**Олимпиада по физической культуре.**

**Теоретические задания 4 класс**

1. **Угадай - ка.**

**Внимательно прочитай загадку и напиши ответ**

1. Лучше всех спортсмена знает,  
Во всём ему он помогает.  
Сражаться учит, побеждать  
И бодрость духа не терять.  
Он для спортсмена в наше время  
Почти как мать, ведь это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звонить умею, знай! \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Ноги, руки — все в движении,  
Я ползу под потолок,  
Мышцы — просто напряжение —  
Сам себя поднять я смог.  
Подо мной постелен мат,  
Вверх я влез. Помог...\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Анаграммы**

**Из букв собери слова, связанные с закаливанием**

1. ДАОВ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. ЗУХДОВ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. НЕЦСОЛ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.Спортивный судья**

**Прочитай задачу и выполни задание**

Семен, Максим, Паша и Кирилл принимали участие в соревнованиях по бегу. У Кирилла второй результат, Семен не первый и не последний, Максим пробежал хуже всех. Паша пробежал быстрее Кирилла. Кто стал победителем?

Ответ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Сам себе тренер**

Какое качество развивается при выполнении наклона вперед из положения сидя и стоя? (*Выбери и подчеркни правильный ответ*)

А) Быстрота Б) Сила В) Гибкость Г) Ловкость

**5. Закончи предложение.**

Способность человека длительно выполнять какую-либо работу без утомления мышц называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. Техника безопасности.**

**Определите, что НЕ относится к технике безопасности (***подчеркните нужные предложения***)**

1. Во время занятий соблюдать дистанцию и интервал (нельзя толкаться, ставить подножку)
2. Ребята в течение всего урока выполняли упражнения с баскетбольным мячом.
3. Нельзя заниматься физической культурой при плохом самочувствии и недомогании.
4. Входить в зал только с разрешения учителя.

**7. Напиши какие зимние виды спорта ты знаешь? *(****Ответь самостоятельно)* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8. Выполни тестовые задания** *(обведи правильный ответ)*

**1.Сколько баскетболистов в каждой команде должно быть на площадке во время игры?**

а) 10

б) 5

в) 8

г) 3

**2. Какой способ прыжков в высоту изучают в школе?**

а) перепрыгивание

б) согнув ноги

в) с опорой на руки

г) перешагивание («ножницы»)

.

**3. Несколько физических упражнений, которые выполняют в определенном порядке последовательно одно за другим, называется…**

а) утренняя гимнастика

б) комплекс физических упражнений

в) разминка перед уроком

г) подвижная игра

**4. Родина олимпийских игр**

а) Америка

б) Греция

в) Италия

г) Эстония

ОТВЕТЫ;

1.Тренер, велосипед, шахматы, канат

2. Вода, воздух, солнце

3.Паша

4. Гибкость

5.Выносливость

6. 2

7. Фигурное катание хоккей, лыжные гонки, биатлон, конькобежный спорт, санный спорт, гиганский слалом, скиатлон, кёрлинг и т.д.

8. 1б, 2г, 3б, 4б

**Практические задания. Гимнастика. Девочки (4 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Стоимость сложности элементов (в баллах) |
|  | И.П. – О.С. |  |
| 1 | Шаг вперёд, равновесие на одной ноге, свободная нога согнута, стопа касается колена опорной ноги, руки в стороны («Цапля») − (удерживать 3 с.) | 1,0 |
| 2 | Из упора присев два кувырка вперёд в группировке слитно. | 2 |
| 3 | Упор присев. Перекат назад – «Стойка на лопатках» (удерживать 3 с.) | 1,0 |
| 4 | Лечь, руки вверх | 0,5 |
| 5 | «Мост» (удерживать 3 с.) | 1,0 |
| 6 | Лечь, руки вверх | 0,5 |
| 7 | Сед согнувшись | 0,5 |
| 8 | Кувырок назад в упор присев | 1,0 |
| 9 | Встать, руки вверх. Махом одной, толчком другой переворот «колесо» в стойку ноги врозь, руки в стороны | 2,0 |
| 10 | Прыжок вверх, с поворотом на 90 градусов, руки вверх | 0,5 |

**Практические задания. Гимнастика. Мальчики (4 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Стоимость сложности элементов (в баллах) |
|  | И.П. – О.С. |  |
| 1 | Выпад вперед, руки вперед- (удерживать 3 с.) | 1,0 |
| 2 | Из этого положения два кувырка вперёд в группировке слитно. | 2,0 |
| 3 | Встать, руки вверх. Махом одной, толчком другой переворот «колесо» в стойку ноги врозь, руки в стороны | 2,0 |
| 4 | Поворот на 90 градусов, руки вниз. | 0,5 |
| 5 | Упор присев | 0,5 |
| 6 | Кувырок назад в упор присев | 1,0 |
| 7 | Перекат назад – «Стойка на лопатках»- (удерживать 3 с.) | 1,0 |
| 8 | Лечь, руки вверх. | 0,5 |
| 9 | Перекат на живот, прогнуться-(удерживать 3 с.) | 0,5 |
| 10 | Лечь. Из упора лежа прыжком в упор присев | 0,5 |
| 11 | Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх | 0,5 |

**Баскетбол (мальчики и девочки)**

Ведение мяча правой, левой рукой между стойками, назад по прямой

(упражнение выполняется на время). За каждую ошибку добавляется 1секунда к общему времени). Расстояние между стойками 3 м. (5 стоек).

**Ошибки:** двойное ведение, пробежка, пронос мяча, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров.

**Марина Кузнецова,**

**МБОУ «Усть-Абаканская СОШ»,**

**республика Хакасия**