить переворот в упор прогнувшись. Медленно опуститься в исходное положение и выполнить упражнение до возможного количества раз. Разрешается одна попытка.

***1.3. Угол в упоре*** Толчком двух принять положение упора на параллельных брусьях. По команде «Начи-НАЙ!» обучающийся поднимает ноги до угла 90° и удерживать как можно дольше. Спина прямая. Разрешается одна попытка.

***1.4. Вставание в сед из положения лежа за 1 минуту.*** Обучающийся лежит на спине ни гимнастическом мате, ковре, ноги согнуты в коленных суставах на 90°, расстояние между ягодицами и пятками 25-30 сантиметров. Партнер держит ноги. Спина плотно прижата к полу. Руки за головой. Обучающийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались середины бедра, затем опускается на пол, касаясь пола лопатками. Фиксируется количество вставаний за 1 минуту.

***1.5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу.*** По команде «Приготовиться!» учащийся принимает исходное  положение упор лежа на полу. Туловище прямое, руки на ширине плеч, пальцами вперед. По команде «Упражнение начи-НАЙ!» учащийся, не прогибаясь, сгибает руки, локти назад, касается грудью пола, выпрямляет руки до положения упор лежа и т.д. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений.

***1.6. . Сгибание, разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.*** Условия выполнения те же, что в  пункте 1.5.

***1.7 Поднимание прямых ног в висе*** Из положения виса, хват сверху, обучающийся, сгибая тазобедренные суставы, поднимает прямые ноги и касается пальцами (носками) ног грифа перекладины, медленно опускает ноги, принимает исходное положение. Выполнять упражнение возможное количество раз.

***1.8. Вис на согнутых руках*** Испытуемый становится на стул (табурет) и хватом сверху берется за гриф перекладины, руки полностью согнуты, подбородок находится над грифом перекладины. По команде «Можно!» убирается стул (табурет), включается секундомер и учащийся повисает на согнутых руках. Как только подбородок коснется перекладины, тест прекращается, секундомер выключается.

**Условия и техника выполнения упражнений**

**1. Сила**

***1.1. Подтягивание из виса на высокой перекладине*** Обучающийся принимает на перекладине положение виса (хват сверху), подтягивает тело до уровня- подбородок выше грифа перекладины, не касаясь перекладины, а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно (силой), без рывков и размахиваний. Сгибание и различные движения ногами запрещаются. Разрешается одна попытка.

***1.2. Подъем переворотом.*** Из виса на прямых руках (хват сверху), поднимая ноги вперед-вверх до вертикального положения к туловищу, подтянуться и, сгибаясь в тазобедренном суставе, выполнить переворот в упор, прогнувшись. Медленно опуститься в исходное положение и выполнить упражнение до возможного количества раз. Разрешается одна попытка.

***1.3. Угол в упоре*** Толчком двух принять положение упора на параллельных брусьях. По команде «Начи-НАЙ!» обучающийся поднимает ноги до угла 90° и удерживает как можно дольше. Спина прямая. Разрешается одна попытка.

***1.4. Вставание в сед из положения лежа за 1 минуту.*** Обучающийся лежит на спине ни гимнастическом мате, ковре, ноги согнуты в коленных суставах на 90°, расстояние между ягодицами и пятками 25-30 сантиметров. Партнер держит ноги. Спина плотно прижата к полу. Руки за головой. Обучающийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались середины бедра, затем опускается на пол, касаясь пола лопатками. Фиксируется количество вставаний за 1 минуту.

***1.5. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу.*** По команде «Приготовиться!» обучающийся принимает исходное  положение упор лежа на полу. Туловище прямое, руки на ширине плеч, пальцами вперед. По команде «Упражнение начи-НАЙ!» ученик, не прогибаясь, сгибает руки, локти назад, касается грудью пола, выпрямляет руки до положения упор лежа и т.д. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений.

***1.6. . Сгибание, разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.*** Условия выполнения те же, что в  пункте 1.5.

***1.7 Поднимание прямых ног в висе*** Из положения виса, хват сверху, обучающийся, сгибая тазобедренные суставы, поднимает прямые ноги и касается пальцами (носками) ног грифа перекладины, медленно опускает ноги, принимает исходное положение. Выполнять упражнение возможное количество раз.

***1.8. Вис на согнутых руках*** Испытуемый становится на стул (табурет) и хватом сверху берется за гриф перекладины, руки полностью согнуты, подбородок находится над грифом перекладины. По команде «Можно!» убирается стул (табурет), включается секундомер и обучающийся повисает на согнутых руках. Как только подбородок коснется перекладины, тест прекращается, секундомер выключается.

**2. Сложнокоординационные способности**

***2.1.******Челночный бег***  **4 х 9м**

На полу проводятся две параллельные линии на расстоянии 9 метров (можно использовать разметку волейбольной площадки). Для проведения челночного бега необходимо иметь два бруска размером 5см-5см-10 см. Ученик располагается за стартовой линией. По команде «Марш!» обучающийся бежит к брускам, находящимся за противоположной линией, поднимает один из них, возвращается с ним к линии старта и кладет брусок за линию, вновь бежит, забирает второй брусок и возвращается к стартовой линии. Брусок бросать через линию запрещается. Время фиксируется с точностью, до 0,1 сек. в момент касания вторым бруском пола. Чтобы не возвращать всякий раз на место бруски после упражнения, можно организовать старт поочередно: вначале от одной линии, затем от другой. Стартуют по 2 человека.

**3 х 10 м.** На полу проводятся две параллельные линии на расстоянии 10 метров. Два бруска размером 5см-5см-10 см кладут на линию старта. По команде «На старт!» обучающийся подходит к линии старта и ставит толчковую ногу на нее. По команде «Внимание!» он наклоняется вперед и берет один брусок в руку. По команде «Марш!» бежит с бруском до противоположной линии кладет его за линию, возвращается, забирает второй брусок и кладет его за линию. Бросать через линию бруски запрещается. Время фиксируется с точностью, до 0,1 сек. в момент касания вторым бруском пола. Стартуют по 2 человека.

**10 х 10**м Линии проводятся так же, как в беге 3 х 10 м.  По команде «На старт!» обучающийся подходит к линии старта и ставит толчковую ногу на нее. По команде «Внимание!» он наклоняется вперед и берет один брусок в руку. По команде «Марш!» бежит с бруском до противоположной линии, добежав до нее, делает стопорящее движение, поворачивается и бежит в обратную сторону, и так до окончания упражнения. Время фиксируется с точностью, до 0,1 сек.  Стартуют по 2 человека.

**3. Комплексное упражнение на ловкость.** Проводится линия или используется разметка зала. От линии на расстоянии 10 метров кладутся два гимнастических мата. Команды те же, что при выполнении челночного бега. По команде «Марш!» обучающийся с высокого старта пробегает 10 метров, выполняет два кувырка вперед, встает, прыжком вверх делает поворот кругом, два кувырка вперед и пробегает 10 метров на финиш. Запрещается выполнять кувырки с прыжка, длинные кувырки.

**4. Гибкость**

***4.1. Наклон вперед из положения сидя*** На полу проводятся две перпендикулярные линии. На одну их них вправо и влево от точки пересечения наносится разметка в сантиметрах от + 1см до + 20см и  от – 1см до –10 см. Ученик (без обуви) садится справа от линии так, чтобы его пятки находились рядом с линией пересечения, но ее не касались, расстояние между пятками 25 – 30см. Руки вперед, внутрь, ладони вниз. Партнер прижимает колени ученика одной рукой к полу, не позволяя сгибать ноги в  коленном суставе во время выполнения наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона, ладони скользят по намеченной линии. Четвертый наклон выполняется плавно (не рывком), как зачетный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результат может быть отрицательным или положительным с точностью до 0.5см.

**5.**  **Скоростно-силовые способности**

***5.1.   Бросок набивного мяча 1 кг.*** Обучающийся садится на линию,  ноги врозь. Двумя руками держит набивной мяч, руки вверх, прогибаясь назад, отводя руки, выпрямляется  и выполняет бросок. Дается три попытки, засчитывается  лучшая попытка.

***5.2.  Прыжок в длину с места.*** Обучающийся становится носками к черте, готовится к прыжку. Сначала делает мах руками назад, затем резко выносит их вперед и, толкаясь двумя ногами, прыгает как можно дальше. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до самого заднего касания ноги прыгуна с полом. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.

***5.3.  Тройной прыжок с места.*** Обучающийся готовится к прыжку так же, как и для выполнения теста 5.2. Толчком двух ног прыгает как можно дальше, но приземляется на одну ногу (первый прыжок), толчком одной, махом другой выполняет второй прыжок, приземляется на маховую ногу, махом одной толчком другой выполняет третий прыжок и приземляется на обе ноги.

**6.Выносливость**

***6.1.  Шесть повторений упражнения (смешанные упоры).*** По команде «Внимание!» обучающийся принимает исходное положение (И.П.) – основная стойка (О.С.). По команде «Начи-НАЙ!» обучающийся принимает положение упор присев, затем упор - лежа, упор присев, основная стойка. Этот цикл обучающийся должен повторить 6 раз за наименьшее время. Результат оценивается с точностью, до 0,1 сек. Дается одна попытка.

***6.2. Шестиминутный бег.*** Данный тест проводится на школьной спортивной площадке, беговая дорожка размечается на десятиметровые отрезки. По команде «На старт!» учащийся выходит на линию старта. По команде «Внимание!» принимает положение «Высокий старт». По команде «Марш!» начинает бег. По истечении шести минут подается команда «Стой!» и определяется количество метров,

***6.3.  Бег на 1000 метров.*** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Команды те же, что и при выполнении тестов 6.2, 6.3. Результат фиксируется с точностью, до 0,1 сек.