Задания школьного этапа ВОШ по физической культуре

2016-2017 учебного года.

Возрастная группа: обучающиеся 5-6 классов.

***Лёгкая атлетика.***

Бег по дистанции 500 метров - девочки, 800 метров – мальчики.

Фиксировать время преодоления дистанции.

Таблица распределения баллов прилагается.

**Баскетбол 5-6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| старт  2  1Привлеките внимание читателя с помощью яркой цитаты из документа или используйте это место, чтобы выделить ключевой момент. Чтобы поместить это текстовое поле в любой части страницы, просто перетащите его.]  3 |  |

Участник находится лицевой линии баскетбольной площадки

1- передвигается приставными шагами правым плечом вперед вдоль боковой линии до обруча, расположенного на расстоянии 1,5 м от центральной линии баскетбольной площадки.

2-Участник берет мяч и ведет его змейкой.

3- Двигается к кольцу и осуществляет бросок мяча в кольцо произвольным способом.

**Оценка выполнения:**

* Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска.
* Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола, после его броска в корзину.
* За неточное попадание в кольцо, участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 3 секунд.
* За каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, касание стойки, двойное ведение) участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно по 1 секунде.

***Акробатика. МАЛЬЧИКИ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Элементы соединения* | *стоимость* |
| 1 | И. п. упор присев. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Опуститься в упор присев | 3,0 б |
| 2 | Два кувырка вперёд слитно | 1,0 б |
| 3 | Лечь на спину «Мост» из положения лёжа, держать(3 сек) | 2,0 б |
| 4 | Наклон вперёд сидя «складка» обозначить. | 0.5 б |
| 5 | Перекатом назад стойка на лопатках, держать (2 сек), перекат вперёд. | 1,5 б |
| 6 | Кувырок назад, прыжок прогнувшись на 180 градусов | 2.0 б |

***Акробатика ДЕВОЧКИ***

**ДЕВОЧКИ 5-6 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Элементы и соединения** | **Баллы** |
| **1.** | **Основная стойка. Вертикальное равновесие на одной ноге, вторая согнута (колено вперёд) (держать 3 сек.).О.С. – прыжок с поворотом на 90 градусов.**  **О.С.- кувырок вперёд в упор присев. Перекатом назад стойка на лопатках. Перекатом вперёд упор сидя.** | 3 балла |
| **2.** | **Сед углом (держать 3 сек.)** | 1, 5 балла |
| **3.** | **Лечь на спину, «МОСТ» из положения лёжа на спине (держать 3 сек). Поворот кругом в упор присев. Кувырок назад в группировке, прыжок вверх. Шагом вперёд поворот кругом на двух ногах. Прыжок «козлик», прыжок с поворотом на 90 градусов.** | 3 балла |
| **5.** | **Два кувырка вперёд в группировке, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов.** | 3 балла |

**Всего: 10 баллов.**

**Оценивать технику и чистоту выполнения упражнений.**

***ВОШ Теория. 6-5 класс (2016- 2017 уч. год)***

1. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ….. минут.

А) 20-25 минут; Б) 40-45 минут; В)55-60 минут; Г) 70-75 минут;

2) Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся …..

А) переоценивают свои возможности; Б) следуют указаниям учителя;

В) владеют навыками выполнения движений;

Г) не умеют владеть своими эмоциями;

3) Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять ……

А) в конце подготовительной части урока; Б) в начале основной части урока;

В) в середине основной части урока; Г) в конце основной части урок;

4) Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

А) высокий; Б) средний; В) низкий; Г) все перечисленные виды;

5) Сколько попыток на каждой высоте даётся участнику соревнований по прыжкам в высоту?

А) 2; Б) 3; В) 1; Г) 4;

6)Какой из способов плавания самый бесшумный?

А) кроль на спине; Б) кроль на груди; В) баттерфляй; Г) брасс;

7) Как дословно переводится слово «волейбол»?

А) летающий мяч; Б) прыгающий мяч; В) игра через сетку; Г) рука и мяч;

8) Сколько игроков может находиться на одной стороне площадки во время игры в волейбол? А) 5; Б) 10; В) 6; Г) 7;

9) Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

А) головой; Б) ногой; В) рукой; Г) туловищем;

10) В какой стране зародились Олимпийские игры?

А) в Древней Греции; Б) в Риме; В) в Италии; Г) в Англии;

11) Что следует сделать прежде всего при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба?

А) охладить ушибленное место; Б) наложить тугую повязку;

В) наложить шину; Г) обработать йодом;

12) Во время какой игры на площадке может находиться 5 игроков одной команды?

А) футбол; Б) волейбол; В) хоккей; Г) баскетбол;

13) Осанкой называется:

А) силуэт человека; Б) привычная поза человека в вертикальном положении;

В) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

Г) пружинистые характеристики позвоночника и стоп;

14) Кто имел право принимать участие в Древнегреческих Олимпийских играх?

А) свободорождённые греки мужчины; Б) греки мужчины и женщины;

В) все мужчины Мира; Г) все желающие;

15) Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

А) техникой бега; Б) скоростью бега; В) местом проведения; Г) работой рук

16) Уровень развития гибкости не зависит от ….

А) анатомического строения суставов; Б) ростовых показателей;

В) эластичности мышц и связок; Г) температуры тела;

17) Какой прыжок не относится к лёгкой атлетике?

А) прыжок в длину с места; Б) опорный прыжок?

В) прыжок в высоту; Г) Тройной прыжок в длину;

18) Приёмы закаливания. Что здесь лишнее?

А)солнечные ванны; Б) горячие ванны;

В) воздушные ванны? Г) водные процедуры;

19) В какой спортивной игре нет вратаря?

А) футбол; Б) хоккей; В) баскетбол; Г) водное поло;

20 Цель занятий физической культурой для школьников?

А) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств;

Б) время препровождения;

В) в обучении двигательным действиям;

Г) улучшение настроения;

КЛЮЧ 5-6 класс (16-17 год).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 Б | 2 Б | 3 Г | 4 В | 5 Б | 6Г | 7 А | 8 В | 9 В | 10 А |
| 11 А | 12 Г | 13 Б | 14 А | 15 В | 16 Б | 17 Б | 18 Б | 19 В | 20 А |

Бланк ответов

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Кол-во правильных ответов:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Бланк ответов

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Кол-во правильных ответов:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Бланк ответов

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Кол-во правильных ответов:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Бланк ответов

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Кол-во правильных ответов:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Бланк ответов

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Кол-во правильных ответов:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_