

Домашнее задание по Физической культуре 5 класс

Развитие силы и силовой выносливости

Комплекс №1

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д) .
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д).

Комплекс №2

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х15 (м) 2х10 (д).
2. Передвижение в упоре лежа без помощи ног. - 5х5м. (м) 3х5м. (д).

Комплекс №3

1. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера - захватив его за ноги.-5х5(м) 3х5(д).
2. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х15р(м) 2х12(д)

Комплекс №4

1. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х15р(м) 2х12(д)
2. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-13 раз (м,д).

Комплекс №5

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.20р(м) 15р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног.22р (м) 17р (д).

Комплекс №6

1. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2х15р(м) 2х12(д).Вращение прямыми ногами-10 раз.
2. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-15р (м) 13р (д).

Комплекс №7

1. Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики).-17р (м) 15р (д).
2. Приседание, руки вперед 2х17р (м),2х10р (д).

Развитие ловкости, прыгучести, быстроты

Комплекс №1

1. Многоскоки.5х10м (м, д).
2. Продвижение на двух ногах вперед.5х10м (м) 3х10 м (д).

Комплекс №2

1. Прыжки со скакалкой 80(м), 90(д).
2. Выпрыгивание из глубокого приседа.-25р (м), 20р (д)

Комплекс №3

1. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 25р (м), 20р (д).
2. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х30(м), 2х25(д)

Комплекс №4

1. Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
2. Прыжки вверх на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. -18р (м)15р (д)

Комплекс №5

1. Прыжки с высоты с мягким приземлением- 17р (м)15р (д).
2. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 17р (м)15р (д).

Комплекс №6

1. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться 10 р – (м) – 8 р (д)
2. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 25р (м), 20р (д).

Развитие гибкости

Комплекс №1

1. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
2. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.

Комплекс №2

1. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
2. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.

Комплекс №3

1. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
2. Мост из положения, лежа на спине

Комплекс №4

1. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
2. Наклон, вперед касаясь лбом колен

Комплекс №5

1. Наклон, вперед касаясь лбом колен.
2. Упражнения с удержанием груза на голове.

Комплекс №6

1. Полуприседания и приседания.
2. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.

Комплекс №7

1. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
2. Захватывание перекладывание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.

Комплекс №8

1. Перекаты с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
2. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

Тесты по физкультуре для обучающихся 5-х классов

Часть 1

1.Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- 1)Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- 2)в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- 3) регулярно заниматься физическими упражнениями
- 4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

2.Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- 1)5-10 мин.
- 2)30-45 мин
- 3)1-2 часа
- 4)3-4 часа

3.Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

1. Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
2. Метание, лазание по канту.
3. Бег, прыжки
4. Прыжки в высоту

4. Сколько фаз а прыжках?

1. Четыре
2. Одна
3. Шесть
4. Две

5.Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

- 1)шесть
- 2) семь
- 3)пять

4)один

6.Где впервые зародилась игра в баскетбол?

1. Америке
2. Франции
3. Италии
4. России

7.Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

- 1)бег
- 2)ведения
- 3) ходьба
- 4)прыжки

8.Какая страна считается родиной футбола?

- 1)Америка
- 2) Россия
- 3)Финляндия
- 4) Англия

9.В каком году и где будет проходить Олимпиада в России?

1. 2011 в Москве
2. 2014 в Сочи
3. 2012 в Саратове
4. 2013 в Санкт- Петербурге

10. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- 1) 673г. до н.э в России
- 2)776г до н.э. в Древней Греции
- 3)367г до н.э. в Америке
- 4) 700г. до н.э. в Англии

11. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

1. «Быстрее! Выше! Сильнее!
2. «Самый сильный и выносливый»
3. «Быстрее! Сильнее! Выше!
4. «Я -победитель»

12.Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

- 1)Пьер де Кубертен
- 2)Николай Панин
- 3)Эдита Пьеха
- 4)Виктор Цой

13.сколько существуют основных двигательных способностей?

- 1)6, 2)5 3)7 4)8

14.С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?

- 1)слева
- 2)справа
- 3)сверху
- 4)снизу

15.Какие виды спорта включают в спортивные игры?

- 1)футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
- 2)футбол
- 3) прыжки в высоту
- 4)баскетбол, волейбол

16. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;

- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

17. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

18. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

19. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

20. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

21. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

22. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

Часть 2

1. Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью _____.

2. Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной _____ и воспользовавшись _____.

3. Осанка – это _____ человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.

4. Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компьютером непрерывно лишь _____ мин и только _____ раза в неделю, через день.

5. Опорно-двигательную систему составляют _____ и _____.

6. Кровеносная система состоит из _____ и _____.