

Вопросы и задания по учебному предмету «физическая культура»
для 5-7ых классы.

(Вопросы для учащихся освобожденных от сдачи нормативов и имеющих справку от врача)

1. Какие виды спорта включают в спортивные игры?
2. Какой снаряд толкают в легкой атлетике?
3. Сколько основных игроков входит в состав команды по баскетболу?
4. Вид спорта, известный как «королева спорта»?
5. Первая помощь при обморожении?
6. Какие упражнения развивают силу мышц ног?
7. Какую способность развивает бег на длинные дистанции?
8. На какие дистанции бегают с низкого старта?
9. В какой спортивной игре нет вратаря?
10. Кто был первым победителем Олимпийских игр?
11. Вид спорта, где больше всего проявляется гибкость?
12. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику?
13. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?
14. Что нужно выполнить в начале урока физической культуры?
15. Какая страна считается родиной футбола?
16. Что такое физкультминутка?
17. Когда и где зародились Олимпийские игры?
18. С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?
19. Что надо делать для профилактики избыточного веса?
20. В каком году проходила Олимпиада в г. Сочи?
21. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?
22. Что представляет собой утренняя гигиеническая гимнастика?
23. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?
24. В чем заключается первая помощь при ушибах?
25. Что называется осанкой?
26. Что является главной причиной нарушения осанки?
27. Отличительные внешние признаки утомления организма человека?
28. Что следует сделать при падении на занятиях по лыжной подготовке?
29. Чему равна одна стадия в беге?
30. Кто такие элладники?
31. Первая помощь при кровотечении?
32. Кто возродил Олимпийские игры?
33. Что такое пентатлон?
34. Что означают пять переплетённых колец в Олимпийской эмблеме?
35. Талисманы Белой Олимпиады 2014 г. в Сочи?

Практическая работа для 5-ых классов.

(Задания для всех учащихся 5-ых классов не имеющих освобождение от сдачи нормативов)

Оценки Упражнения	Девочки				Мальчики			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	125-163	144-100	99 и меньше	179 и больше	178-140	139-110	109 и меньше
Челночный бег 3*10 м, с	8.4 и меньше	8.7-9.0	9.1-10.0	10.1 и больше	8.2 и меньше	8.3-8.5	8.6-9,5	9.9 и больше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с.	16 и больше	10-15	9-7	6 и меньше	22 и больше	21-17	16-10	10 и меньше

Практическая работа для 6-ых классов.

(Задания для всех учащихся 6-ых классов не имеющих освобождение от сдачи нормативов)

Оценки Упражнения	Девочки				Мальчики			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178-140	139-100	99 и меньше	184 и больше	183-145	143-110	109 и меньше
Челночный бег 3*10 м, с	8.4 и меньше	8.5-8.9	8.8-10.0	10.1 и больше	8.0 и меньше	8.1-8.5	8.6-9,5	9.6 и больше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с.	17 и больше	16-14	13-10	9 и меньше	23 и больше	22-18	17-10	9 и меньше

Вопросы и задания по учебному предмету «физическая культура»
для 8-11 классы.

(Вопросы для учащихся освобожденных от сдачи нормативов и имеющих справку от врача)

1. Когда и где зародились Олимпийские игры?
2. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо.
3. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?
4. Какая страна считается родиной футбола?
5. Что надо делать для профилактики избыточного веса?
6. Назовите вид женских брусьев?
7. Какие континенты обозначают пять Олимпийских колец?
8. Первая помощь при обморожении (лыжная подготовка)?
9. Кто был первым победителем Олимпийских игр?
10. Сколько видов соревнований в спортивной гимнастике?
11. Из чего состоит цикл попеременного- двухшажного хода ?
12. Какие способности развивает лыжный спорт ?
13. Перечислите слагаемые здорового образа жизни?
14. Кому принадлежала инициатива возрождения Игр и олимпийского движения?
15. Физические упражнения - это...
16. Физическая нагрузка упражнений, характеризующая увеличением частоты сердечных сокращений до 150-180 ударов в минуту, как оценивается?
17. Какие отличительные внешние признаки утомления организма человека?
18. Один из главных ритуалов на торжественной церемонии открытия Олимпийских игр?
19. Что такое физкультминутка?
20. Как выполняется одновременный бесшажный ход?
21. В каком городе проходили Олимпийские игры 1980 года?
22. Что называется осанкой?
23. Что означает жест «скрещенные предплечья с выпрямленными кистями перед грудью» в волейболе?
24. Дайте определение здоровью?
25. Чему равна одна стадия в беге?
26. Какие упражнения развивают мышцы брюшного пресса?
27. Вид спорта, известный как «королева спорта»?
28. Что такое здоровый образ жизни?
29. Элементы личной гигиены человека?
30. Назовите фазы прыжка в длину с места?

Практическая работа для 8-ых классов.

(Задания для всех учащихся 8-ых классов не имеющих освобождение от сдачи нормативов)

Оценки Упражнения	Девочки				Мальчики			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	189-165	164-130	129и меньше	200 и больше	199-175	174-140	139 и меньше
Челночный бег 3*10 м, с	8,2 и меньше	8,3-9,0	9,1-10,0	10,1 и больше	7,8 и меньше	7,9-8,5	8,6-9,1	9,2 и больше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с.	28 и больше	27-25	24-20	19 и меньше	32 и больше	31-27	26-22	21 и меньше

Практическая работа для 11-ых классов.

(Задания для всех учащихся 11-ых классов не имеющих освобождение от сдачи нормативов)

Оценки Упражнения	Девочки				Мальчики			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	189-165	164-130	129и меньше	200 и больше	199-175	174-140	139 и меньше
Челночный бег 3*10 м, с	8,2 и меньше	8,3-9,0	9,1-10,0	10,1 и больше	7,8 и меньше	7,9-8,5	8,6-9,1	9,2 и больше
Поднимание туловища, количество раз за 30 мин.	28 и больше	27-25	24-20	19 и меньше	32 и больше	31-27	26-22	21 и меньше