

В пособии представлены тесты контроля и оценки уровня физических возможностей младших школьников и проверочные работы, составленные по учебнику В.И.Ляха «Физическая культура.

1-4 классы», правила по сохранению и укреплению здоровья. Учебник соответствует требованиям Федерального государственного стандарта начального образования, примерной программе по физической культуре и рабочей программе В.И.Ляха «Физическая культура. 1-4 классы». Анализ работ поможет учителю внести коррективы в образовательный процесс, сделать обучение дифференцированным, избежать травм, переутомлений, повысить уровень физической подготовленности младших школьников.

Пособие адресовано учителям физкультуры в начальной школе, обучающимся начальных классов, а также их родителям.

В пособии представлены тесты контроля и оценки уровня



по предмету «Физическая культура»

для первоклассников

СОДЕРЖАНИЕ

Обращение к первоклассникам	1-3
Вводный инструктаж.....	4
Проверь себя. Тема «Физкультура и спорт».....	5
Уровень физической подготовленности первоклассника (предварительный контроль).....	6
Проверь себя. Тема «Твой организм».....	7
Страничка советов и правил.....	8
Самоконтроль	9
Тесты для оценки специфических координационных способностей.....	10
Проверь себя. Тема «Осанка».....	11
Тесты для оценки координационных способностей.....	12
Проверь себя. Тема «Личная гигиена».....	13
Тесты для измерения гибкости.....	14
Проверь себя. Тема «Закаливание».....	15
Тесты для измерения силовых способностей.....	16
Проверь себя. Тема «Пища и питательные вещества».....	17
Тесты для измерения выносливости.....	18
Проверь себя. Тема «Режим дня».....	19
Проверь себя. Тема «Самоконтроль».....	20-21
Тесты для измерения скоростных способностей.....	22
Проверь себя. Тема «Спортивная одежда».....	23
Тесты для измерения скоростно-силовых способностей.....	24
Проверь себя. Тема «Первая помощь при травмах».....	25
Уровень физической подготовленности первоклассника (итоговый контроль).....	26
Итоги игры «Проверь себя».....	27-29
Приложение.....	30-37
Требования безопасности при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях.....	38
Обращение к родителям.....	39



Дорогой друг!
Дорогой друг!



Сегодня ты уже первоклассник! На уроках физической культуры ты узнаешь, когда и как возникли физическая культура и спорт в жизни человека, как заниматься физическими упражнениями, чтобы принести своему организму только пользу. Ты узнаешь, как развивать силу, быстроту, выносливость, и другие физические качества, как правильно питаться, для чего соблюдать правила личной гигиены, режим дня. Дневник здоровья поможет тебе не только отслеживать свои результаты, но и закреплять знания, полученные на уроке физической культуры.

С начала года мы с тобой начнём играть в игру «Проверь себя». После каждой темы ты увидишь под номерами правила, принципы здорового образа жизни. За каждое правило, которое ты постоянно выполняешь, ставь себе 1 балл, за правило, которое не выполняешь, ставь 0 баллов (только честно!). В конце учебного года по количеству баллов я составлю твою характеристику.

Отправляясь вместе с тобой в интересный и разнообразный мир движений, желаю тебе проявлять больше любознательности, терпения и настойчивости. Я надеюсь, что узнавая себя, свои возможности, ты станешь увереннее и веселее, приобретёшь много друзей и лучше подготовишься к учёбе в следующих классах.

Не останавливайся на достигнутом! Счастливого пути!

Твой учитель физкультуры!

Я расту и учусь быть здоровым!

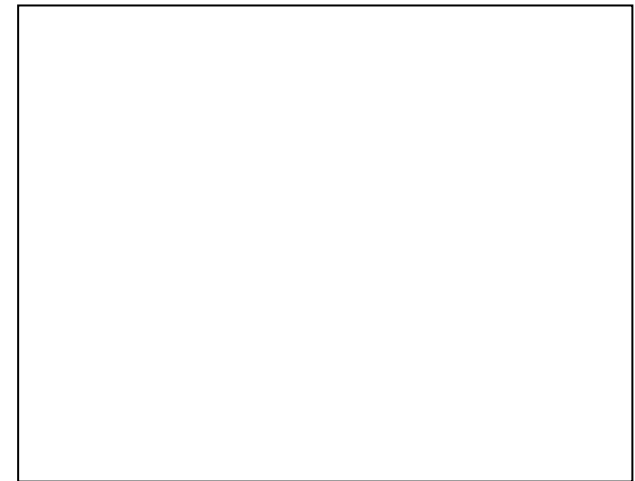
1 класс

Девиз:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

Я первоклассник



Нарисуй свой портрет или приклей фотографию

Моя фамилия _____

Моё имя _____

Мои увлечения _____

Я занимаюсь в спортивной секции _____

ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ
по мерам безопасности для учащихся
по предмету «Физическая культура»

Учащийся должен:

- иметь опрятную спортивную форму и чистую обувь, соответствующие погодным условиям и теме проведения занятия;
- после болезни принести учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом после болезни;
- при опоздании выходить на место проведения занятия с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, использовать его по назначению; при неисправности прекратить занятия и сообщить учителю.
- иметь коротко остриженные ногти;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.); убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организовано покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки;

Учащимся нельзя:

- пить холодную воду до и после урока;
- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений

проверь себя



Тема «Физическая культура и спорт»

1. Я знаю, что включает в себя понятие «Физическая культура»
_____ балл(ов)
2. Я выучил(а) вводный инструктаж по мерам безопасности
_____ балл(ов)
3. Знаю, как выглядит олимпийский символ
_____ балл(ов)
4. Могу прочесть олимпийский девиз
_____ балл(ов)

Общее количество баллов _____

Уровень физической подготовленности первоклассника
(предварительный контроль)

Тест (смотреть приложение)	Результат
Бег с высокого старта на дистанции 30м (сек) – скоростные способности	
Челночный бег 3 × 10 м (сек) - координационно-двигательные способности (ловкость)	
Прыжок в длину с места (см) – скоростно-силовые способности	
6-минутый бег в чередовании с ходьбой (м) - выносливость	
Наклон вперёд из положения сидя (см) – гибкость	
Подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики (максимальное количество раз) Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, девочки (максимальное количество раз) – силовые способности	

проверь себя



Тема «Твой организм»

1. Я могу назвать основные части тела человека

_____ балл(ов)

2. Я знаю, из каких внутренних органов состоит организм человека

_____ балл(ов)

3. Я знаю, какую работу выполняет каждый орган человека

_____ балл(ов)

Общее количество баллов _____

БЕРЕГИ ГЛАЗА!

- Избегай опасных ситуаций.

БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ!

- Не читай лёжа.
- Располагай стол слева от окна.
- Не наклоняйся слишком низко над книгой или тетрадью.
- Не смотри без защитных очков на яркое солнце, включенную лампочку, пламя электросварки.
- Делай специальные упражнения для глаз.

БЕРЕГИ СЛУХ!

- Чисти уши только ватным жгутиком.
- Не включай слишком громко музыку. Резкие, громкие звуки ослабляют слух.
- В холодную, ветреную погоду обязательно надевай головной убор.
- Если ухо заболело, обязательно сходи к врачу.

СОДЕРЖИ КОЖУ В ЧИСТОТЕ!

- Соблюдай правила личной гигиены.

БЕРЕГИ ЗУБЫ!

- Чисти зубы два раза в день, утром и вечером.
- Не ешь много сладкого
- Не перекусывай зубами нитки и не грызи орехи.
- Посещай кабинет зубного врача не менее одного раза в год.

проверь себя



Самоконтроль

Лет	Год, месяц, число	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	Окружность грудной клетки (см)

По записям ты вместе с родителями можешь следить за ростом и развитием своего организма

Количество баллов (домашнее задание) _____

ТЕСТИРОВАНИЕ

Тесты для оценки специфических координационных способностей

(тесты для определения способности к равновесию)

Тест (смотреть приложение)	Результат
Проба Ромберга. (удержание равновесия в секундах)	
Стойка на одной ноге (удержание равновесия в секундах)	

Общее количество баллов _____

проверь себя



Тема «Осанка»

1. Я знаю, что такое правильная и неправильная осанка

_____ балл(ов)

2. Сплю на плоской подушке и жёстком матрасе

_____ балл(ов)

3. Ношу учебники в рюкзаке на обоих плечах

_____ балл(ов)

4. Сажусь всегда прямо

_____ балл(ов)

5. Каждый день выполняю упражнения для укрепления мышц спины, живота, ног

_____ балл(ов)

Общее количество баллов _____

ТЕСТИРОВАНИЕ

Тесты для оценки координационных способностей

Тест <i>(смотреть приложение)</i>	Результат
Метание теннисного мяча на точность попадания в вертикальную мишень <i>(5 попыток, число попаданий)</i>	
Метание теннисного мяча на точность попадания в горизонтальную мишень <i>(5 попыток, число попаданий)</i>	

Общее количество баллов _____

проверь себя



Тема: «Личная гигиена»

1. Моюсь каждую неделю горячей водой с мылом
_____ балл(ов)
2. Мою руки с мылом перед едой, после гулянья, после посещения туалета
_____ балл(ов)
3. Мою каждый день ноги перед сном
_____ балл(ов)
4. Чищу зубы утром и вечером
_____ балл(ов)
5. Принимаю душ после занятий спортом
_____ балл(ов)

Общее количество баллов _____

ТЕСТИРОВАНИЕ

Тесты для измерения гибкости

Тест <i>(смотреть приложение)</i>	Результат
Наклон туловища вперед из положения стоя <i>(лоб касается колен- очень высокий уровень, ладони касаются пола- высокий уровень, пальцы рук касаются пола- средний уровень, нет касания – низкий уровень)</i>	
Передача предмета (кубика) за спиной правой/левой рукой <i>(передача предмета двумя руками - отлично, одной рукой – хорошо, нет передачи – удовлетворительно)</i>	

Общее количество баллов _____



Тема: «Закаливание»

1. Хочу быть закалённым _____ балл(ов)
2. Обтираюсь _____ балл(ов)
3. Обливаюсь _____ балл(ов)
4. Принимаю контрастный душ _____ балл(ов)
5. Закаляюсь каждый день _____ балл(ов)
6. Люблю плавать, играть в воде _____ балл(ов)
7. Выхожу из воды до появления озноба _____ балл(ов)
8. Загораю в головном уборе _____ балл(ов)

Общее количество баллов _____

ТЕСТИРОВАНИЕ

Тесты для измерения силовых способностей

Тест (смотреть приложение)	Результат
Отжимание, в упоре лежа от пола, мальчики (максимальное количество раз)	
Отжимание, в упоре лежа от скамейки, девочки (максимальное количество раз)	
Прыжок в высоту с места (длина метания от линии старта до ближней точки касания снаряда в сантиметрах)	

Общее количество баллов _____

проверь себя



Тема: «Пища и питательные вещества»

1. Завтракаю, обедаю и ужинаю каждый день в одно и то же время
_____ балл(ов)
2. Не ем сухомятку и не отказываюсь от супа
_____ балл(ов)
3. Ем не спеша, хорошо пережёвываю пищу
_____ балл(ов)
4. Не «перекусываю» между основными приёмами пищи
_____ балл(ов)
5. Не отвлекаюсь во время еды
_____ балл(ов)

Общее количество баллов _____

ТЕСТИРОВАНИЕ

Тесты для измерения выносливости

Тест <i>(смотреть приложение)</i>	Результат
Вис спиной к гимнастической стенке <i>(время удержания в секундах)</i>	
Подъем и опускание туловища из положения, лежа на спине <i>(максимальное число раз за 30 секунд)</i>	

Количество баллов (домашнее задание) _____

проверь себя



Тема: «Режим дня»

1. Встаю каждый день сам в одно и то же время
_____ балл(ов)
2. Делаю зарядку
_____ балл(ов)
3. Смотрю телевизор не более 3 часов в день
_____ балл(ов)
4. Ем в одно и то же время
_____ балл(ов)
5. Сам (а) сажусь за уроки
_____ балл(ов)
6. Сплю при открытой форточке
_____ балл(ов)

Общее количество баллов _____

Самоконтроль

Дата	Содержание тренировки	Самочувствие	Пuls	
			До упражнения	После упражнения
	<p>В школе: Подъем и опускание туловища из положения, лёжа на спине</p> <p>Дома:</p>			

Пuls можно посчитать, приложив ладонь к груди в области сердца, кончики пальцев, к запястью руки, виску или шее. Обычно Puls считают 10 секунд. Затем эту величину умножают на 6 и узнают Puls за 1 минуту.

После любой физической нагрузки Puls учащается. После тренировки или урока физической культуры Puls должен вернуться в спокойное состояние через 10-15 минут. Но если Puls долго не приходит в норму, а его частота более 100 ударов в минуту, это сигнал к тому, чтобы посоветоваться с врачом.

Количество баллов (домашнее задание) _____

проверь себя



Тема: «Самоконтроль»

1. Знаю, на каких участках тела надо измерять Puls _____ балл(ов)
2. Знаю, как посчитать Puls _____ балл(ов)
3. Веду дневник самоконтроля _____ балл(ов)
4. Знаю свой рост, массу тела, окружность грудной клетки _____ балл(ов)
5. Выполняю контрольные упражнения _____ балл(ов)

Общее количество баллов _____

ТЕСТИРОВАНИЕ

Тесты для измерения скоростных способностей

Тест <i>(смотреть приложение)</i>	Результат
Бег с мячом лицом вперед на дистанции 10 м. Мяч находится на расстоянии 3-х метров от линии старта <i>(время, затраченное учащимся на преодоление дистанции в секундах)</i>	
Бег с преодолением препятствий (набивные мячи) на дистанции 30м <i>(время, затраченное учащимся на преодоление дистанции в секундах)</i>	

Общее количество баллов _____

проверь себя



Тема: «Спортивная одежда»

1. Всегда одеваюсь по погоде _____ балл(ов)
2. Слежу сам (а) за чистотой своей одежды и обуви _____ балл(ов)
3. Знаю, как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом в спортивном зале _____ балл(ов)
4. Знаю, как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом на улице _____ балл(ов)

Общее количество баллов _____

ТЕСТИРОВАНИЕ

Тесты для измерения скоростно-силовых способностей

Тест (смотреть приложение)	Результат
Многоскоки (длина 8 прыжков в сантиметрах)	
Прыжок в высоту через верёвочку (40см) с 3-5 шагов разбега (выполнен тест - «плюс», не выполнен - «минус»)	
Бросок набивного мяча двумя руками снизу (длина метания от линии старта до точки касания снаряда в сантиметрах)	

Общее количество баллов _____

проверь себя



Тема: «Первая помощь при травмах»

1. Знаю, что надо делать при ушибе _____ балл(ов)
2. Ссадину смажу зелёной _____ балл(ов)
3. При кровотечении из носа положу на переносицу
холодный компресс _____ балл(ов)
4. При серьёзной травме позвонку по телефону 03 _____ балл(ов)

Общее количество баллов _____

**Уровень физической подготовленности первоклассника
(итоговый контроль)**

Тест <i>(смотреть приложение)</i>	Результат
Бег с высокого старта на дистанции 30м (сек) – <i>скоростные способности</i>	
Челночный бег 3 × 10 м (сек) - <i>координационно-двигательные способности</i>	
Прыжок в длину с места (см) – <i>скоростно-силовые способности</i>	
6-минутый бег в чередовании с ходьбой (м) - <i>выносливость</i>	
Наклоны вперёд из положения сидя (см) – <i>гибкость</i>	
Подтягивание на перекладине из виса, мальчики (максимальное количество раз) Подтягивания на низкой перекладине из в- са лёжа, девочки (максимальное количество раз) – <i>силовые способности</i>	

Общее количество баллов _____

Запиши свои лучшие достижения за 1 класс:

Подведём итоги игры «Проверь себя»

Молодец!

Приложение

Тест	Физические способности	Задачи
Бег с высокого старта на дистанции 30м	Скорость	Развивать способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости
Челночный бег 3 × 10 м	Координация	Развивать ориентационную способность (способность к определению положения тела в пространстве и во времени), ловкость и быстроту
Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые	Развивать скоростно-силовую выносливость
6-минутый бег в чередовании с ходьбой	Выносливость	Развивать способность противостоять утомлению в работе с большой интенсивностью

Приложение

Процедура тестирования	Уровень
По команде «На старт» принять положение высокого старта у стартовой черты. По команде «Марш» бежать 30м с предельно высокой скоростью. <i>Результат:</i> показатель скорости - время (сек) бега на 30м.	<u>м.</u> 5.6 и менее – высок. 7.3-6.2 - средний 7.5 и более – низкий <u>д.</u> 5.8 и менее – высок. 7.5-6.4 – средний 7.6 и более - низкий
По команде «На старт!» принять положение высокого старта за стартовой четой. По команде «Марш!» бежать 10 м от линии старта до другой черты, взять кубик, возвратиться назад (вторые 10м), положить кубик на черту. Бежать дистанцию в третий раз. Финиш. <i>Результат:</i> время бега с точностью до десятой доли секунды	мальчики: 9.9 и менее – высокий 10.8-10.3-средний 11.2 и более - низкий девочки: 10.2 и менее – высок. 11.3-10.6 – средний 11.7 - низкий
Встать носками к ограничительной черте, ступни ног параллельно. Прыгнуть в длину с максимальной силой при одновременном взмахе руками. Выполнить три попытки . <i>Результат:</i> длина прыжка (см) от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой черте. Касание другими частями тела не допускается	мальчики: 155 и более - высокий 115-135 - средний 100 и менее - низкий девочки: 150 и более - высокий 110-130 – средний 85 и менее – низкий
По сигналу группа учащихся (4 человека) начинает перемещение по кругу. Разрешается перемещаться бегом или ходьбой с индивидуально выбираемой скоростью перемещения. По истечении 6мин. подается сигнал, по которому учащиеся должны остановиться. <i>Результат:</i> длина дистанции (количество кругов), которую преодолет учащийся за 6 минут.	мальчики: 1100 и более – высок. 750-900 – средний 700 и менее - низкий девочки: 900 и более – высок. 600-800- средний 500 и менее – низкий

Наклон вперёд из положения сидя	Гибкость	Развивать гибкость позвоночника и тазобедренных суставов.
Подтягивание на высокой перекладине из виса, мальчики Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, девочки	Сила	Развивать силовую выносливость, мышцы рук и верхнего плечевого пояса
Проба Ромберга.	Оценка способности к сохранению равновесия	Развивать способность к сохранению равновесия
Стойка на одной ноге	Оценка статического равновесия	Развивать способность к сохранению равновесия, т. е. устойчивости положения тела
Метание теннисного мяча на точность попадания в вертикальную /горизонтальную мишень	Оценка КС, относящихся к целостным двигательным действиям	Развивать координационные способности, способность к достижению высокой точности и экономичности движений.

Из и.п. сидя, ноги на ширине стопы максимально наклониться вперёд, ноги в коленях не сгибать. Задача – по возможности достать отметку, которая находится на уровне стоп или дальше от них. Выполнить три различных наклона, четвертый – зачетный. <i>Результат:</i> выше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а ниже нулевой отметки – со знаком «-».	мальчики: +9 и более – высокий 3-5 – средний 1 и менее - низкий девочки: +12.5 и более – высокий 6-9 – средний 2 и менее - низкий
Мальчики: и.п. - хват сверху, не касаясь ногами пола, подтянуться на руках до пересечения подбородком линии перекладины. Девочки: перекладина устанавливается на уровне груди. И.п.- хват сверху. Сохраняя прямое положение туловища, подтянуться максимальное количество раз. <i>Результат:</i> показатель силы - количество подтягиваний	мальчики: 4 и более – высокий 2-3 - средний 1-0 - низкий девочки: 12 и более – высокий 4-8 - средний 2 и менее – низкий
И.п. - стойка, носок одной ноги касается пятки другой (по прямой линии), глаза закрыты. <i>Результат-</i> время (сек), которое испытуемый находится в этом положении	Более 30сек – очень высокий 30сек - высокий 20сек - средний 10сек - низкий
И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута, пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» закрыть глаза. <i>Результат:</i> время(сек) удержания равновесия	Более 30сек – очень высокий 30сек - высокий 20сек - средний 10сек - низкий
И.п. за ограничительной линией, в одной руке теннисный мяч. По команде последовательно выполнить 5 зачетных попыток (метаний теннисного мяча способом из-за головы в вертикальную/горизонтальную мишень). <i>Результат</i> –число попаданий в мишень с 5 попыток	3 попадания – очень высокий 2 - высокий 1 – средний 0 – низкий

Наклон туловища вперед из положения стоя	Оценка угловой характеристики в суставах	Развивать гибкость позвоночного столба и туловища
Передача предмета (кубика) за спиной правой /левой рукой	Оценка уровня гибкости верхнего плечевого пояса.	Развивать гибкость плечевого пояса.
Отжимание, в упоре лежа от пола, мальчики Отжимание, в упоре лежа от скамейки, девочки	Оценка силовых способностей. Тест для оценки выносливости мышц верхнего плечевого пояса	Развивать силу мышц-разгибателей локтя, сгибателей плеча и депрессоров плечевого пояса Развивает грудные мышцы, дельтовидные и трицепсы
Бросок набивного мяча двумя руками снизу	Измерение скоростно – силовых возможностей мышц рук ног и плечевого пояса.	Развивать силу мышц, проявляемой в упражнениях максимальной мощности
Вис спиной к гимнастической стенке	Оценка показателя силовой выносливости рук	Развивать силу плечевого пояса
Бег с преодолением препятствий (набивные мячи) на дистанции 30м 34	Оценка скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях	Развивать способность быстро реагировать действием на звук, движение противника, мяча, изменения внешних условий

И.п. - основная стойка. Выполнить три различных наклона, касаясь лбом коленей, четвертый наклон – зачетный.	Коснуться лбом колен - высокий Коснуться ладонями пола - средний Коснуться пальцами пола - низкий
И.п.— стойка ноги врозь. В левой руке небольшой предмет (кубик). Поднять левую руку вверх, согнуть ее за головой, правую опустить вниз и согнуть за спиной. Передать кубик в другую руку. Взять предмет в правую руку и повторить упражнение	Передача обеими руками – высокий Одной рукой – средний Нет передачи – низкий
И.п. - упор лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполнять до касания грудью предмета высотой не более 5см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производить до полного выпрямления рук. Девочки для снижения нагрузки на руки выполняют от гим. скамейки. <i>Результат:</i> показатель силы – количество отжиманий	мальчики: 8 и более – высокий 4 -7 - средний 3 и менее - низкий девочки: 6 и более – высокий 3 - 5 - средний 2 и менее - низкий
Удерживать мяч двумя прямыми руками вниз. По команде выполнить метание двумя руками снизу (руки движутся вперед-вверх), возможно одновременное приподнимание на носки. <i>Результат:</i> длина метания от линии старта до ближней точки касания снаряда в сантиметрах.	4м - высокий 3м – средний 2м – низкий
И.п. – вис на выпрямленных руках спиной к гимнастической стенке. По сигналу стремиться удержать это положение как можно дольше. <i>Результат:</i> время удержания (сек)	30сек - высокий 20сек - средний 10сек - низкий
Участникам необходимо как можно быстрее выполнить все задания, из которых составлена полоса препятствий. <i>Результат:</i> время (сек), затраченное учащимся на преодоление дистанции	В таблицу заносятся баллы (1 место-25 баллов, 2 место-24 балла, 3 место-23 балла ... 25 место-1б.)

Подъем и опускание туловища из положения, лежа на спине	Оценка силы и силовой выносливости мышц брюшного пресса и позвоночного столба	Развивать способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости
Бег с мячом лицом вперед на дистанции 10 м. Мяч находится на расстоянии 3-х метров от линии старта	Оценка скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях	Развитие стартовой скорости
Многоскоки	Оценка скоростно-силовых способностей	Развивать прыгучесть и силу ног
Прыжок в высоту через верёвочку (40см) с 3-5 шагов разбега	Оценка скоростно-силовых способностей	Развивать скорость, близкую к максимальной, прыгучесть
Прыжок в высоту с места	Оценка динамической силы, проявляемой во "взрывных" движениях	Развивать силу мышц, проявляемой в упражнениях максимальной мощности

И.п.- лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, локти в сторону, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни закреплены. Каждый раз, возвращаясь в и.п., локтями обязательно касаться пола. <i>Результат:</i> число выполненных полных циклов движений за 30 сек.	20 (дев) -25 (мал) – высокий 15 - средний 10 и менее - низкий
По команде «На старт» принять положение высокого старта у стартовой черты. По команде «Марш» бежать 10м с предельно высокой скоростью. На расстоянии 3 м от старта взять мяч и нести его до линии финиша. <i>Результат:</i> время (сек), затраченное участником на преодоление дистанции	В таблицу заносятся баллы (1 место-25 баллов, 2 место-24 балла, 3 место-23 балла ... 25 место-1 балл)
Прыжки выполнять попеременно с одной ноги на другую. <i>Результат:</i> оценивается длина (м) 8 прыжков от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой черте	10м и более – очень высокий 8м - высокий 6м - средний 5м и менее - низкий
Разбег выполняется перпендикулярно к препятствию (веревка или резинка, натянутая между двумя стойками на высоту 40см). Оттолкнуться одной ногой с одновременным махом рук вверх, в фазе полета ноги максимально согнуть, приземлиться на обе ноги, руки вынести вперед в стороны. <i>Результат:</i> оценивается высота прыжка (см)	Высота 40см преодолена – высокий, Высота 40см не преодолена – низкий
Учащийся отмечает мелом кончики пальцев более координированной руки. Встает этим боком к стене на расстоянии около 15 см. Выполняет присед и с махом рук назад выпрыгивает вверх, касаясь пальцами руки размеченной стены, как можно выше. <i>Результат:</i> разность между отметками до и после прыжка в сантиметрах	20см – высокий 15см – средний 10см - низкий

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.



Уважаемые родители!

В детском возрасте должен быть особо выделен период прихода ребенка в школу. В этот период происходит адаптация к новым условиям существования, неодинаково переносимым детьми.

В школьном возрасте на первый план выходят *мотивация и интерес* к занятиям физической культурой и спортом. При этом игровая и соревновательная деятельность является наиболее эффективным средством в привлечении учащейся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

На начальных этапах обучения необходимо заложить фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Перед вами дневник здоровья, составленный по учебнику «Физическая культура» 1-4 классы, В.И.Ляха. Учебник соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального образования. Дневник предназначен для первоклассников, поэтому нам понадобится ваша помощь. Тем самым вы не только будете знать, какие темы изучает ребёнок на уроке физкультуры, но и сами приобщитесь к физической культуре. В дневнике в течение всего учебного года будут фиксироваться результаты тестов уровня физической подготовленности вашего ребёнка. В конце каждой темы предлагается игра для самооценки **«Проверь себя»**.

Проявляйте интерес, замечайте и отмечайте положительные сдвиги в физическом и умственном развитии ребёнка. Делайте вместе с ним зарядку, закаляйтесь, правильно питайтесь и т.д. Видя вашу заинтересованность, он поймёт, что физическая культура нужна всем не на словах, на деле.

Надеюсь, дневник поможет, повысит интерес вашего ребёнка к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

По желанию, заполнение дневника можно продолжать весь период обучения в начальной школе.

ЮНЫЙ ХУДОЖНИК



Раскрась рисунки и преврати птенчика и мышонка в спортсменов