**Задания по Физической культуре 1-11 классы**

**1-2 классы**

Задание 1: Совершенствование навыков бега

Задание 2: Перечислите виды спорта, которые входят в Олимпийские игры, перечислите знаменитых спортсменов-бегунов(не менее 5)

Задание 3: Опишите подвижную игру «Волк во рву» и нарисуйте схему и правила игры

**3-4 классы**

Задание 1:Опишите правила подвижной игры «День-Ночь» нарисуйте схему

Задание 2: Прыжковые упражнения и техника выполнения прыжков

Задание 3: Развитие выносливости и каким способом ее можно развить, перечислите виды дистанций по легкой атлетике

**5-6** **классы**

Задание 1:Опишите технику боковой подачи мяча в волейболе и как она происходит

Задание 2:Профилактика и нарушение плоскостопия

Задание 3:Решите тест на тему «Лыжная подготовка»

**1. В каких странах наиболее  развит лыжный спорт?**

а.      Франция, Бельгия, Германия

б.      Швеция, Норвегия, Финляндия

в.      Англия, Италия, Испания

**2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?**

а.      1956г, Италия

б.      1924г, Франция

в.      1952г, Норвегия

**3.Самый распространенный лыжный ход:**

а.      попеременный двухшажный

б.      попеременный четырехшажный

в.      одновременный бесшажный

**4.     Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию** **биатлонисты?**

а.      Коньковый

б.      Классический

в.      Четырехшажный

**5.     В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?**

а.      Слалом, лыжные гонки

б.      Прыжки с трамплина, биатлон

в.      Фристайл, скоростной спуск

г.       Лыжные гонки, прыжки с трамплина

**6.     Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников** **является максимальной по протяженности?**

а.      70

б.      50

в.      40

**7.     Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц** **является максимальной по протяженности?**

а.      30

б.      50

в.      40

**8.     Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по** **работе:**

а.      ног

б.      туловища

в.      рук

г.       произвольно

**9.     При передвижении на лыжах применяют одновременный:**

а.      двухшажный

б.      трехшажный

в.      четырехшажный

**10.   Обучение передвижению на лыжах начинают с:**

а.      поворота на месте

б.      подъемов и спусков

в.      ступающего и скользящего шага

**11.    Самый удобный способ подъема наискось:**

а.      «елочка»

б.      «лесенка»

в.      «полуелочка»

**12.    Выбор способа подъема в гору зависит от:**

а.      крутизны склона

б.      длины палок

в.      длины лыж

**13.    Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:**

а.      «лесенкой»

б.      «елочкой»

в.      беговым шагом

**14.    Определить на рисунке торможение «плугом»:**

а.       **\/**

б.     **|\**

в.    **═**

**15.   Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?**

а.      армреслинг

б.      биатлон

в.      бобслей

**16.   Предоставление преимущества участникам соревнований по** **сравнению с другими чтобы уравнять возможности называют:**

а.      Голкипер

б.      Гандикап

в.      Предварительный старт

**17.   Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?**

а.      нет, обязан уступить в любом случае

б.      можно

в.      только в том случае, если  до финиша остается 200 м и менее

**18.   В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:**

а.      касанием рукой лыжника

б.      касание палкой лыж соперника

в.      наездом на пятки лыж соперника

г.       голосом

**19.    Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на** **официальных соревнованиях?**

а.      одиночным

б.      парным

в.      общим

**20.  Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше –** **коньковый или классический?**

а.      коньковый

б.      классический

**21.   Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?**

а.      эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода

б.      эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода

в.      длина лыж не имеет значения

**22.    Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?**

а.      на 10-15 см  короче, чем  в классическом  ходе

б.      на 10-15 см  длиннее, чем  в классическом  ходе

в.      одинаковые по высоте как и в классике

**23.     Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?**

а.      увеличить скорость

б.      сохранить скорость

в.      сохранить равновесие

**24.     В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные** **палки находятся:**

а.      впереди креплений

б.      на уровне креплений

в.      позади креплений

**25.    Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней** **крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:**

а.      попеременный двухшажный ход

б.      попеременный четырехшажный ход

в.      одновременный бесшажный ход

г.      одновременный двухшажный ход

**26.    В каком старте обычно используется интервал в 30 с?**

а.      общий

б.      одиночный или парный

в.      групповой

**27.    Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:**

а.      быстроту

б.      силу

в.      выносливость

**28.  По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:**

а.      физические упражнения ациклического характера

б.      комбинированные физические упражнения

в.      физические упражнения циклического характера

**7-8 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 приеме 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. "Либеро" в волейболе - это ...**

а) Игрок защиты б) Игрок нападения

в) Капитан команды г) запасной игрок

**6.Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

а) Произвольно б) По часовой стрелке

в) Против часовой стрелки г) По указанию тренер

**7. 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

**8. 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

**9. 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

**10.Волейбольная площадка имеет размеры:**

а) 18м на 8м б) 18м на 9м

в) 19м на 9м г) 20м на 10м

**11. "Бич-волей" - это:**

а) Игровое действие б) Пляжный волейбол

в) Подача мяча г) Прием мяча

**12.Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

а) 8 сек б) 10 сек

в) 5 сек г) 6 сек

**13. Команда в волейболе состоит из …. игроков.**

а) 14 б) 12 в)10 г) 6

**14. Правила игры в волейбол предусматривают ….. замен в одной партии**.

а) 9 б) 5

в) 6 г) 8

**15. Принимать подачу в волейболе имеет право …………...**

а) Любой играющий б) Только «либеро»

в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6.

**16. В волейболе игроки задней линии атакуют …………………..с зоны:**

а) 1, 3, 6. б) 2, 3, 4 .

в) 2, 3, 5. г) от трехметровой отметки

**17. Волейбольная площадка условно делится на …..… деятельности.**

а) 8 зон б) 4 зоны. в) 6 зон г) 5 зон

**18.** **Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в…….**

а) трех партиях б )четырёх партиях

в) в пяти партиях г) в двух партиях

**19. Новейшие редакции правил волейбола позволяют иметь в составе ……..**

а) одного либеро. б) двух либеро

в) трёх либеро г) четырёх либеро

**20. Переход в волейболе между игроками делают …………..**

а) по часовой стрелке. б) против часовой стрелки.

в) по диагонали г) по чётным и нечётным зонам

**21. Либеро может:**

а) ставить блоки б) осуществлять переход

в) проводить атаки г) принимать подачу.

**22. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить …….. по 30 секунд.**

а) 1 тайм-аут б) 2 тайм-аута

в) 3 тайм-аута г) 4 тайм-аута

**23.** **В пятой партии (тай брейк) счет идет до ……….с разницей в 2 очка.**

а) 20 очков б) 16 очков

в) 15 очков г) 25 очков

**24.** **В волейболе в партии счет может быть ………..**

а) 24: 25 б) 25 **:** 23

в) 28:29 г) 30:32

**25. Антенны считаются частью волейбольной сетки и ……..**

а) ограничивают по бокамплоскость перехода. б) ограничивают высоту атаки

в) используются для красоты г) используются для установки видео камер.

**26. Штаб-квартира ФИВБ находится в швейцарском городе**

а) Вашингтон. б) Лозанна. в) Женева г) Лондон

**27.** **Международная федерация волейбола (фр. Fédération Internationale de Volleyball) ФИВБ, FIVB создана в** **…….** **году.**

а) 1949 б) 1950 в) 1949 г) 1947

**28. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является …**  
а) нижняя передача мяча двумя руками;

б) нижняя передача одной рукой;

в) верхняя передача двумя руками.  
**29. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча …**  
а) на все пальцы обеих рук; б) на три пальца и ладони рук

в) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.  
**30. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является …**  
а) прием игроком стойки волейболиста;

б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;  
в) своевременное сгибание и разгибание ног  
**31. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается …**  
а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;

б) полусогнутыми руками;  
в) полным выпрямлением рук и ног.  
**32. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на**  
а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;

б) расстоянии 30-40 см выше головы;  
в) уровне груди;  
**33. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**  
а) Сверху двумя руками.

б) Снизу двумя руками.

в) Одной рукой снизу.  
**34. Какой подачи не существует?**  
а) Одной рукой снизу. б) Двумя руками снизу.

в) Верхней прямой. г) Верхней боковой.  
**35. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из …**  
а) двух партий;

б) трех партий;

в) пяти партий.  
**36. До скольких очков ведется счет в решающей партии?**  
а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.  
**37. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?**  
а) Допускается .

б) Не допускается.

в) Допускается с согласия команды соперника.  
**38. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**  
а) Одно.

б) Два.

в) Три.  
**39. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то …**  
а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;  
в) подача повторяется другим игроком этой же команды.  
**40. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то …**  
а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной.  
**41. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то …**  
а) подача повторяется; б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается.

**42. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?**  
а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.  
**43. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?**  
а) 1, 2, 3; б) 2, 3, 4; в) 3, 4, 5.  
**44. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**  
а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.  
**45. Стойка волейболиста помогает игроку …**  
а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

в) выполнить нападающий удар.

Задание 2: Контроль ЧСС и как правильно его измерить и какой он должен быть до, во время, и после физических нагрузок.

Задание 3: Составьте комплекс ОРУ из упражнений на все группы мышц

**9 класс**

 Задание 1:Техника безопасности по лыжной подготовке и температурный режим

Задание 2: Решите тест по теме «Баскетбол»

**В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?**

1) 1861г.

2) 1891г.

3) 1824г.

4) 1904г.

**2. В какой стране изобрели баскетбол?**

1) США

2) Испания

3) Англия

4) Россия

**3. Кто изобрел баскетбол?**

1) Джон Вуден

2) Джеймс Нейсмит

3) Тед Тернер

4) Бетр Лесгадт

**4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?**

1) 8 игроков

2) 6 игроков

3) 5 игроков

4) 10 игроков

**5. Назовите размеры баскетбольной площадки**

1)   9 х 18 м

2) 10 х 15 м

3) 20 х 40 м

4) 26 х 14 м

**6. Чему равен вес баскетбольного мяча?**

1) 300 - 400 г

2) 480 - 520 г

3) 1 кг - 1кг 200г

4) 600г - 650г

**7. Высота баскетбольного кольца равна:**

1) 2 м 50 см

2) 3 м 50 см

3) 4 м

4) 3 м 5 см

**8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?**

1) с 4 по 15

2) с 1 по 12

3) с 1 по неограниченно

4) с 5 по 20

**9. Сколько судей проводят игру на поле?**

1) 1

2) 2

3) 3

4) 4

**10. Что такое "фол"?**

1) перерыв в игре

2) персональное замечание игроку или тренеру

3) заброшенный мяч с игры

4) заброшенный мяч со штрафного броска

**11. Сколько длится баскетбольный матч?**

1) 2 тайма по 20 мин.

2) 2 тайма по 30 мин.

3) четыре четверти по 15 мин.

4) четыре тайма по 10 мин.

**12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?**

1) 1 очко

2) 2 очка

3) 3 очка

4) пол очка

**13. Может ли в игре быть ничейный счет?**

1) да

2) нет

3) может быть в финальной части турнира

4) может быть в предварительной части турнира

**14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?**

1) один

2) два

3) три

4) четыре

**15. Что такое “тайм-аут”?**

1) минутный перерыв в игре

2) окончание игры

3) замена игроков

4) штрафной бросок

**16. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?**

1) 2 в одном тайме

2) 2 в игре

3) 4 в одном тайме

4) неограниченное количество

**17. Что такое “прессинг”?**

вид замены игроков в игре

вид личной активной защиты

вид попадания на кольцо

вид быстрого прорыва

**18) Что такое правило “трех секунд"?**

1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки

2) время для исполнения штрафного броска

3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной

зоне соперников

4) время для замены игроков

**19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?**

одно

два

три

четыре

**20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?**

один

два

пять

десять

Задание 3:Составте комплекс утренней-оздоровительной гимнастики из 6 упражнений

**10-11 классы**

Задание 1: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 ………………

Задание 2:Техника верхней передачи мяча в волейболе, работа рук и ног

Задание 3:Техника кувырка вперед слитно, опишите его как он выполняется