5 г домашнее задание 20.02.21

Предмет	Задание
биология	Параграф 19, вопросы письменно после параграфа
физкультура	1 задание тест 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) ничего 2.Через какое время 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 канату. 3) Бег, прыжки 4) Прыжки в высоту 4. Сколько фаз в 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 проходила 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. Как звучит олимпийский девиз на Олимпиадах? 1) «Быстрее! Выше! Сильнее! 2) «Самый сильный и выносливый» 3) «Быстрее! Сильнее! Выше! 4) «Главное-победа!» 12.Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр? 1)Пьер де Кубертен 2)Николай Панин 3)Эдита Пьеха 4)Виктор Цой 13.Сколько основных физических качеств у человека? 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 называются спортивными играми? 1)футбол, гандбол, баскетбол, волейбол 2)футбол 3) прыжки в высоту 4)баскетбол, волейбол

16. Гиподинамия – это:

а) понижение двигательной активности человека;

б) повышение двигательной активности человека;

в) нехватка витаминов в организме;

г) чрезмерное питание.

17. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а) авитаминоз;

б) гиповитаминоз;

в) гипервитаминоз;

г) бактериоз.

18. С низкого старта бегают:

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) на длинные дистанции;

г) кроссы.

19. Размеры волейбольной площадки составляют:

а) 6х9 м;

б) 9х12 м;

в) 8х16 м;

г) 9х18 м.

20. В баскетболе запрещены:

а) игра руками;

б) игра ногами;

в) игра под кольцом;

г) броски в кольцо.

21. 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 _____ 2 задание **1. Слагаемые здорового образа жизни:** А) рациональное питание, успешная учеба, двигательная активность Б) режим дня, двигательная активность, развитие творческих способностей В) гигиена, режим дня, подготовка к будущей профессиональной деятельности Г) режим дня, гигиена, рациональное питание, двигательная активность **2. Осанка – это:** А) привычная поза человека стоя Б) привычная поза человека стоя, сидя, во время ходьбы В) привычная поза человека во время ходьбы Г) привычная поза человека сидя **3. Для профилактики избыточного веса необходимо:** А) следить за осанкой Б) организовать рациональное питание В) регулярно заниматься физкультурой Г) спать не менее 8 часов в сутки **4. Гибкость – это способность** А) выполнять движения с большой амплитудой Б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий В) совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени Г) к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности **5. Упражнениями для развития быстроты движения являются:** А) наклоны туловища в стороны Б) бег на места с энергичными движениями рук и ног В) кросс по пересеченной местности до 3-5 км Г) подтягивание на перекладине **6. При занятиях физическими упражнениями травмы возникают, когда ученик:** А) не владеет навыками выполнения упражнений Б) не выполняет указания учителя В) переоценивает свои возможности Г) занимается с плохим настроением **7. Общеразвивающие упражнения выполняют:** А) в конце урока Б) в середине урока В) в конце и в середине урока Г) в начале урока **8. Напиши последовательность выполнения упражнений в разминке**

	А) ходьба с переходом на бег в спокойном темпе Б) потягивания В) дыхательные упражнения Г) упражнения для мышц рук, туловища, ног **9. При растяжении мышц необходимо:** А) наложить стерильную повязку и шину на место растяжения Б) протереть место растяжения перекисью водорода и наложить стерильную повязку В) наложить на место растяжения стерильную повязку, выше места растяжения – жгут Г) положить на место растяжения холодный компресс и тугую повязку **10. К участию в древних Олимпийских играх в Греции не допускались:** А) малоимущие граждане Б) женщины и рабы В) рабы, иностранные граждане, женщины Г) лица моложе 18 лет **11. Главное правило кулачных боев в Древней Руси:** А) ниже пояса не бьют Б) двое на одного не нападают В) лежачего не бьют Г) подножки не ставить **12. Международная организация, созданная по инициативе барона Пьера де Кубертена для возрождения Олимпийских игр, сокращ называется:** А) МОК Б) ОКР В) НОК Г) БНОК **13. Основным спортом для развития координации движения является:** А) баскетбол Б) гимнастика В) легкая атлетика В) шахматы **14. Волейбол как спортивная игра появилась в конце XIX века:** А) в США Б) Канаде В) Японии Г) Германии **15. «Королевой спорта» называют вид спорта:** А) плавание Б) лыжный спорт В) художественную гимнастику

	Г) легкую атлетику **16. Приемом игры в баскетбол является:** А) остановка прыжком Б) нижняя прямая подача В) бросок в ворота соперника Г) остановка катящегося мяча подошвой **17. Одновременный бесшажный ход при передвижениях на лыжах применяется:** А) при передвижении в пологий подъем Б) при спуске на склонах с поворотами В) при передвижении под пологий уклон и на равнине Г) во всех указанных случаях *В данных заданиях завершите предложение, вписав правильное продолжение в бланк ответа* 18. Потертости и обморожения характерны при занятиях _____ (видом спорта) 19. Внешние признаки утомления – это _____ *В данном задании соотнесите цифре в правом столбце букву в левом столбце* *и впишите в бланк ответа (например, 1Б и т.д.)*
литература	**Тема: Анализ эпизода из повести В.Г. Короленко «В дурном обществе».** **Задание. Прочитать слайды. Сделайте анализ эпизода главы VIII «Кукла» по плану (ответить на вопросы письменно).** **1. Что значила кукла для Сони? Кто ей ее подарил?** **2. Почему Вася попросил у сестры куклы для Маруси?** **3. Что произошло с Марусей, когда она впервые увидела куклу? (найти в тексте и выписать)** **4. Что значила для Маруси эта кукла?**
Математика	№ 408, 414
История	П 45, Завоевание Римом Италии, сделать карту – схему походов в тетради.
Английский язык (Морозова А. В.)	упр. 2b с. 50 отправить учителю – Viber 8 982 922 2487, почта morozowa_79@mail.ru
Английский язык (Сербун А. В.)	Записать чтение домашнего текста на аудио – с. 46 упр. 3a - Vanya), отправить учителю – Viber 8 904 877 9369, почта serbun1982@mail.ru