Задания по Физической культуре 1-11 классы

**1-2 классы**

Задание:

1 Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиена одежды и обуви

2 Напишите технику кувырка вперед слитно, (опишите его или снимите на видео)

3 Что входит в состав элементы акробатики, перечислите как можно больше элементов

**3-4 классы**

Задание:

1 Развитие гибкости, какие упражнения вы знаете и перечислите их

2 Расскажите правила игры «Вышибалы» нарисуйте схему и как она играется все по порядку

3 Расскажите технику прыжка в длину с места и как можно правильно увеличить прыжок в длину, какие упражнения вы для этого знаете

**5-6 классы**

Задание:

1 Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиена одежды и обуви

2 Техника опорного прыжка через козла способом ноги врозь, опишите технику прыжка через козла все по порядку, какие подводящие упражнения вы знаете для разминки прыжка через козла

3 Решите тест на тему «Гимнастика»

1. Вис – это:

А. Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

Б. Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся

выше точки опоры

В. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд

Г. Прыжок со снаряда.

2. При выполнении упражнения « гимнастический мост» не является ошибкой если

А. ноги согнуты в коленях;

Б. плечи находятся над кистями;

В. ступни на носках.

3.Изменение строя или размещения занимающихся -

А) перестроение

Б) размыкание

В) смыкание

Г) колонна

4.Как называется вид строя, когда учащиеся стоят в затылок?

а - линия; б - шеренга; в - колонна;

5. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?

А) Треугольник

Б) Равносторонний треугольник

В) Равнобедренный треугольник

Г) Прямоугольный треугольник

6. Что проверяется при выполнении наклона вперёд из положения сидя?

а - ловкость; б - гибкость; в - сила;

7.Ошибка при выполнении подтягивания в висе:

а - хват сверху на ширине плеч;

б - подтягивание раскачиванием туловища;

в - подтягивание до положения подбородок выше перекладины.

8. Главной причиной нарушения осанки является

а - привычка к определённым позам;

б - слабость мышц;

в - гиподинамия.

9. Положение с выставлением опорной ноги с одновременным её сгибанием называется …….

10. Положение, сидя на полу или на снаряде называется ………………

**7-8 классы**

Задание:

1 Решите тест на тему «Олимпийские игры»

1. Город Олимпия расположен в:  
а) Южной Греции   
б) Северной Греции  
в) Центральной Греции

2. Первые Олимпийские игры состоялись в:  
а) 525 году до н.э.  
б) 776 году до н.э.   
в) 1200 году до н.э.

3. Какому богу посвящались Олимпийские игры:  
а) Аполлону  
б) Дионису  
в) Зевсу

4. Атлет Феаген получил известность как:  
а) бегун и кулачный боец   
б) возничий  
в) борец

5. Одно из главных состязаний Олимпийских игр:  
а) фехтование  
б) плавание  
в) пятиборье

6. Каких наград удостаивались победители Олимпийских игр:  
а) золотая медаль  
б) облачение в пурпурную одежду   
в) дом и участок земли

7. Каких наград удостаивались победители Олимпийских игр:  
а) дом и участок земли  
б) золотая медаль  
в) возведение статуи в родном городе

8. Каких наград удостаивались победители Олимпийских игр:  
а) венок из ветвей оливы   
б) дом и участок земли  
в) золотая медаль

9. Олимпийские игры проводились летом каждые:  
а) 3 года  
б) 4 года   
в) 6 лет

10. Кому запрещалось участвовать в Олимпийских играх:  
а) бедным грекам  
б) греческим женщинам   
в) незнатным грекам

11. Место для проведения конных состязаний:  
а) ипподром   
б) стадион  
в) цирк

12. Атлет Милан прославился тем, что:  
а) был сильным  
б) шесть раз подряд становился победителем игр   
в) несколько раз участвовал в Олимпийских играх

13. В первый день Олимпийских игр:  
а) приносили жертву богам   
б) судьи раздавали атлетам венки из оливы  
в) состязались в пятиборье

14. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:  
а) плавание  
б) спортивная гимнастика  
в) прыжки в длину

15. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:  
а) метание копья   
б) плавание  
в) спортивная гимнастика

16. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:  
а) плавание  
б) метание диска   
в) спортивная гимнастика

17. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:  
а) спортивная гимнастика  
б) плавание  
в) борьба

18. В каком году были проведены первые Олимпийские игры в Древней Греции:  
а) В 393 до н.э.  
б) В 776 до н.э   
в) В 393 н.э

19. От чего произошло название игр «Олимпийские»:  
а) От имени бога Олимпа  
б) От название горы Олимп  
в) От названия места проведения – древней Олимпии

20. Кем в современное время были возрождены Олимпийские игры:  
а) Хуаном Антонио Самаранчем  
б) Бароном Пьером де Кубертеном   
в) Томасом Бахом

2 Назовите известных спортсменов-бегунов(наших и зарубежных)

3 Опишите технику бега на 100м все по порядку и технику безопасности во время бега

**9 класс**

Задание:

1 Составьте кроссворд на тему: Футбол

2 Техника безопасности на уроках по легкой атлетике, гигиена одежды и обуви.

3 Решите тест на тему «Легкая атлетика»

**1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:**

а) в Vвеке до нашей эры

б) в 776 году до нашей эры

в) в I веке нашей эры

г) в 394 году нашей эры

**2. Олимпиониками в Древней Греции называли:**

а) жителей Олимпии

б) участников Олимпийских игр

в) победителей Олимпийских игр

г) судей Олимпийских игр

**3. Международный день спорта проводится:**

а) 21 января

б) 6 апреля

в) 23 июня

г) 8 августа

**4. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

a) растяжкой

б) эластичностью

в) координацией

г) гибкостью

**5. В каком году римский император Феодосий 1 запретил Олимпийские соревнования?**

А) 289г. н.э.

Б) 368г. н.э.

В) 394г. н.э.

**6. Кто являлся основателем Олимпийских игр современности?**

А) Пьер де Кубертен

Б) Анри де Байе-Латур

В) Зигфрид Эдстрем

**7. Где и когда был создан Международный Олимпийский комитет? (МОК)**

А) Лондон 21 июня 1893г

Б) Париж 23 июня 1894г

В) Брюссель 22 июня 1892г

**8. Измерение результата при прыжках в длину с разбега происходит по…**

а) пяткам

б) носкам

в) по ближнему к линии отталкивания следу

**9. К видам легкой атлетики относятся…**

а) метания, шорт-трек, гимнастика

б) прыжки, бег, тяжелая атлетика

в) метания, прыжки, бег

**10. Относится ли лёгкая атлетика к олимпийским видам спорта?**

а) нет

б) да

в) не все виды

**11. Какие физические качества не развивает прыжок в длину с разбега?**

а) силу

б) гибкость

в) скороть

**12. Разминка перед соревнованиями в легкой атлетике необходима для…**

а) предупреждения травм

б) улучшения спортивных достижений

в) повторения техники выполнения упражнений

**13. Во всех видах прыжков нога в момент соприкосновения с опорой должна быть…**

а) согнута в коленном суставе

б) выпрямлена в коленном суставе

в) поставлена на всю стопу

**14. Где и когда прошли первые Олимпийские игры современности?**

А) В 1896 год Афинах

Б) В 1897 год Париж

В) В 1890 год Россия

**15. Кто стал первым российским Олимпийским чемпионом?**

А) Николай Орлов

Б) Николай Панин-Коломенкин

В) Александр Петров

**16. В какой интервал времени проводятся Олимпиады?**

А) 1 раз в 4 года

Б) 1 раз в 2 года

В) 1 раз в 5 лет

**17.  Гиподинамия – это следствие:**

а) понижения двигательной активности человека

б) повышения двигательной активности человека

в) нехватки витаминов в организме

г) чрезмерного питания

**18. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

а) 60–90 уд./мин.

б) 90–150 уд./мин.

в) 150–170 уд./мин.

г) 170–200 уд./мин.

**19. Бег по пересеченной местности называется:**

а) стипль-чез

б) марш-бросок

в) кросс

г) конкур

**20. Туфли для бега называются:**

а) кеды

б) пуанты

в) чешки

г) шиповки

**10-11 классы**

Задание:

1

Решите тест на тему «Волейбол»

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в…

        а) США

        б) Канаде

        в) Японии

        г) Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону…        а) 2

        б) 3

        в) 5

        г) 6

3. Какую  геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приёме мяча сверху в волейболе?

        а) круг

        б) треугольник

        в) трапецию

        г) ромб

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

        а) в 1956 году

        б) в 1957 году

        в) в 1958 году

        г) в 1959 году

5. Укажите полный состав волейбольной команды:

        а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач…

        б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач…

        в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач, повар…

        г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач…

6. «Либеро» в волейболе - это…

        а) Игрок защиты

        б) Игрок нападения

        в) Капитан команды

        г) Запасной игрок

7. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

        а) Произвольно

        б) По часовой стрелке

        в) Против часовой стрелки

        г) По указанию тренера

8.  Ситуация «Мяч в игре» в волейболе означает…

        а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру

        б) Мяч, коснувшийся рук игрока

        в) Мяч, находящийся в пределах площадки

        г) Мяч в руках подающего игрока

9. Ошибками в волейболе считаются…

        а) «Три удара касания»

        б) «Четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»

              в) Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

        г) Мяч соприкоснулся с любой частью тела

10. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то…

        а) Оба удаляются с площадки

        б) Подача считается выполненной

        в) Подача переигрывается

        г) Считается у команды 2 касания

11. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

        а) 2м 44см

        б) 2м 43см

        в) 2м 25 см

        г) 2м 24 см

12. Высота волейбольной сетки для женских команд:

        а) 2м 44см

        б) 2м 43см

        в) 2м 25 см

        г) 2м 24 см

13. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

        а) Да

        б) Нет

        в) Только при высокой температуре воздуха

        г) Только при высокой влажности воздуха

14. Волейбольная площадка имеет размеры:

        а) 18м на 8м

        б) 18м на 9м

        в) 19м на 9м

        г) 20м на 10м

15. «Бич-волей» - это:

        а) Игровое действие

        б) Пляжный волейбол

        в) Подача мяча

        г) Приём мяча

16. Спортсмены, какой страны являлись победителями в первом олимпийском волейбольном турнире среди мужчин?

а) Японии

б) Румынии

в) СССР

г) США

17. В волейбол играют  мячом весом

а)  260-280 г.

б)  290-300 г.

в)  310-330 г.

г)  340-350 г.

18. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть I и II партию?

а) 30

б) 35

в) 25

г) 40

2 Решите тест на тему «Олимпийские игры»

1. Город Олимпия расположен в:  
а) Южной Греции   
б) Северной Греции  
в) Центральной Греции

2. Первые Олимпийские игры состоялись в:  
а) 525 году до н.э.  
б) 776 году до н.э.   
в) 1200 году до н.э.

3. Какому богу посвящались Олимпийские игры:  
а) Аполлону  
б) Дионису  
в) Зевсу

4. Атлет Феаген получил известность как:  
а) бегун и кулачный боец   
б) возничий  
в) борец

5. Одно из главных состязаний Олимпийских игр:  
а) фехтование  
б) плавание  
в) пятиборье

6. Каких наград удостаивались победители Олимпийских игр:  
а) золотая медаль  
б) облачение в пурпурную одежду   
в) дом и участок земли

7. Каких наград удостаивались победители Олимпийских игр:  
а) дом и участок земли  
б) золотая медаль  
в) возведение статуи в родном городе

8. Каких наград удостаивались победители Олимпийских игр:  
а) венок из ветвей оливы   
б) дом и участок земли  
в) золотая медаль

9. Олимпийские игры проводились летом каждые:  
а) 3 года  
б) 4 года   
в) 6 лет

10. Кому запрещалось участвовать в Олимпийских играх:  
а) бедным грекам  
б) греческим женщинам   
в) незнатным грекам

11. Место для проведения конных состязаний:  
а) ипподром   
б) стадион  
в) цирк

12. Атлет Милан прославился тем, что:  
а) был сильным  
б) шесть раз подряд становился победителем игр   
в) несколько раз участвовал в Олимпийских играх

13. В первый день Олимпийских игр:  
а) приносили жертву богам   
б) судьи раздавали атлетам венки из оливы  
в) состязались в пятиборье

14. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:  
а) плавание  
б) спортивная гимнастика  
в) прыжки в длину

15. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:  
а) метание копья   
б) плавание  
в) спортивная гимнастика

16. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:  
а) плавание  
б) метание диска   
в) спортивная гимнастика

17. Какой вид состязаний из названных, входил в программу Олимпийских игр древности:  
а) спортивная гимнастика  
б) плавание  
в) борьба

18. В каком году были проведены первые Олимпийские игры в Древней Греции:  
а) В 393 до н.э.  
б) В 776 до н.э   
в) В 393 н.э

19. От чего произошло название игр «Олимпийские»:  
а) От имени бога Олимпа  
б) От название горы Олимп  
в) От названия места проведения – древней Олимпии

20. Кем в современное время были возрождены Олимпийские игры:  
а) Хуаном Антонио Самаранчем  
б) Бароном Пьером де Кубертеном   
в) Томасом Бахом

3 Составьте кроссворд на тему: Физическая культура