**Тестирование: рекомендации по проведению и результаты.**

Тестирование необходимо проводить минимум дважды в год – в начале и конец учебного года. Так учитель может оценивать, насколько улучшились результаты учащихся, какая работа была проведена с большим успехом, а что удалось не вполне. Более двух раз проводить тестирование можно, но это отнимает слишком много полезного времени.

 Детям сообщать о высоком, среднем и низком уровне их физической подготовленности необязательно. Надо понимать, что у каждого свой темп развития, у кого-то лучшее получается одно, у кого-то другое. Если говорить ученику о том, что у него, допустим, низкий уровень физического развития , он перестанет стараться. Например, ученик не может выполнить наклон хорошо, т.е. не достаёт до опоры 10см – это низкий уровень, и, если он улучшит свой результат на 5 см, ничего не изменится, уровень останется прежним. Если на этом акцентировать внимание, ребёнок потеряет интерес к занятиям.

 Задача учителя – настроить детей на то, чтобы они стремились улучшать свои же результаты. Даже если ребёнок плохо выполнил наклон, много не достал до опоры, но весной улучшил показатели – это прогресс, он достоин похвалы и повышения отметки.

 **Бег на 30м**

Выполняется обычный бег на скорость с высокого старта. Для более объективной оценки лучше, чтобы ученики сдавали тестирование по одному, а не в парах. Тогда результат будет зависеть только от своих сил, своего настроя и т.п., а не от соревновательного эффекта.

|  |  |
| --- | --- |
|  **Уровень** |  **Время** |
|  **Мальчики**  |  **Девочки**  |
| Высокий | 5,8с и меньше | 6,2с и меньше |
| Средний | 5,9-6,3с | 6,3-6,5 с |
| Низкий | 6,4с и больше | 6,6 с и больше |

 **Челночный бег 3х10м**

 Выполняется бег с высокого старта, 3 раза по 10м с поворотами и без остановок. Интересно сравнивать временные показатели бега на 30м и челночного бега 3х10м, так как по их разнице можно определить, как развита у ребят ловкость и координация движений. Чем меньше разниц а показателей обычного бега и челночного, тем лучше развиты эти качества. Можно проверить это соотношение осенью и весной. Если разница уменьшилось, значит, работа над развитием ловкости и координации движений была успешна.

|  |  |
| --- | --- |
|  **Уровень** |  **Время** |
|  **Мальчики** |  **Девочки** |
| Высокий | 9,5с и меньше | 9,9с и меньше |
| Средний | 9,6-10,0с | 10,0-10,4с |
| Низкий | 10,1с и больше | 10,5 с и больше |

 **Броски мяча в вертикальную цель на точность**

В этом году броски выполняются в вертикально расположенную (висящую или нарисованную на стене) мишень диаметром 25 см с дистанции 2,5м. Желательно, чтобы центр мишени находился на уровне глаз направляющего. Задача – выполнить по 3 броска правой и левой рукой. Учитель фиксирует количество попаданий каждой рукой.

 Можно использовать мячик для большого тенниса или поролоновый мяч такого же размера. Суть этого теста состоит в том, чтобы дети, просто подержав в руках выданный мяч, сумели определить его массу, силу, с которой нужно бросить, способ, которым бросать. И т.п., чтобы попасть точно в цель. Поэтому не должно быть специальной подготовки к тестированию- ни тренировочных бросков, ни предварительной разминки с таким мячом.

 Другой вариант проверки: броски мяча до трёх попаданий каждой рукой. Он более точен, но процесс тестирования может затянуться. Необходимо фиксировать количество сделанных бросков.

|  |  |
| --- | --- |
|  **Уровень** |  **Результат** |
| Высокий | 5-6 попаданий из 6 бросков |
| Средний | 3-4 попаданий из 6 бросков |
| Низкий | 2 попадания и менее из 6 бросков |

 **Вис на время**

Выполняется вис прямым хватом на перекладине или на гимнастической стенке (спиной к стенке).Ученики висят до того момента, пока могут, после чего ставят ноги на рейку, разворачиваются и спускаются вниз ( не спрыгивают!)

 Этот тест очень интересен и информативен . Он показывает не только выносливость, но и качество морально – волевой подготовки. Результат во многом зависит именно от неё. Сильный ребёнок может себя пожалеть и при первых признаках усталости поставить ноги на рейку и спуститься, тогда как более слабый будет бороться до конца.

|  |  |
| --- | --- |
|  **Уровень** |  **Результат** |
| Высокий | 70 с и больше |
| Средний | 40-69 с  |
| Низкий | 0-39 с  |

 **Метание мешочка(мяча)на дальность**

Дают 2 попытки. Учитель фиксирует лучший результат. Необходимо учитывать, что место приземления мешочка обнаружить гораздо легче, чем мяча. При метании мешочек надо сжимать в ладони, а не брать за край. Необходимо всегда использовать один и тот же мешочек (мяч), иногда результаты будут необъективными. Метание мяча может давать больших результатов, чем мешочка.

|  |  |
| --- | --- |
|  **Уровень** |  **Результат** |
| Высокий | Дальше 12м |
| Средний | 8-12м |
| Низкий | Ближе 8 м |

 **Наклон вперёд из положения стоя.**

На мой взгляд, наклон вперёд из положения стоя даёт более объективные результаты, чем из положения сидя, так как позволяет определить пассивную, а не активную гибкость. Ребёнку приходится напрягаться, чтобы опуститься пониже, выполняя наклон из положения сидя, тогда как масса тела помогает сделать это при наклоне из положения стоя.

 Тестирование проводится таким образом: ребёнок, сняв обувь, встаёт на скамейку, выполняет наклон вперёд, учитель в это время держит руку на его коленях, чтобы иметь возможность сразу почувствовать, когда ноги ученика начнут сгибаться. Результат фиксируется по отметке, до которой опустились обе руки. Если кончики пальцев не достали до опоры, результат минусовой, если достали ровно до опоры – 0, если опустились ниже линии опоры – плюсовой.

|  |  |
| --- | --- |
|  **Уровень** |  **Результат** |
| Высокий | + 6 см и более |
| Средний | От 0 до +5см |
| Низкий | Менее 0 см |

 **Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись**

 Выполняется сгибание и разгибание рук (подтягивания) из виса лёжа согнувшись максимальное количество раз.

|  |  |
| --- | --- |
|  **Уровень** |  **Время** |
|  **Мальчики** |  **Девочки** |
| Высокий | 20 раз и более | 19 раз и более |
| Средний | 19-15 раз | 18-14 раз |
| Низкий | Менее 15 раз | Менее 14 раз |

 **Подъём туловища за 30 с**

 Выполняется из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги прямые. Ноги удерживает учитель, или ученик может подсунуть их под рейку гимнастической стенки. Фиксируется, сколько раз ученик сумел поднять туловище до 900 за 30 с. Чтобы дети не ударялись головой об пол, можно выполнять упражнение на мате, но он не должен быть очень мягким, так как это усложнит выполнение задания.

|  |  |
| --- | --- |
|  **Уровень** |  **Результат** |
| Высокий | 21 раз и более |
| Средний | 13-20 раз |
| Низкий | Менее 12раз |

 **Прыжок в длину с места.**

Дают 3 попытки. Учитель фиксирует лучший результат. Прыжок выполняют с двух ног. Результат определяется по расстоянию от линии ближнего прикосновения до линии начала прыжка ( необязательно это будут ноги. Если ребёнок сел на пол, а затем ещё и руками коснулся за спиной, там и будет линия замера).

|  |  |
| --- | --- |
|  **Уровень** |  **Время** |
|  **Мальчики** |  **Девочки** |
| Высокий | 150 см и дальше | 143 см и дальше |
| Средний | 149-131 см | 142 – 126 см |
| Низкий | 130 см и ближе | 125 см и ближе |

 **Бег на 1000 м на время**

Учитель фиксирует время пробегания дистанции. Ученики должны найти удобный для себя темп и ритм бега, это существенно поможет сохранить силы в начале бега и прибавить в конце.

|  |  |
| --- | --- |
|  **Уровень** |  **Время** |
|  **Мальчики** |  **Девочки** |
| Высокий | 5мин30с и меньше | 6мин 30с и меньше |
| Средний | 5мин 31с -6мин | 6мин 31с – 7мин |
| Низкий | 6мин 1с и больше | 7мин 1с и больше |

 **Ходьба на лыжах 1 км на время**

Учитель фиксирует время прохождения дистанции.

|  |  |
| --- | --- |
|  **Уровень** |  **Время** |
|  **Мальчики** |  **Девочки** |
| Высокий | 8мин и меньше | 8мин30с и меньше |
| Средний | 8мин 1с – 8мин 30с | 8мин31с – 9мин |
| Низкий | 8мин 31с и больше | 9мин 1с и больше |

 **Плавание 25 м**

Ученики должны уметь проплывать данное расстояние (без учёта времени). Все дети должны научиться плавать. А также знать, как вести себя в чрезвычайных ситуациях на воде.