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

****

**Рабочая тетрадь по физической культуре**

ученика

 \_\_\_\_\_ 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 мальчиков**



**Вес мальчиков**



****

**Окружность головы мальчиков**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Показатель** |
| **очень низкий** | **низкий** | **ниже среднего** | **средний** | **выше среднего** | **высокий** | **очень высокий** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 лет | <50,4 | 50,4-51,0 | 51,0-51,6 | 51,6-54,5 | 54,5-55,3 | 55,3-56,0 | >56,0 |
| 8 лет | <50,5 | 50,5-51,4 | 51,4-52,0 | 52,0-55,0 | 55,0-55,8 | 55,8-56,6 | >56,6 |
| 9 лет | <50,8 | 50,8-51,7 | 51,7-52,5 | 52,5-55,5 | 55,5-56,3 | 56,3-57,2 | >57,2 |
| 10 лет | <51,2 | 51,2-52,0 | 52,0-52,8 | 52,8-56,0 | 56,0-56,7 | 56,7-57,7 | >57,7 |

****

**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………….…..……..; при вывихах характерные признаки………………………….....…; при переломах ощущается…….………………………………………………………………………………….…..;**

**б) холод применяю когда…………………………………………………………………....;**

**в) тугую повязку применяю когда………………………………………………………..;**

**г) шину накладываю………………………………………………………………………………;**

**д) к врачу обращаюсь, когда………...**



**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:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **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»**

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

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

****