

Дорогие ребята, уважаемые родители!

В период дистанционного обучения необходимо соблюдать двигательный режим. Выполнение утренней зарядки и физических упражнений в течение дня позволит сохранить свое здоровье, значительно улучшить самочувствие и повысить работоспособность в течение всего дня.

№	тесты	девочки			мальчики		
		5	4	3	5	4	3
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	9	5	29	16	8
2	Прыжки через скакалку 1мин	110	100	90	90	80	70
3	Поднимание туловища 30сек	26	17	10	29	18	11
4	Наклон вперед из положения сидя на полу	12	7	4	10	6	3
5	Подтягивание	15	10	4	6	4	1
6	Прыжки в длину с места	175	160	140	185	175	160
7	Равномерный бег (на месте) 5-10 мин	-	-	-	-	-	-

Домашние задания по физической культуре 5 класс

Заведите тетрадь по физической культуре. Напиши о значении правильной осанки для здоровья человека. Составьте комплекс упражнений на формирование правильной осанки. Запишите и зарисуйте его в тетрадь.

Ежедневно (по расписанию) фиксируйте результаты тестирования в таблице:

№	тесты	Дата урока по расписанию						
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа							
2	Прыжки через скакалку 1мин							
3	Поднимание туловища 30сек							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу							
5	Подтягивание							
6	Прыжки в длину с места							
7	Равномерный бег (на месте) 5-10 мин							

Выполните тест по предмету «Физическая культура»

Тема: «ЗОЖ, режим дня, осанка, закаливание»



1. Назовите слагаемые здорового образа жизни (ЗОЖ).

- а.** рациональное питание и закаливание, режим дня, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек;
- б.** режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, регулярное обращение к врачу;
- в.** закаливание, движение, режим дня, правильное питание.

2. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на ...

- а.** на развитие физических качеств людей;
- б.** поддержание высокой работоспособности людей;
- в.** сохранение и улучшение здоровья людей.

3. Как следует рассматривать здоровый образ жизни?

- а. только как рациональное питание;
- б. как форму поведения, сохраняющую здоровье;
- в. только как достаточную двигательную активность.

4. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является ...

- а. двигательный режим;
- б. рациональное питание;
- в. закаливание организма.

5. Состояние здоровья обусловлено ...

- а. уровнем здравоохранения;
- б. отсутствием болезней;
- в. образом жизни.



6. Что означает понятие «Режим дня»?

- а. правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека;
- б. чередование труда и отдыха;
- в. учеба в школе, прогулка после школы.

7. Для чего нужна утренняя гимнастика?

- а. для повышения настроения;
- б. для того, чтобы зарядиться энергией на целый день;
- в. для облегчения перехода от сна к бодрствованию.

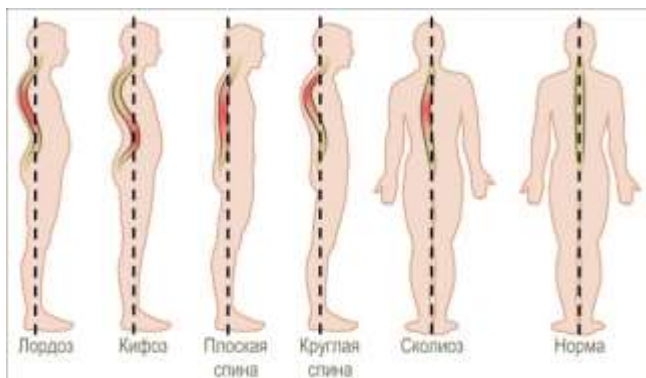


8. Укажите правильный подбор упражнений утренней гимнастики.

- а. бег или прыжки, дыхательные упражнения, упражнения для рук и ног, ходьба;
- б. потягивания, ходьба, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, бег или прыжки, дыхательные упражнения;
- в. упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, бег или прыжки, дыхательные упражнения.

9. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является...

- а. закаливание организма;
- б. участие в соревнованиях;
- в. ежедневная утренняя гимнастика.



10. Осанкой называется ...

- а. силуэт человека;
- б. привычная поза человека в вертикальном положении;
- в. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.

11. Правильной можно считать осанку, если, стоя у стены, регистрируют касание ...

- а. затылком, ягодицами, пятками;
- б. затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- в. лопатками, ягодицами, пятками.

12. Главной причиной нарушения осанки является ...

- а. привычка к определенным позам;
- б. слабость мышц;
- в. ношение сумки, портфеля на одном плече.

13. К чему приводит плохая осанка?

- а. к снижению аппетита;
- б. к повышению аппетита;
- в. к смещению органов грудной клетки.

14. Смысл занятий физической культурой для школьников:

- а. укрепление здоровья и совершенствование физических качеств;
- б. времяпровождение;
- в. улучшение настроения.

15. Короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений, которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность называются ...



- а. физкультпаузы и физкультминутки;
- б. тренировка;
- в. зарядка.

16. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...

а. 25-30 минут;

б. 40-45 минут;

в. 55-60 минут.

17. Что понимается под закаливанием?

- а. посещение бани, сауны;
- б. купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- в. повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды.



18. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

а. водой;

б. воздухом;

в. солнцем.

19. Приемы закаливания (Что здесь лишнее)?

а. горячие ванны;

б. солнечные ванны;

в. воздушные ванны.



20. Одним из способов закаливания являются водные процедуры. С чего начинают закаливание?

а. обливание;

б. обтирание;

в. душ.