**Полоса препятствий для учащихся 3-4 классов.**

Этап № 1. «Силачи»

Инвентарь: платформа для отжиманий.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание полностью.

Этап № 2. «Ползуны»

Инвентарь: 2 твёрдых гимнастических мата.

Два гимнастических мата лежат в длину. Лазание по-пластунски. Разноимённая рука и нога, таз не поднимать.

Этап № 3. «Переправа»

Инвентарь: Гимнастическая скамья, фитнес мяч.

Ходьба по гимнастической скамье с фитнес мячом в руках. Дойти до конца скамьи соскок, мяч перекатить назад следующими.



Этап № 4. «Завал»

Инвентарь: 10 мягких гимнастических матов.

10 мягких гимнастических матов лежат по поперёк движения. Преодоления «завала» способом перелезания.



Этап № 5. «Скала»

Инвентарь: шведская стенка состоящая из не менее 4 секций, турник навесной, 4 мягких гимнастических матов.

Поднимаясь по гимнастической стенке разноименным способом, пролезть под навесной туник на высоту 1.50м. Перелезть через одну секцию шведской стенки и спрыгнуть с высоты 1.20м высоты на маты.





Этап № 6. «Прыгуны»

Инвентарь: 9 разноцветных обручей.

Обручи располагаются на подобии игры в «Классики». Прыжки ноги вместе, ноги врозь.



Этап № 7. «Слалом»

Инвентарь: 6 больших конусов.

Конусы стоят в шахматном порядке на расстоянии 3 метров друг от друга. Бег «змейкой» огибая конусы справа, затем слева и так далее.

Этап № 8. «Попали»

Инвентарь: набивной мяч (медбол) весов 1.5 кг, 1 обруча, гимнастический коврик.

Бросок набивного мяча обеими руками из-за головы с места в обруч.



**Список используемой литературы**

1. Благуш, П. К теории тестирования двигательных способностей [Текст]. - М. : ФиС, 1972.

2. Васильков Г.А., Васильков В.Г. «От игры – к спорту» Сборник эстафет и игровых заданий. М.: Физкультура и спорт, 1985

3. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. М.: Просвещение.