

**Домашнее задание по физической культуре 7 а класса  
по дистанционному обучению с 09.11 по 20.11. 20г.**

Учитель физической культуры Окоряк Евгения Викторовна

Домашнее задание можно отправить по Viber или WhatsApp на сотовый телефон 89041548523, адрес эл/п [okoryak.jenya@yandex.ru](mailto:okoryak.jenya@yandex.ru)

Домашнее задание № 1. Теоретико-методические задания.

Домашнее задание № 2. Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов (СТРЕТЧИНГ)

Домашнее задание № 3. Викторина по физической культуре

*Домашнее задание № 1.* (сдать до 12.11.20.)

Заведите тетрадь по физической культуре. Ответы на задания запишите в тетрадь.

Теоретико-методические задания для 7 класс

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

**1. Что такое физическая культура?**

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

**2. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- а) в России.; б) в Англии; в) в Греции; г) в Италии.

**3. В каком древнегреческом городе устраивались состязания – Олимпийские игры?**

- а) Афины; б) Олимпия; в) Спарта; г) Риме.

**4. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

**5. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?**

- а) шахматы; б) фигурное катание; в) гимнастика; г) лёгкая атлетика.

**6. Что такое режим дня?**

- а) выполнение поручений учителя; б) подготовка домашних заданий; в) распределении основных дел в течение всего дня; г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

**7. Первые лыжи появились:**

- а) в песках Африки; б) у охотников северных стран; в) у погонщиков слонов в Индии; г) у собирателей кокосов.

**8. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?**

- а) выполнение упражнений без страховки;

- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища.

**9. Физкультминутка это...?**

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

**10. Что можно рекомендовать для профилактики проявления избыточного веса?**

- а) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов
- б) один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела)
- в) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением
- г) ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде (солнечной, пасмурной или дождливой)

**11. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?**

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

**12. На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?**

- а) на работу всех групп мышц
- б) на работу мышц рук и плечевого пояса
- в) на работу мышц ног
- г) на работу мышц туловища

**13. Что рекомендуется делать при появлении жажды?**

- а) съесть шоколадку
- б) выпить столько воды, сколько хочется
- в) прополоскать рот и горло водой
- г) понюхать нашатырный спирт

**14. Олимпийский девиз — это:**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;

**15. Олимпийская эмблема - пять переплетенных колец. Что они обозначают?**

- а) пять стран;
- б) пять континентов;
- в) пять видов спорта.

**16. Олимпийские игры проводятся один раз в:**

- а) 3 года;

б) 2 года;

в) 4 года.

**17. К спортивным играм относится?**

а) прыжок через козла;

б) игра «Охотники и утки»;

в) игра в баскетбол.

**18. Низкий старт в легкой атлетике необходим для:**

а) красоты старта;

б) увеличения скорости бега;

в) прыгучести.

**19. Как называется бег на короткие дистанции:**

а) скоростной;

б) спринтерский;

в) стайерский.

**20. Гибкость развивают?**

а) эстафеты;

б) акробатические упражнения;

в) лазанье по канату.

г) верхняя подача.

**Домашнее задание №2**

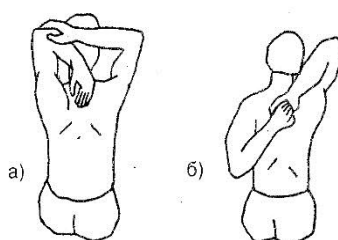
Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности суставов  
(СТРЕТЧИНГ)

**1. «Замок»**

И.п – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) хват за головой правой рукой за левый локоть, потянуть вправо, фиксируя позу, поменять руки;

Б) за спиной хват кистями, правая рука сверху, фиксация, затем поменять положение рук.



**2. «Карандаш между лопатками»**

И.п – стоя, ноги врозь, кисти в замке – снизу.

Руки оттянуть назад, лопатки свести, фиксация позы

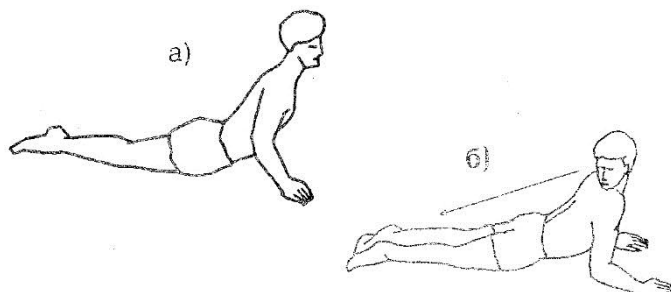


### 3.«Взгляд на пятку»

И.п. – лежа на животе, носки вытянуты:

А) прогнуться, не отрывая от пола низ живота;

Б) медленно повернуть голову направо, отводя назад правое плечо, взгляд на левую пятку, фиксация 30с. В другую сторону.

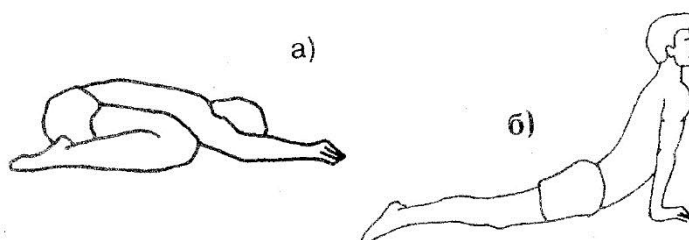


### 4.«Кошка под забором»

И.п. – упор на коленях, кисти впереди плеч:

А) подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;

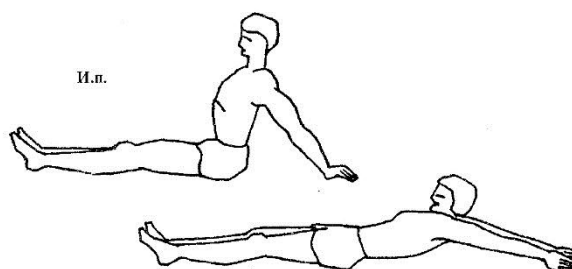
Б) подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторов, фиксация позы



### 5.«Выкрут»

И.п. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади.

Продвинуть прямые руки назад как можно дальше, фиксация позы, медленно вернуться в и.п.,

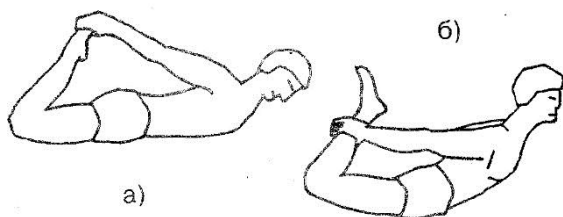


### 6.«Качалка»

И.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища

А) на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за стопы, грудь от пола не отрывать, фиксация позы;

Б) прогнуться, хват за нижнюю часть голени, фиксация позы, покачиваясь на нижней части живота.



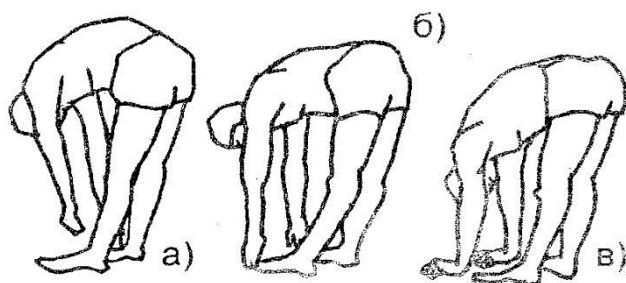
### 7.«Верблюд»

И.п. – стоя, ноги врозь:

А) наклон вперед, руки свободно вниз, фиксация позы;

Б) пальцами коснуться носков стоп, фиксация позы;

В) ладони на полу, фиксация позы



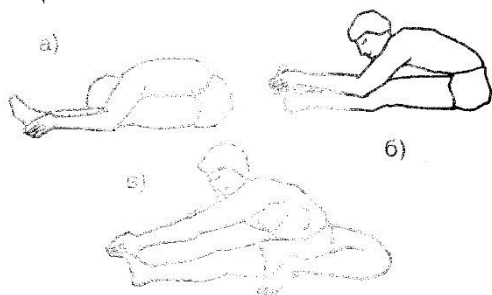
### 8.«Перочинный ножик»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед – вместе

А) на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, фиксация позы;

Б) не сгибая коленей, взять носки «на себя», голова поднята, спина прямая, фиксация позы;

В) пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, фиксация позы, поменять позиции ног:

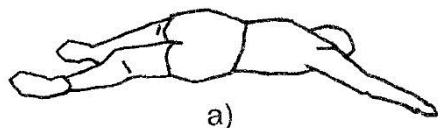


### 9.«Печать»

И.п. - лежа на спине, руки в стороны:

А) не отрывая лопаток, закинуть правую ногу за левую, фиксация позы;

Б) то же левой ногой

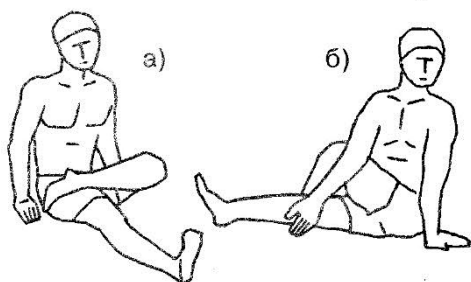


### 10.«Обратная связь»

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) согнуть левую ногу, захватом ее за нижнюю часть голени, положить тыльной частью стопы сверху на правое бедро, подтянуть её к животу, фиксация позы, поменять позиции ног

Б) перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу, поворот туловища влево, фиксация позы, поменять позиции ног

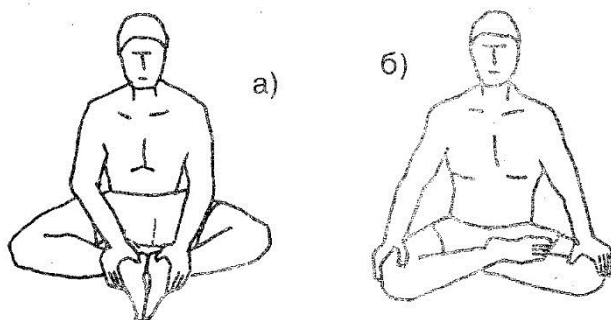


### 11.«Лотос»

И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

А) согнуть в коленных суставах и соединить стопы, с помощью рук, надавливая предплечьями на голени, опустить колени на пол, на выдохе нагнуться, стараясь коснуться лбом пола, фиксация позы;

Б) подтянуть пятку левой ноги к животу, касаясь стопой правого бедра, правую стопу поверх левой голени прижать к левому бедру, фиксация позы, поменять позиции ног



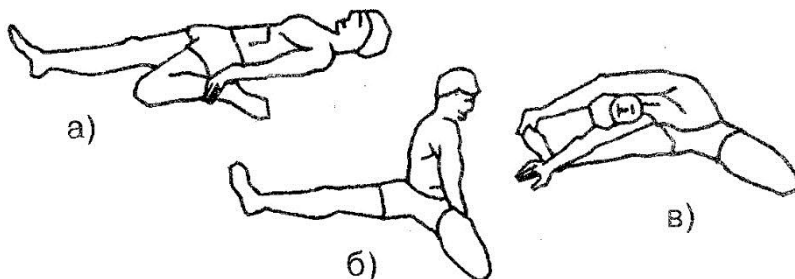
### 12.«Штопор»

И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед:

А) согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, лечь на спину, захватив левой кистью левую лодыжку, фиксация позы, поменять позиции ног

Б) максимально согнутая в коленном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, фиксация позы, смена позиции;

В) взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, фиксация позы, смена позиций ног:



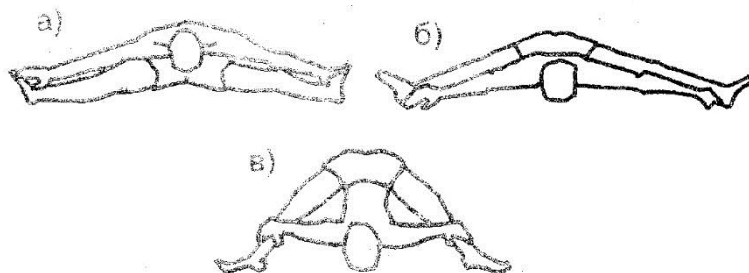
### 13.«Аршин»

И.п. - сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:

А) на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, фиксация позы

Б) постараться лечь грудью на пол, фиксация позы

В) немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремиться лечь грудью на пол, фиксация позы



### 14.«Пистолет»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища:

А) колено левой ноги подтянуть к груди, усиливая сгибание руками, правая нога вытянута, фиксация позы;

Б) поменять ногу.



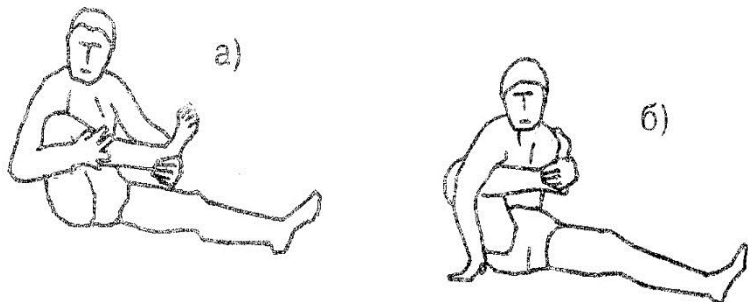
### 15.«Автомат»

И.п. – сидя на полу, ноги расставлены под углом:

А) согнуть левую ногу, держась левой рукой за голень, а правой – за пятку снаружи с усилием к себе, фиксация позы;

Б) завести колени в подмышечную впадину с опорой правой кистью о пол, прижать стопу к груди левой рукой, фиксация позы;

В) то же другой ногой



Домашнее задание № 3 (сдать до 20.11.20.) В тетрадь по физической культуре запишите ответы.

Викторина по физической культуре.

1. Напишите средства закаливания?
2. В каких видах спорта нужна мишень?
3. Перечислите спортивные игры.
4. Сколько игроков в командах по баскетболу?
5. Какое самое высокое спортивное звание?
6. Перечислите способы плавания.
7. В каком виде спорта судья произносит команду «Брэк!»
8. Что у туриста находится за душой?
9. Перечислите виды борьбы.
10. Что такое серфинг?
11. Без чего судья не может выйти на поле?
12. В какой игре пользуются самым легким мячом?
13. Как называется строй, в котором занимающиеся стоят плечо к плечу.
14. Как называется расстояние между стоящими в шеренге.
15. Неправильно взятый старт.
16. Как называют вратаря?
17. Как называют бегуна на короткие дистанции?
18. Какой инвентарь необходим для игры в бадминтон?
19. Что дают (произносят) спортсмены и судьи на Олимпийских играх?
20. Как называется бег по пересеченной местности?