

Информация для родителей и детей.

Задания для детей, освобождённых от занятий по физкультуре.

Если ваш ребенок плохо себя чувствовал накануне и вам кажется, что он не выдержит нагрузку на уроке физкультуры, то вы можете написать записку на имя преподавателя по физкультуре, указав номер сотового телефона. **Тем не менее**, это не освободит учащегося от оценивания на уроке. Освобожденные учащиеся обязаны присутствовать на уроке в спортивном зале. В конце урока учитель может задать освобожденному от физической нагрузки ученику несколько вопросов по пройденной теме. Если урок проходит на улице, то освобожденные учащиеся сдают письменные сообщения или выполняют презентации по теме. Это делается для того, чтобы ученики были организованы на уроке.

Возможные темы работ.

1. Все, что я знаю о своем заболевании;
2. Комплексы упражнений при данном заболевании, как они помогают;
3. Мой любимый вид спорта;
4. Комплекс по аэробике, ритмической гимнастики;
5. Влияние вредных привычек на организм подростка;
6. Составить кроссворд на спортивную тематику;
7. Составить кроссворд, связанный со здоровьем человека;
8. История Олимпийских игр древности;
9. История современных Олимпийских игр (отдельной Олимпиады);
10. Физическое качество человека (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
11. Спорт в моей жизни, семьи;
12. Экология и здоровье человека;
13. Чтобы я сделал для улучшения здоровья;
14. Режим дня учащегося;
15. Принципы рационального питания;
16. Легкая атлетика – королева спорта;
17. Правила игры в баскетболе;
18. Правила игры в волейболе;
19. Гимнастика как раздел физической культуры;

20. Польза закаливания, процедуры закаливания;
21. Плавание и его значение в развитии организма подростка;
22. Физическая культура будущего (в своем видении);
23. Лыжный спорт и его значение в развитии организма подростка;
24. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений;
25. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам проведения занятий физической культурой и спортом;
26. Первая помощь в случаях получения травмы во время занятий физическими упражнениями;
27. Понятие «личная гигиена» и ее соблюдение при регулярных занятиях физической культурой;
28. История развития выбранного вида спорта (волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика, гимнастика);
29. Кроссовая подготовка.

Ребусы на спортивную тематику.



Лы,



”



”

Й



”



А



5 = Г

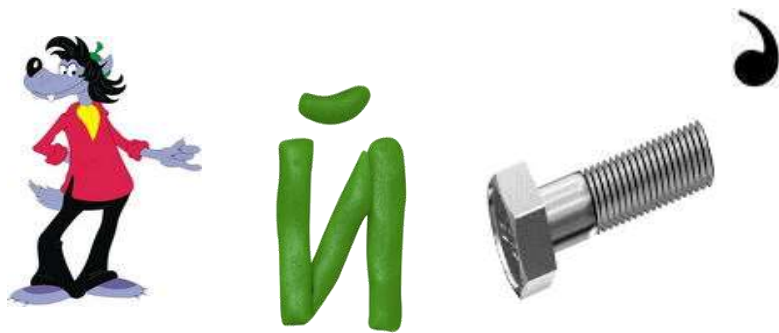
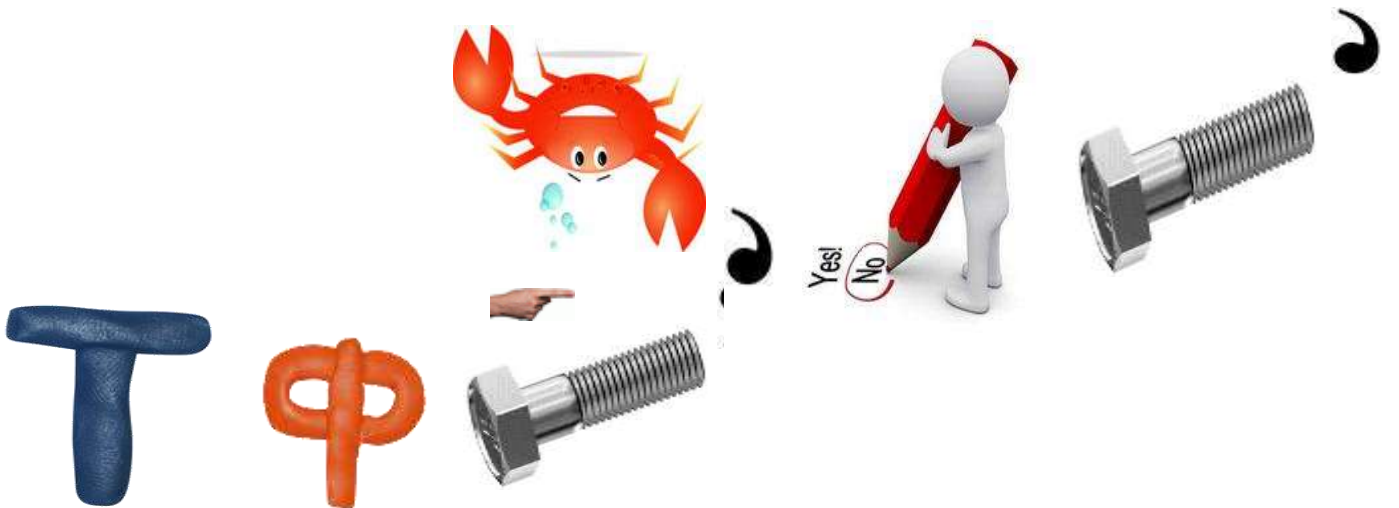
А

←
С

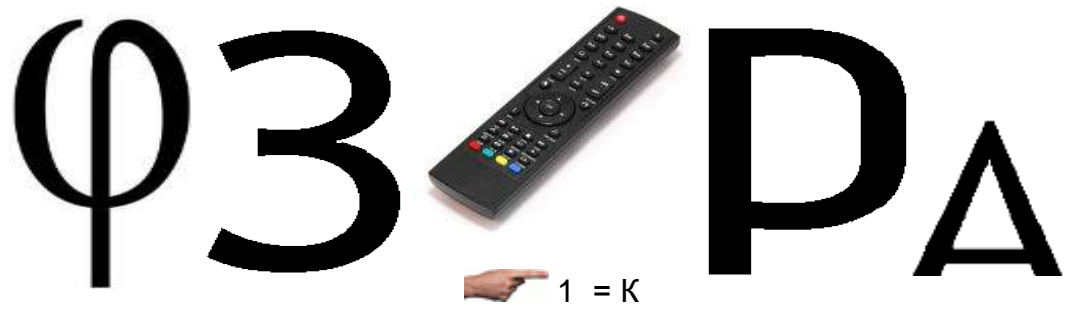
К

””





 4 = E



Р Е А А Т



Н

Ч

”



3 = Л