

Домашнее задание по Физической культуре 6 класс

Развитие силы и силовой выносливости

Комплекс №1

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х20 (м) 2х 17(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. – 2х20(м) 2х 17(д)

Комплекс №2

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен, 25р (м) 20р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног.24р (м) 19р (д).

Комплекс №3

1. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2х20р (м) 2х15(д). Вращение прямыми ногами-12раз.
2. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п.-17р (м) 15р (д).

Комплекс №4

1. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики)-17р (м) 15р (д).
2. Лежа на спине поднимание прямых ног.24р (м) 19р (д).

Комплекс №5

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х17 (м) 2х12 (д).
2. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 5х5м. (м) 3х5м. (д).

Комплекс №6

1. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера - захватив его за ноги.-5х5(м) 3х5(д).
2. Приседание, руки вперед. – 2х15р(м),2х12р.(д).

Комплекс №7

1. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х20р (м) 2х15(д)
2. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-15раз (м, д)

Развитие ловкости, прыгучести, быстроты

Комплекс №1

1. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.
2. Вскок на козла в упор присев с места, (высота 80 см)-10 р (м) 8р (д)

Комплекс №2

1. Прыжки со скакалкой 90(м), 100(д).
2. Выпрыгивание из глубокого приседа.-27р (м), 22р (д)

Комплекс №3

1. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение 27р (м), 22р (д).

2. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м).2х30(д)

Комплекс №4

1. Прыжки через скамейку боком 5под. (м), 3 под. (д).
2. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -20р (м)17р (д)

Комплекс №5

1. Прыжки с высоты с мягким приземлением- 20р (м)17р (д).
2. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением 20р (м)17р (д).

Комплекс №6

1. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-12р (м) 10р (д).
2. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением 20р (м)17р (д).

Развитие гибкости

Комплекс №1

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.

Комплекс №2

1. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
2. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.

Комплекс №3

1. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
2. Мост из положения, лежа на спине

Комплекс №4

1. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
2. Наклон, вперед касаясь лбом колен

Комплекс №5

1. Наклон, вперед касаясь лбом колен.
2. Упражнения с удержанием груза на голове.

Комплекс №6

1. Полуприседания и приседания.
2. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.

Комплекс №7

1. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
2. Захватывание переключивание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.

Комплекс №8

1. Переключивание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
2. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

Тесты по физкультуре 6 класс

1. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?

а) у горы Олимп;

б) в Олимпии;

в) в Афинах.

2. В каком году впервые Россия приняла участие в Олимпийских играх?

а) В 1900 г. в Париже;

б) в 1908 г. в Лондоне;

в) в 1924 г. в Париже.

3. Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в... году.

а) 1912;

б) 1920;

в) 1952.

4. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних Олимпийских игр?

а) Лыжные гонки;

б) конькобежный спорт;

в) фигурное катание.

5. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение...

а) видов спорта;

б) физической культуры;

в) физического воспитания.

6. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

7. Физическая культура – это:

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) часть человеческой культуры

8. Олимпийским девизом являются слова :

- а) «Быстрее, выше, сильнее!»
- б) «Главное не победа, а участие!»
- в) «О, спорт, ты мир!»

9. Правильное дыхание характеризуется...

- а) более продолжительным вдохом
- б) равной продолжительностью вдоха и выдоха
- в) вдохом через нос и выдохом ртом

10. Что понимается под закаливанием:

- а) Использование солнца, воздуха и воды;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

11. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) потереть;
- б) наложить теплый компресс;
- в) наложить лёд.

12. Осанкой называется...

- а) Привычная поза человека в вертикальном положении.
- б) Форма позвоночника.
- в) Отсутствие нарушений позвоночника и стоп.

13. Какой из перечисленных видов спорта не является олимпийским видом?

- а) футбол;
- б) Спортивное ориентирование;
- в) Легкая атлетика.

14. Дайте характеристику утомлению. Это...

- а) общее недомогание, повышение ЧСС,
- б) временное снижение работоспособности организма;
- в) слабость, головокружение, усталость.

15. Личная гигиена включает...

- а) Уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику.
- б) Организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды.
- в) Водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

16. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.
- б) обеспечивает ритмичность работы организма.
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня

17. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:

Положение занимающихся на согнутых ногах называется _____

18. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:

Положение занимающихся на согнутых ногах называется _____

19. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:

Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как _____

20. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) способность организма человека, позволяющая быстро реагировать на сигналы;
- б) способность организма человека выполнять работу с наибольшей частотой движения за единицу времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость

