**Тесты, характеризующие основные физические качества и двигательную активность школьников.**

 Контроль за физической подготовленностью школьников осуществляю с помощью тестов, характеризующих основные физические качества и двигательную активность школьников: бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, наклон вперед из исходного положения, сидя ноги врозь, метание набивного мяча двумя руками из – за головы, метание малого мяча на дальность, метание мяча в цель, прыжки в длину с разбега.

Бег 30 метров с высокого старта провожу на беговой дорожке. Время учитываю по секундомеру.

Челночный бег 3х10 м провожу на беговой дорожке, но можно и в спортивном зале. Время учитываю по секундомеру.

Прыжок в длину с места провожу на спортплощадке или в зале. Результат учитывается в сантиметрах. Каждый ученик делает три попытки, из которых фиксируется лучшая.

Наклон вперед из исходного положения, сидя ноги врозь, выполняется в спортивном зале. Результат учитывается в сантиметрах. Каждый ученик делает три попытки, из которых фиксируется лучшая.

Метание набивного мяча двумя руками из – за головы я провожу и на спортплощадке и в зале. Из положения, сидя ноги прямые слегка врозь, ученик делает бросок мяча из – за головы вперед – вверх. Дальность броска учитывается в сантиметрах. Дается три попытки, учитывается лучшая.

Метание малого мяча на дальность провожу на площадке, по коридору шириной 10 метров. Результат измеряется в метрах. Из трех попыток учитывается лучшая.

Метание мяча в цель. Каждый ученик метает шесть мячей с расстояния 6 метров. Цель расположена на высоте 2 метра, на которой обозначены концентрические круги диаметром 100, 80, 60, 40, 20см. Результат учитывается в количестве попаданий в цель.

 Прыжки в длину с разбега провожу на спортивной площадке, в секторе для прыжков. Из трех попыток учитывается лучшая. Результат измеряется рулеткой, с точностью до 1 сантиметра.