

**Вправи – тести для контролю
рівня фізичної підготовленості
учнів 1-2 класів**

Тест 1.

На рухову пам'ять, зміну рухів і самоконтроль під час виконання рухових спроб.

Учитель показує 4 рухи та пропонує їх повторити: ру4ки вперед, угору, в сторони, перед грудьми.

Ускладнення: повторити за вчителем рухи крім одного, заздалегідь обумовленого «забороненого» руху.

Відзначити: якість, правильність, послідовність виконання.

Тест 2.

Самовільне гальмування рухів.

Марширувати і зупинятися раптово за сигналом.

Відзначити: плавність та точність рухів обох рук, обидві руки одночасно починають рухи, під час роздільного їх руху.

Тест 3.

Статична координація рухів.

- ✓ Стояти із заплющеними очима, стопи поставити на одній лінії так, щоб носок однієї ноги впирався в п'ятку другої, руки витягнути вперед.
Час виконання 5 секунд по 2 рази для кожної ноги.
- ✓ Стояти із заплющеними очима на правій, а потім на лівій нозі, руки вперед
Час виконання 5 секунд.

Відзначити: вільно утримає учень пози чи напружено, розхитуючись зі сторони в сторону, балансує тулубом, руками, головою, сходить з місця або робить ривок в сторону, торкається підлоги другою ногою, іноді падає, розплющує очі та відмовляється виконувати спробу.

Тест. 4.

Динамічна координація рухів.

- ✓ Марширувати чергуючи крок і хлопок долоньями. Хлопок виконувати в проміжку між кроками.

Відзначити: правильне виконання з першого кроку, з 2-3 разу, напружується, рухи рук та ніг скуті, чергувати крок і хлопок не виходить.

- ✓ Виконувати підряд 3 присідання, підлоги п'ятками не торкатися, виконувати тільки на носках.

Відзначити: виконує правильно, з напруженням, розгойдується, балансує тулубом та руками, надто напружується, стає на всю ступню.

Тест 5.

Координація рухів.

Виконати вправу – ноги в сторони, на ширині плечей, руки вгору, ліву ног7у виставити вперед на носок, руки на поясі.

Відзначити: рухається чи ні, виконує з 1-го, 2-го, 3-го разу, не виконує завдання.

Тест 6.

Переключуваність рухів.

Пройти по колу кроком, підскоками, бігом, ще раз кроком (характер рухів змінюється за сигналом).

Відзначити: виконання з 1-го, 2-го, 30го разу, невиконання завдання.

Тест 7.

Довільна моторика пальців рук.

За наслідуванням. Виконувати підрахунок:

- ✓ пальці стиснути в кулак, розтиснути (5-6 разів);
- ✓ тримаючи долоні на поверхні стола, роз'єднати пальці, з'єднати разом (5-6 разів);
- ✓ скласти пальці в кільце, розкрити долоні (5-6 разів);
- ✓ почергово з'єднати всі пальці із великим пальцем, спочатку правою рукою, потім лівою рукою, потім обома руками одночасно (5-6 разів);
- ✓ на обох руках одночасно показати другий і третій пальці, другий і п'ятий пальці, третій, четвертий і п'ятий пальці (5-6 разів);
- ✓ на обох руках одночасно покласти другі пальці на треті та навпаки, треті на другі (5-6 разів).

Відзначити: плавне, точне та одночасне виконання, напруження, скутість рухів, не підрахунок, невиконання, ліворукість.

Тест 8.

Рухи для м'язів очей.

Легко закрити повіки, щільно закрити, примружити очі, заплющити по черзі праве та ліве око.

Відзначити: виконання правильне, учень, мружив очі, виникають паралельні рухи, не вдається.

Л. Бенідиктова «Лікувальна фізкультура в школі», Київ,
Видавничий дім «Шкільний світ», 2006 р.