**Физическая культура 1 класс.**

Учебные нормативы **1 класс**

**Практическая часть**

 Мальчики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| **№** | **Упражнения** | **Отметка** | |
| **«зачёт»** | **«незачёт»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 110 |  |
| 2 | Наклон вперёд стоя (см) | +1см |  |
| 3 | Бег 30 м (сек) | 6,9с |  |
| 4 | Метание малого мяча 150г (м) | 10м |  |
| 5 | Подтягивание в висе лёжа (раз) | 6 |  |

Девочки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| **№** | **Упражнения** | **Отметка** | |
| **«зачёт»** | **«незачёт»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 105 |  |
| 2 | Наклон вперёд стоя (см) | +3см |  |
| 3 | Бег 30 м (сек) | 7,1с |  |
| 4 | Метание малого мяча 150г (м) | 5м |  |
| 5 | Подтягивание в висе лёжа (раз) | 4 |  |

**Теоретическая часть.**

**БАНК ЗАДАНИЙ**

**для подготовки к промежуточной аттестации**

1. Какие качества нужны древним людям чтобы хорошо охотиться?
2. Какие качества нужны настоящему воину?
3. Почему игры в Древней Греции назывались Олимпийскими?
4. Какие части тела человека ты знаешь?
5. Какие части рук и ног ты можешь назвать?
6. Зачем нужен скелет?
7. Зачем человеку мышцы?
8. Что стремится установить спортсмен?
9. Что такое осанка?
10. Как расслаблять мышцы?
11. Где находится щиколотка?
12. Она является залогом здоровья.
13. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки.
14. Как проверить осанку?
15. Сколько игроков в футбольной команде?
16. Что такое «образ жизни»?
17. Начало пути к финишу.
18. Как планировать свой режим дня?
19. Как ты понимаешь слово «распорядок».
20. Спортивный снаряд, который перетягивают.
21. Сколько раз в день тебе нужно питаться?
22. Танцор на льду.
23. Спортсмен, который ходит сидя.
24. Как выбирать одежду для занятий физическими упражнениями?
25. Как часто проводятся Олимпийские игры?
26. Назовите 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С»?
27. Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме Олимпийских игр?
28. Кто был основателем современных олимпийских игр?
29. Что делать, если ты плохо себя чувствуешь?
30. Вылет мяча за линию.
31. Игра с клюшкой на льду**.**
32. Игра двух команд, цель которой – забить мяч в ворота соперника.
33. Чего можно добиться с помощью физических упражнений?
34. Назови игры, в которых требуется умение метать какие-нибудь предметы.
35. Какие строевые команды ты знаешь?
36. Так называют скоростной спуск с горы по трассе, размеченный воротам.
37. В какой одежде лучше всего заниматься бегом?
38. Штрафной бросок в хоккее, серия который иногда может решить исход игры.
39. Как нужно правильно бежать?
40. Высшая награда для победителя.
41. Главный на соревнованиях.
42. Зачем люди в древности устраивали игры?
43. Способ, который применяют на прямом, довольно крутом подъёме.
44. Что наносят на лыжи для того, чтобы лучше скользили.
45. Что такое гимнастика?
46. Что такое акробатика?
47. Как правильно одеваться для занятий на лыжах?
48. Устройство, позволяющее точно определить порядок прихода спортсменов к финишу.
49. Как подобрать лыжи и лыжные палки нужной длины?
50. Командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочерёдно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды в сторону размеченной на льду мишени.
51. Для чего нужна петля на лыжной палке?
52. Как ходят на лыжах?
53. Какие основные положения тела человека ты знаешь?
54. Опиши, как происходит бег.
55. Какие гимнастические снаряды ты знаешь?
56. Как хранить лыжи?
57. Что такое двигательные качества?