**ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА №1 (до 30.04) для учащихся не имеющих медицинских противопоказаний** Выполни контрольные упражнения, результат запиши.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название упражнения |  | Твой результат |
| 1 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (количество раз) |  |  |
| 2. Прыжок в длину с места. **Упражнения выполняется в спортивной обуви.**  Выполни упражнение 3 раза и запиши лучший результат( в сантиметрах). |  |  |
| 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек. |  |  |
| 4. Наклон вперёд- вниз, достать кончиками пальцев пол.( записать да или нет) |  |  |

**Работу оформи и перешли.** Например:

Контрольные упражнения выполнила Иванова М. 5 «А»

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. – 10раз.

Прыжок в длину с места. - 130см

Поднимание туловища из положения лежа на спине- 17 раз

Наклон вперёд- вниз, – да.