

Банк заданий для учащихся.

Возрастная группа: 1 класс

Раздел 1. Здоровье и здоровый образ жизни

Как называется состояние, когда отсутствуют болезни и физические недостатки?

1. Здоровье;
Зарядка;
Закаливание;
Здоровый образ жизни;

Что такое осанка?

1. Рост человека;
Размер одежды человека;
Привычная поза человека в покое и в движении;
Тень человека.

Какие приёмы относятся к закаливанию?

1. Обтирание;
Занятия на спортивном тренажёре;
Катание на коньках ;
Обливание;

Какие естественные силы природы помогают в закаливании?

1. Горы;
Воздух, вода и солнце;
Бег;
Тренажёры;

Что является потребностью человека и обеспечивает его развитие?

1. Игра в компьютерные игры;

Режим дня;

Умение петь;

Движение;

Выбери одежду для лыжной прогулки.



А, В, Г, К;

В, Е, З, И;

Б, Д, И, Ж;

Г, В, Е, Ж.

Раздел 2. Спортивный теоретик

Что необходимо учитывать при выборе спортивной одежды для занятий физическими упражнениями?

1. технику безопасности на занятиях;
погодные условия;
развитие физических качеств;
время суток.

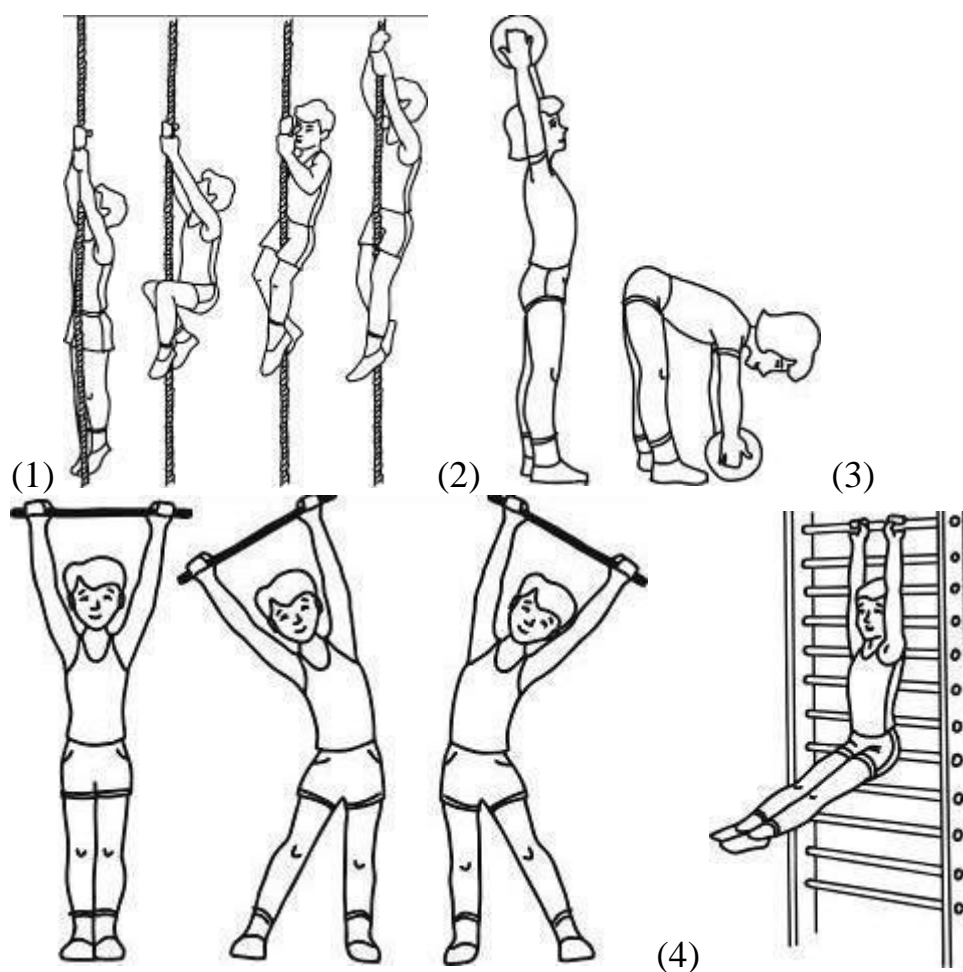
Какие качества развиваются в подвижных играх?

1. Решительность;
Дисциплинированность;
Комфортность;
Экономность;

Какое физическое качество развивается в беге на 1000 метров?

1. Сила;
Гибкость;
Выносливость;
Тренированность;

Какие упражнения, изображённые на рисунках, относятся к общеразвивающим упражнениям?



Раздел 3. Спортивный практик

Какой метод следует использовать для самоконтроля самочувствия при выполнении физических упражнений?

1. Самостраховка;

Опрос;

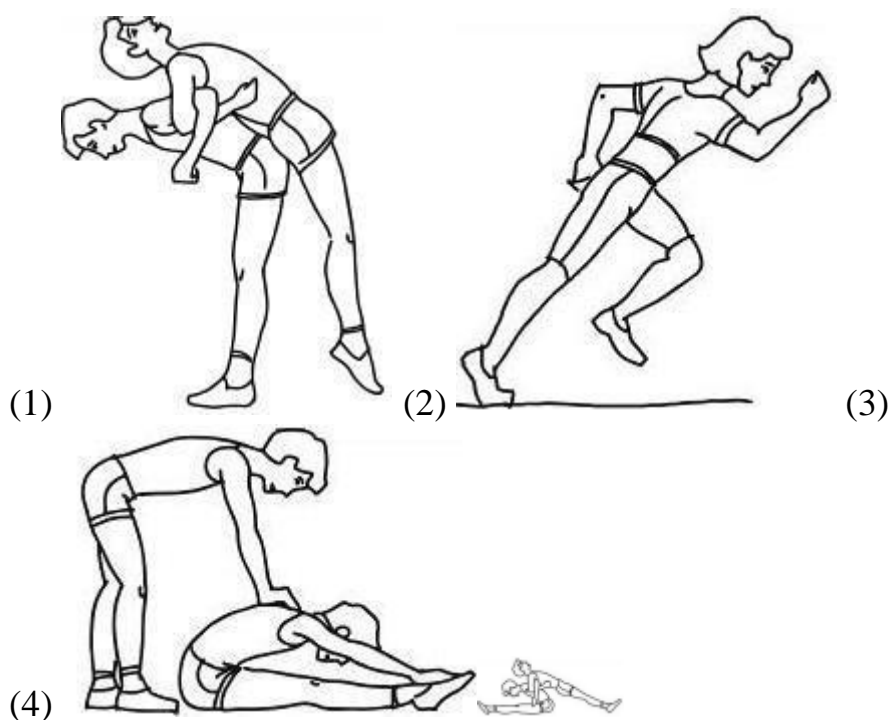
Подсчёт пульса;

Анкетирование;

Закончи предложение. В беге на 100 м ...

1. Используется низкий старт;
Развивается выносливость;
Используется высокий старт;
Развивается ловкость;

Подбери физические упражнения для развития силы?



Раздел 4. Из истории спорта, олимпийского движения

1. Что за спортивная игра, у которой мяч, сетка и две команды?.

- Футбол;
- Хоккей с шайбой;
- Волейбол;
- Скандинавская ходьба;

2. Футбольная команда состоит, из какого количества игроков?

10;

9;

11;

12;

3. Как называется площадка для бокса?

Корт;

Поле;

Ринг;

Бассейн.

4. Соревнования, по какому виду спорта судит судья, изображённый на картинке?



А. баскетбол;

Б. бадминтон;

В. настольный теннис;

Г. футбол.

Требования безопасности перед началом занятий

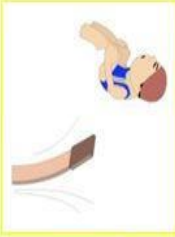
- Надеть на себя спортивную форму и обувь.
- Снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- Убрать из карманов спортивной формы колющие предметы и мобильные телефоны.
- По команде учителя встать в строй



Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате.



Назови летние олимпийские виды спорта,
которые ты знаешь.



ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



5. Девиз Олимпийских игр:

а) «Спорт, спорт, спорт»

в) «Быстрее! Выше!»

б) «О спорт! Ты –

г) «Быстрее! Выше!»

Подумай!

Подумай!

Подумай!

супер!
!

