**Приложение:**

**1.Правильные ответы (задание теории и творческое)**

Приложение №1

Подбери правильное название занятия к основному назначению (проведи стрелкой)

|  |  |
| --- | --- |
| **Название занятия** | **Основное назначение занятия** |
| Утренняя зарядка | Пробудить организм после сна |
| Физкультминутка и физкультпауза | Отдохнуть, улучшить внимание, повысить настроение и снять усталость |
| Урок физической культуры | Развивать физические качества и обучаться новым движениям |
| Закаливание | Укрепить организм, предупредить возникновение простудных заболеваний |
| Прогулки и подвижные игры | Отдохнуть, восстановить силы, улучшить настроение и поиграть с друзьями |
| Занятия спортом | Подготовиться к соревнованиям |

Приложение №2

Составь свой режим дня

|  |
| --- |
| Мероприятия в режиме дня |
| 7.00 - Подъем |
| 7.00-7.30 - Утренняя зарядка), водные процедуры, уборка постели, туалет |
| 7.30 -7.50 - Утренний завтрак |
| 7.50 - 8.20 - Дорога в школу |
| 8.30 - 12.30 - Занятия в школе |
| 12.30 - 13.00 - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе |
| 13.00 -13.30 - Обед |
| 13.30 - 14.30 - Послеобеденный отдых или сон |
| 14.30 - 16.00 - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе |
| 16.00 - 16.15 - Полдник |
| 16.15 - 17.30 - Приготовление домашних заданий |
| 17.30 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе |
| 19.00 - 20.00 - Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, спокойные игры, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.) |
| 20.30 - Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание) |
| 21.00 - Сон |

Приложение №3

Напиши название элементов акробатики

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Описание: 06 | Описание: Гимнастика | Описание: Бондарь Е. А. "Акробатика в школе" | Описание: Бондарь Е. А. "Акробатика в школе" | Описание: Гимнастика | Описание: Бондарь Е. А. "Акробатика в школе" |
| Кувырок назад | Группировка | Полушпагат | Стойка на лопатках | Кувырок вперед | Мост |

Приложение №4

Напиши название снарядов (оборудования)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Описание: http://img.encyc.yandex.net/illustrations/bse/pictures/02619/420000.jpg | Описание: http://www.yourfit.ru/components/com_virtuemart/shop_image/product/_________________4ca43e0b96d18.jpg | Описание: Детские площадки от компании "Дионис" | Описание: Спортивное оборудование. . Все изделия | Описание: Спортивное оборудование. . Все изделия | Описание: http://www.sporttrener.ru/images/categories/122.jpg |
| Брусья | Гимнастическая стенка | Баскетбольное кольцо | Ворота | Теннисный стол | Козел |

Приложение №5

Пройди тестирование «Баскетбол»

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Баскетбол – это   * Спортивная игра * Подвижная игра | 2. Сколько игроков играют на площадке?   * 2 * 3 * 4 * 5 |
| 3.Баскетбол игра на   * Время * Счет | 4.Каким мячом играют в баскетбол?   * Футбольным * Баскетбольным * Волейбольным * Любым |
| 5.Что означает слово «баскетбол»?   * Ворота * Сумка-мяч * Корзина-мяч | 6.Выбери, что нужно для баскетбола   * Мяч, форма, ворота * Мяч, свисток, форма * Мяч, свисток, корзина |

Приложение №6

Выбери правильный ответ и соедини с вопросом

|  |
| --- |
| 1.Кувырок вперед  2.Прыжки с разбега  3.Метание  Какие акробатические 4. Группировка и перекаты  упражнения можно 6.Стойка на лопатках 5. «Мост»  выполнять на матах? 7. Кувырок назад  8.Бег на месте  9.Прыжки на месте |

Приложение №7

**Даны игры:** баскетбол, футбол, пионербол, вышибалы, волк во рву, теннис, ручеек, бадминтон, волейбол, перестрелки. Разделите их на спортивные и подвижные.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, пионербол, бадминтон, волейбол, теннис,

Подвижные игры: вышибалы, волк во рву, ручеек, перестрелки.

Приложение №8

Найдите правильный ответ к упражнениям

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Напиши ответы | | | | | | | | | Ответы |
| Подтягивание | 4 | 8 |  |  |  |  |  |  |  | 1.Скакалки |
| Метание | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2.Кубики |
| Челночный бег | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3.Беговая дорожка |
| Кувырки | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4.Мат |
| Отжимание | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5.Гантели |
| Бег | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 6.Скамейка |
| Вис на время | 4 | 8 |  |  |  |  |  |  |  | 7.Мяч |
| Прыжки | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 8.Турник |

Приложение №9

**Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок…**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а) «С разбега» | | |
| б) «Перешагиванием» | | |
| в) «Перекатом» | | |
| г) «Ножницами» | | |
|  | **В лёгкой атлетике мяч:** |
|  | а) Метают | | |
|  | б) Бросают | | |
|  | в) Толкают | | |
|  | г) Запускают | | |
| **К видам лёгкой атлетики не относится …** | | | | |
| а) Прыжки в длину | | | | |
| б) Спортивная ходьба | | | | |
| в) Прыжки с шестом | | | | |
| г) Прыжки через коня | | | | |
| **Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?** | | | | |
| а) Бег | | | | |
| б) Лазание | | | | |
| в) Прыжки | | | | |
| г) Метания | | | | |
| **Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:** | | | | |
| а) «Марш!» | | | | |
| б) «Начать!» | | | | |
| в) «Вперёд!» | | | | |
| г) «Хоп!» | | | | |

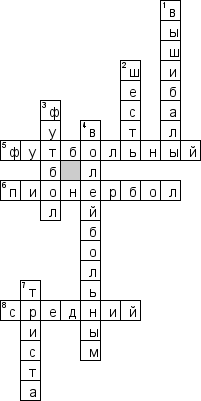
Приложение №10

При каких способах подъема лыжник оставляет след изображенный на рисунках? Напиши названия рядом с рисунком.

Лесенка

ступеньки

Приложение №11



Приложение №12

Напиши тему и упражнения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Описание: Реферат по физической культуре на тему лёгкой атлетика | Описание: http://fs.nashaucheba.ru/tw_files2/urls_3/1321/d-1320667/1320667_html_m2e1637e2.png | Описание: http://fs.nashaucheba.ru/tw_files2/urls_3/1321/d-1320667/1320667_html_7b08e16e.png | Описание: Тренировка по легкой атлетике | Описание: http://fs.nashaucheba.ru/tw_files2/urls_3/1321/d-1320667/1320667_html_72a29d3d.jpg |
| Легкая атлетика. Бег | Гимнастика (акробатика). Кувырок вперед | Гимнастика (акробатика).  Стойка на лопатках | Легкая атлетика. Метание | Гимнастика (акробатика). Мост |

Приложение №13

Найдите правильный ответ к упражнениям

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Напиши ответы | | | | | | | | | Ответы |
| Подтягивание | 4 | 8 |  |  |  |  |  |  |  | 1.Скакалки |
| Метание | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2.Кубики |
| Челночный бег | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 3.Беговая дорожка |
| Кувырки | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4.Мат |
| Отжимание | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 5.Гантели |
| Бег | 2 | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 6.Скамейка |
| Вис на время | 4 | 8 |  |  |  |  |  |  |  | 7.Мяч |
| Прыжки | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 8.Турник |

**Правила занятий в бассейне:**

1.перед бассейном принять душ;

2.плавать в купальном костюме и шапочке;

3.после бассейна принять душ;

**Как правильно подсчитать пульс:**

ЧСС (пульс) – 1 – до нагрузки; 2 – после нагрузки (20 приседаний).

Пульс измеряется за 10 с и умножается на 6.

**Комплекс физических упражнений**

Комплекс – это несколько физических упражнений, которые выполняют в определенном порядке последовательно одно за другим. Каждый комплекс составляют для определенной цели.

**Приложение:**

**2.Задание практическое**

*1.Челночный бег 3х10 метров (сек):*

**5 4 3**

мальчики 8.2 8.3 8.6

девочки 8.6 8.7 9.1

*2.Подтягивание (девочки из виса лежа, мальчики из виса)*

**5 4 3**

мальчики 8 7 3

девочки 14 13 5

*3.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу:*

мальчики Касание пола пальцами рук

девочки Касание пола пальцами рук

*4. Тест по штрафным броскам с укороченной штрафной линии:*

**5 4 3**

мальчики 4 3 2

девочки 4 3 2

*5.Прием норматива по подачам мяча через сетку на оценку. Вид подачи на выбор подающего, девочкам можно выйти вперед при подаче на 1-2 шага вперед:*

**5 4 3**

мальчики 6 5 4

девочки 6 4 3

6. *Выполнить 3 броска мяча в горизонтальную цель. Броски производятся в мишень диаметром 25 см с дистанции 2,5 метра. Выполняется 3 броска, записывается, сколько было попаданий:*

**5 4 3**

мальчики 3 2 1

девочки 3 2 1

*7.Передачи волейбольного мяча. Оценивать технику выполнения и количество безошибочных повторений:*

- передачи мяча над собой

- передачи мяча в стенку

- передачи мяча в парах

*8. Прыжки в длину с места*

**5 4 3**

мальчики 185 175 150

девочки 170 160 140

*9.Упражнение пресс на оценку за 30 секунд. Один ложится на спину, другой держит за ноги:*

**5 4 3**

мальчики 27 24 20

девочки 25 22 18

*10.Акробатические комбинации из разученных элементов (подготовить самостоятельно).*

*11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание):*

**5 4 3**

мальчики 20 14 12

девочки 14 8 7

*12. Прыжки через скакалку на оценку за 30 секунд:*

**5 4 3**

мальчики 72 68 60

девочки 80 76 68

*13. Тестирование посредством баскетбола. Передачи мяча в стену за 30 сек. Выполнять на удалении от стены 3 метра.*

**5 4 3**

мальчики 18 17 16

девочки 17 16 15

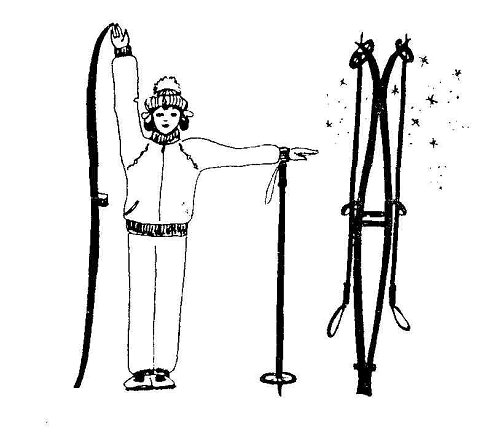
*14: Тест по прыжкам через скакалку на выносливость сек. Выполнять по три участника. Упражнение выполняется до второй ошибки. Дать две попытки:*

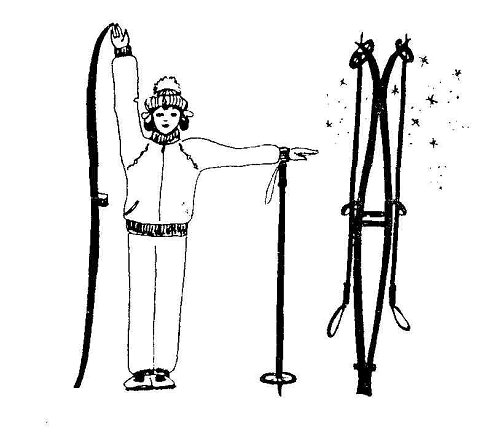
**5 4 3**

мальчики 30 45 60

девочки 30 45 60

15. *Длина лыж определяется по росту плюс 10-20 сантиметров, а высота палок должна быть до плеча. Лыжные ботинки лучше покупать утепленные.* Одежда должна быть достаточно теплой, легкой и не стеснять движений: шапка; куртка брюки должны быть из непромокаемой ткани; шерстяной свитер; варежки или перчатки; шерстяные носки.





**Приложение:**

**3.** **Оценочный лист**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Список | Номер билета | 1 зад | 2 зад | Общий балл | Оценка | Примечание |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |

Члены комиссии:

1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_