**ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА №1 для учащихся не имеющих медицинских противопоказаний** Выполни контрольные упражнения, результат запиши.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название упражнения |  | Твой результат |
| 1 Упражнение для оценки силы:  сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (количество раз) |  |  |
| 2. упражнение для оценки прыгучести:  прыжок в длину с места. **Упражнения выполняется в спортивной обуви.**  Выполни упражнение 3 раза и запиши лучший результат( в сантиметрах). |  |  |
| 3.Упражнения для оценки ловкости:  подбрасывание теннисного мяча (или камушка, клубка ниток, или «попрыгунчик») вверх и его ловля правой, а затем левой рукой. Упражнение выполни каждой рукой по 10раз запиши количество удачных попыток. |  |  |
| 4.Упражнение для оценки гибкости:  наклон вперёд- вниз, достать кончиками пальцев пол.( записать да или нет) |  |  |

**Работу оформи и перешли.** Например:

Контрольные упражнения выполнила Иванова М. 3 «А»

Упр. для оценки силы – 10раз.

Упр. для оценки прыгучести- 130см

Упр. для оценки ловкости- правой рукой с 1 попытки, левой с 2 попытки.

Упр. для оценки гибкости – да.