**МОУ начальная школа- детский сад п. Красная Горка**

****

**Рабочая тетрадь по физической культуре**

ученицы

\_\_\_\_\_ класса

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ТЕСТ «Здоровый образ жизни»**

|  |
| --- |
| **Вопрос № 1.**1.Здоровый образ жизни – это* занятия физической культурой
* перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
* индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
* лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
 |
| **Вопрос № 2. Что такое режим дня?*** порядок выполнения повседневных дел
* строгое соблюдение определенных правил
* перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
* установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
 |
| **Вопрос № 3.**  **Что такое рациональное питание?*** питание, распределенное по времени принятия пищи
* питание с учетом потребностей организма
* питание набором определенных продуктов
* питание с определенным соотношением питательных веществ
 |
| **Вопрос № 4. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность?** * белки, жиры, углеводы, минеральные соли
* вода, белки, жиры и углеводы
* белки, жиры, углеводы
* жиры и углеводы
 |
| **Вопрос № 5.** **Что такое двигательная активность?** * Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
* Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
* Занятие физической культурой и спортом
* Количество движений, необходимых для работы организма
 |



**Оценка**

**Рост девочек**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст**  | **Показатель** |
| **очень низкий**  | **низкий**  | **ниже среднего**  | **средний**  | **вышесреднего**  | **высокий**  | **оченьвысокий**  |

****





**Вес девочек**





**Окружность головы девочек**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст**  | **Показатель**  |
| **оченьнизкий**  | **низкий**  | **ниже среднего**  | **средний**  | **вышесреднего**  | **высокий**  | **оченьвысокий**  |
| 7 лет | <49,4 | 49,4-50,0 | 50,0-50,7 | 50,7-53,3 | 53,3-54,1 | 54,1-54,8 | >54,8 |
| 8 лет | <49,7 | 49,7-50,3 | 50,3-51,0 | 51,0-53,6 | 53,6-54,4 | 54,4-55,2 | >55,2 |
| 9 лет | <50,0 | 50,0-50,6 | 50,6-51,3 | 51,3-53,9 | 53,9-54,6 | 54,6-55,4 | >55,4 |
| 10 лет | <50,3 | 50,3-50,8 | 50,8-51,5 | 51,5-54,1 | 54,1-54,8 | 54,8-55,6 | >55,6 |



**Динамическая и статическая работа мышц**

***Оборудование*:** портфель с книгами, секундомер.

***Порядок работы:***

 1.Взять портфель с книгами, удерживать его в отведённой руке столько, пока рука не опустится в И.П. Время удержания засекать секундомером.

2.Взять тот же портфель и стоя на месте поднимать и опускать руку с портфелем. Время засекать до тех пор, пока рука может поднимать портфель.

***Оценка результатов:***

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*



**Первая помощь при ушибах,**

**вывихах, переломах**

***Оборудование:* бинт, шины, лёд (или холодная вода), платок, раствор йода или бриллиантовой зелени.**

***Цель работы:***

**1.Научить быстро и качественно оказать доврачебную помощь.**

**2.Уметь объяснять свои действия, применять знания на практике.**

***Порядок работы:***

**1.Продемонстрировать свои действия при оказании помощи при ушибе локтя у испытуемого.**

**2.Оказать товарищу помощь при вывихе сустава большого пальца правой руки.**

**3.Наложить шину пострадавшему, у которого перелом предплечья.**

***Отчётное задание:***

**Опишите последовательность выполнения работы с объяснением своих действий:**

**а) определяю вид травмы: при ушибе возникает: синяк.;**

**при вывихах характерные признаки: отек;**

 **при переломах ощущается: гематома, синяк, отек ;**

**б) холод применяю когда: ушиб;**

**в) тугую повязку применяю когда: вывих;**

**г) шину накладываю при переломе;**

**д) к врачу обращаюсь, когда вывих, перелом.**



**Определение наличия плоскостопия**

***Оборудование:* лист бумаги, карандаш.**

***Подготовка к работе:* подготовительную часть работы дети выполняют дома. Встать мокрыми босыми ногами на лист бумаги. Получившийся след обвести карандашом. Приготовленный таким образом отпечаток принести в школу.**

***Порядок работы:***

**Соедините самые крайние точки со стороны большого пальца и пятки – линия АК (рисунок).**

**Найдите среднюю точку М. Затем восстановите перпендикуляр АВ и МD от точек А и М.**

**Найдите точку пересечения МD со следом и обозначьте её буквой С.**

**Затем СD разделите на АВ.**

**Оценка результатов:**

**Если полученное число больше 0,33, то имеет место плоскостопие, если меньше, то всё в порядке. У многих людей отрезок СD равен нулю, это в пределах нормы.**

**Вывод:\_Плоскостопия нет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  | **6** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **8** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **9** |  |  |  |  |  |  |  |  | **7** |  |  |  |  |
|  |  | **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **14** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Кроссворд № 1: Виды спорта **

**По вертикали:**

**2.** Восхождение на труднодоступные горные вершины

**4.** Какое слово в переводе с греческого значит борец?

**5.** Крытое помещение, специально построенное и приспособленное для для занятий различными видами спорта.

**6.** Действие спортсмена или команды, направленные на отражение нападения соперника.

**9.** Соревнования по академической гребле, гребле на байдарках и каноэ, парусному спорту

**10.** Лазание по скалам.

**14.** Спортивная игра, участники которой посылают при помощи ракеток мяч через сетку.

**По горизонтали:**

**1.** Массовое высокогорное восхождение.

**3.** Спортивная игра с мячом двух команд по шесть человек в каждой. Соревнования состоят из трёх или пяти партий.

**5.** Крытое помещение, специально построенное и приспособленное для занятий различными видами спорта.

**7.** Вылет мяча за линию.

**8.** Игра с клюшкой на льду.

**10.** Игра двух команд, цель которой – забить мяч в ворота соперника.

**11.** Литая металлическая ручка с двумя чугунными шарами на концах.

**13.** Искусство ведения спортивной борьбы, совокупность форм и способов борьбы в целях достижения наивысшего результата, победы.

**Кроссворд «Спортивная дорожка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Старт1** | **К** | **О** | **Р** | **Т** |  **2 К** | **А** | **Н** | **А** |
|  | **Ю** | **Р** | **8 И** | **Г** | **Р** | **9 А** | **Л** | **3 Т** |
|  | **7 Ж** | **О** | **Н** | **А** | **12 Т** | **Р** | **Ь** | **Е** |
|  | **Е**  | **И** | **И** | **Н** | **К** | **Е** | **П** | **Н** |
|  | **Н** | **П** | **М**  | **Финиш** |  А | **Н** | **И** | **Н** |
|  | **А** | **М** | **З** | **А** | **13 Р** | **Е** | **Н** | **И** |
|  | **6 М** | **Е** | **11 Ч** | **Я** | **10 М** | **З**  | **И** | **4 С** |
|  | **З** | **И** | **Р** | **У** |  **5 Т**  | **Р** | **А** | **Т** |

1. Ледяная площадка.
2. Толстая веревка
3. Игра с ракетками
4. Начало соревнований
5. Путешествие (Туризм)
6. Крытое спортивное помещение
7. Судейская команда
8. Футбол это …
9. Восхождение на горы
10. Им играют баскетболисты
11. … мира по футболу
12. Учитель спортсмена
13. Упражнение перед соревнованиями

****