*Содержание контрольных работ по физкультуре*

*Раздел:* Строевые приемы.

1. Записать понятия: строй, шеренга, колонна

2. Знать понятия «команда», «указание», «распоряжение»

3. Знать выполнение и записать, какие команды подаются:

- для построения в одну шеренгу, для перестроения из одной шеренги в две и обратно;

- для перестроения из одной шеренги уступами (обратное перестроение);

- для перестроения из колонны по одному, в колонну по два и более поворотом в движении (обратное перестроение).

4. Знать выполнение и записать команды для ходьбы, команды для изменения темпа движения, перехода на бег и обратно, движений по диагонали, противоходом и змейкой.

*Раздел*: Терминология общеразвивающих упражнений (далее в тексте ОРУ)

1. Записать понятия различных стоек - не менее 5 стоек (например, что понимается под термином «стойка ноги врозь»)

2. Записать понятия основных положений и движений тела, ног, рук при выполнении ОРУ

3. Составить и записать по одному ОРУ на 4 счёта в 2-х вариантах (описательной терминологией и графически).

- упражнение без предмета;

- упражнение с мячом;

- упражнение на гимнастической скамейке;

- упражнение на гимнастической стенке.

Напротив описательной терминологии упражнения записывается графическое изображение

1. Записать и пояснить принципы, предъявляемые к составлению комплекса ОРУ
2. Составить и записать комплекс ОРУ (без предмета, не менее 8 упражнений) – запись произвести описательной терминологией, в виде фрагмента конспекта урока, в табличном варианте (как записывается конспект урока) со всеми должными разделами.

*Раздел*: Терминология упражнений на гимнастических снарядах.

1. Записать понятия: вис, упор, смешанные положения, подъём, опускание, спад, переворот, оборот, кувырк, стойка, мах, соскок, движения ног и рук при выполнении упражнений на снарядах.
2. Составить и записать комбинацию упражнений на брусьях (не менее 4 элементов)
3. Составить и записать акробатическую комбинацию (не менее 6 упражнений).
4. Записать по какому признаку даются названия опорным прыжкам