

Билеты практической части по физической культуре для учащихся 9 классов в 2009 - 2010 учебном году.

Билет □ □ 1

1. Баскетбол.
2. Комплекс упражнений ежедневной утренней гимнастики.

Билет □ □ 2

1. Волейбол.
2. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Билет □ □ 3

1. Легкая атлетика: метание мяча, 6 - минутный бег.
2. Комплекс упражнений для развития гибкости.

//

Билет □ □ 4

Билеты по физкультуре 2010

Автор: Administrator

15.05.2010 23:36 - Обновлено 10.05.2012 10:59

1. Легкая атлетика: прыжки в длину, высоту.

2. Комплекс упражнений для развития координации движений.

Билет □ 5

1. Гимнастика.

2. Комплекс упражнений на расслабление.

Билет □ 6

1. Волейбол.

2. Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.

Билет □ 7

1. Баскетбол.

2. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Билет □ 8

1. Легкая атлетика: метания, прыжки в длину.

2. Комплекс упражнений физкультпаузы.

Билет □ 9

1. Гимнастика.
2. Комплекс упражнений для развития гибкости.

Билет □ 10

1. Легкая атлетика: 6 – минутный бег, прыжки в высоту.
2. Комплекс упражнений для развития координации движений.

Билет □ 11

1. Баскетбол.
2. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Билет □ 12

1. Гимнастика.
2. Дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой.

Билет □ 13

1. Волейбол.
2. Комплекс упражнений оздоровительной аэробики на основе базовых шагов.

Билет № 14

1. Легкая атлетика: метания, прыжки в длину.
2. [Партерная гимнастика](#) ([блок из 6- 8 упражнений](#)).

Смотри так же: [Партерная гимнастика, что это такое?](#)

Примечание: При выполнении комплексов упражнений оценивается техника выполнения, методика построения комплекса, сочетание дыхания с выполнением упражнений.

//