Негосударственное образовательное учреждение «Православная гимназия преподобного Сергия Радонежского»

**Дидактический материал**

**к урокам физической культуры**

**по программе В.И. Ляха**

**«Физическая культура 1-4 классы»**

Составила : учитель

физической культуры

Тюлюмова А.Г.

г. Югорск -2015 г.

Разработанные мною карточки с теоретическими и практическими заданиями, помогают не только в освоении новых знаний по физической культуре ученикам, по каким-либо причинам пропускающим занятия или освобожденным после болезни, но и помогают в новой форме закрепить пройденный на уроке материал.

Карточка №1.

1. Прочитай «Правила поведения во время игры», вставь подходящие по смыслу слова в предложения: проиграл, отстаивай, играй, не унижай, выиграл, поддерживай.

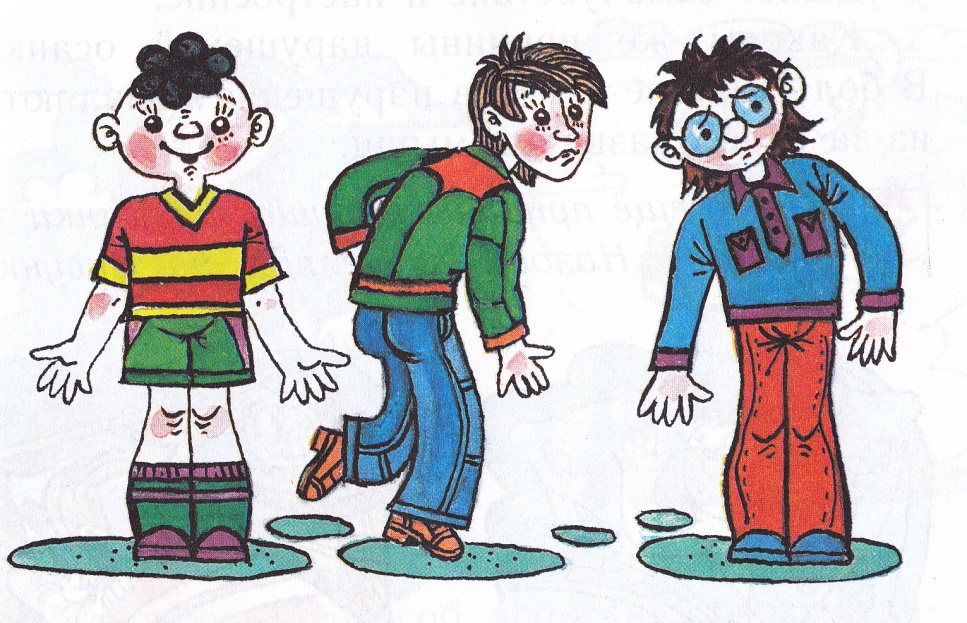
***Правила поведения во время игры***

1. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ честно, по правилам.***
2. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ игроков своей команды.***
3. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ соперников.***
4. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ свои пpава не кулаками и криком, а спокойно, терпеливо.***
5. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - не зазнавайся.***
6. ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- не плачь. Будь настойчивым, и в следующий раз обязательно победишь.***
7. Все ли ребята, изображенные силуэтами на рисунке, занимаются спортом? Назови эти виды спорта. Подбери каждому спортивный инвентарь.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер на рисунке | Вид спорта | инвентарь |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Карточка №2. Тема: Осанка

1. Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

 Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперед.

Укажи , у кого из ребят правильная осанка?

1. Какие причины нарушения осанки ты знаешь? Назови их.(Если не сможешь сам, то тебе могут подсказать картинки)

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

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\физкультура\Новая папка (2)\ыыы_NEW.jpg | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\физкультура\Новая папка (2)\ыыы_NEW.jpg |

1. Что нужно делать для улучшения осанки?

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

Карточка №3.Тема: Гимнастика

1. Разгадай кроссворд

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | По горизонтали:   1. - Расскажите вот о чем, Как вы стали силачом? Улыбнулся он в ответ: - Очень просто. Много лет, Ежедневно, встав с постели, Поднимаю я ... 2. Подтянуться мне непросто,   Я же небольшого роста.  Знает каждый ученик,  Что подтянет нас...   1. Ростом мал, да удал, От меня ускакал. Хоть надут он всегда – С ним не скучно никогда 2. В пол упираются две пары ног,   А сам он высокий, почти что с меня.  Я оседлать его только что смог.  Мы прыгали классом через...   1. Воздух режет ловко-ловко,   Палка справа, слева палка,  Ну а между них веревка.  Это длинная...   1. Спортивный снаряд этот — две жерди,   На стойке шарнирами прикреплены.  С ними сильным стану я.  Снаряд называется коротко — ...   1. Мышцы — просто напряжение —   Сам себя поднять я смог.  Подо мной постелен мат,  Вверх я влез. Помог...   1. Первый — прыг! Второй пошел.   А снаряд зовут...   1. Здесь валяться я так рад,   Потому что это...  По вертикали:   1. Конь, канат, бревно и брусья, Кольца с ними рядом. Перечислить не берусь я Множество снарядов. Красоту и пластику Дарит нам … |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |

1. Какие названия гимнастического инвентаря и гимнастических снарядов не встретились в кроссворде? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Карточка№4. ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

1. Во все времена Олимпийские игры были и остаются самым значимым спортивным событием в мире. Олимпиада традиционно собирает миллионы болельщиков и зрителей, а новые рекорды и достижения спортсменов вписывают новую страницу в историю развития и становления спорта. Список олимпийских видов спорта постоянно меняется: одни дисциплины добавляются, другие – исключаются из него. Соответствующее решение принимает Международный Олимпийский комитет (МОК), руководствуясь несколькими критериями:

* популярность конкретного вида спорта в стране, где проводится Олимпиада;
* степень его распространенности;
* интерес рекламодателей к конкретной дисциплине.

Распредели зимние виды спорта на группы: командные и индивидуальные

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| К |  | И |
| О | конькобежный спорт | Н |
| М | фигурное катание | Д |
| А | шорт-трек (на коньках); | И |
| Н | бобслей | В |
| Д | керлинг | И |
| Н | скелетон | Д |
| Ы | фристайл (на лыжах); | У |
| е | прыжки с трамплина (на лыжах); | А |
|  | санный спорт | Л |
|  | [сноубординг](http://zab-active.ru/articles/287) | Ь |
|  | [горнолыжный спорт](http://zab-active.ru/articles/442) | Н |
|  | лыжное двоеборье | Ы |
|  | лыжные гонки | е |
|  | хоккей |  |

1. Перечисли талисманы 22 зимней Олимпиады в Сочи

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

1. Нарисуй Олимпийский символ, подпиши олимпийский девиз.

Карточка№5. Тема: Знакомство с баскетболом (вариант 1)

1. Прочитай историю возникновения игры «Баскетбол». Подготовься пересказать ее своим одноклассникам

Баскетбол -(Оm англ. <basket> -корзuна, <ball> - мяч.) История появления этой игры весьма забавна: дело было так. Зимой 1891 г. в CШA студентам колледжа, вынужденным выполнять бесконечные гимнастические упражнения, считавшиеся в то время едвали не единственным средством приобщения молодежи к спорту, было очень скучно на занятиях физического воспитания. Однообразию таких занятий необходимо было положить конец, надо было придумать что-то новое, чтобы разнообразить занятия. Выход нашел преподаватель Джеймс Нейсмит. 21 декабря 1891 г. он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив 18 студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников. Такая коллективная игра понравилась студентам. Постепенно правила игры понемноry менялись, она становилась более динамичной, и теперь она является одной из самых попyлярных в мире.

1. Нарисуй баскетбольный мяч.
2. Какие правила техники безопасности нужно соблюдать на занятиях баскетболом. Запиши.

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

Карточка№5. Тема: Знакомство с баскетболом (вариант 2)

1. Прочитай историю возникновения игры «Баскетбол». Подготовься пересказать ее своим одноклассникам

Баскетбол -(Оm англ. <basket> -корзuна, <ball> - мяч.) История появления этой игры весьма забавна: дело было так. Зимой 1891 г. в CШA студентам колледжа, вынужденным выполнять бесконечные гимнастические упражнения, считавшиеся в то время едвали не единственным средством приобщения молодежи к спорту, было очень скучно на занятиях физического воспитания. Однообразию таких занятий необходимо было положить конец, надо было придумать что-то новое, чтобы разнообразить занятия. Выход нашел преподаватель Джеймс Нейсмит. 21 декабря 1891 г. он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив 18 студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников. Такая коллективная игра понравилась студентам. Постепенно правила игры понемноry менялись, она становилась более динамичной, и теперь она является одной из самых попyлярных в мире.

1. Нарисуй баскетбольный мяч.
2. Какие правила техники безопасности нужно соблюдать на занятиях баскетболом? Запиши

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

1. Перечисли, какие еще командные игры с мячом ты знаешь?

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

Карточка№5. Тема: Знакомство с баскетболом (вариант 3)

1. Прочитай историю возникновения игры «Баскетбол». Подготовься пересказать ее своим одноклассникам

Баскетбол -(Оm англ. <basket> -корзuна, <ball> - мяч.) История появления этой игры весьма забавна: дело было так. Зимой 1891 г. в CШA студентам колледжа, вынужденным выполнять бесконечные гимнастические упражнения, считавшиеся в то время едвали не единственным средством приобщения молодежи к спорту, было очень скучно на занятиях физического воспитания. Однообразию таких занятий необходимо было положить конец, надо было придумать что-то новое, чтобы разнообразить занятия. Выход нашел преподаватель Джеймс Нейсмит. 21 декабря 1891 г. он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив 18 студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников. Такая коллективная игра понравилась студентам. Постепенно правила игры понемноry менялись, она становилась более динамичной, и теперь она является одной из самых попyлярных в мире.

1. Нарисуй баскетбольный мяч.
2. Какие правила техники безопасности нужно соблюдать на занятиях баскетболом? Запиши

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

1. Перечисли, какие еще командные игры с мячом ты знаешь? Какие из них являются Олимпийскими видами спорта? Подчеркни. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Карточка№6.Тема : «Осанка»

1. Разгадай кроссворд

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| о |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| с |  |  |  |  |  |  |  | 1. Я его кручу рукой, И на шеи и ногой,И на талии кручу,И ронять я не хочу.   3. Громко музыка играет.  Класс движенья выполняет.  Не просты движения,  Это упражнения.  Гимнастика под музыку  Оздоровляет нас.  Скажите-ка название  Ее мне дружно, класс!  5. Мы, как будто акробаты,  Делаем прыжки на мате,  Через голову вперед,  Можем и наоборот.  Нашему здоровью впрок  Будет каждый... | 2. Болеть мне некогда, друзья, В футбол, хоккей играю я. И очень я собою горд, Что дарит мне здоровье…  4. В футбол команды две играли.Играли, но не проиграли.«0:0» – таков был матча счёт.Кто результат мне назовёт?  6. Если кашель или грипп, Или голос Ваш охрип Если плохо человеку - Мы торопимся ... |
| а |  |  |  |  |  |  |  |
| н |  |  |  |  |  |  |  |
| к |  |  |  |  |  |  |  |
| а |  |  |  |  |  |  |  |

1. Выучи комплекс упражнений для укрепления мышц живота и спины:
2. Лежа на спине, руки в стороны, поднимать и медленно опускать ноги.
3. Лежа на спине, делать движения ногами, как при вращении педалей велосипеда.
4. Лежа на животе, поднять ноги вверх, подержав несколько секунд, медленно опустить.
5. Лежа на спине, зацепиться стопами за край шкафа, дивана; садиться и ложиться без помощи рук.
6. Проверь себя!!!

За каждое правило, которое ты постоянно выполняешь, поставь себе 1 балл, за каждое невыполненное - 0 баллов (только честно!) :

1. Знаю, что такое правильная и неправильная осанка. \_\_\_\_\_\_\_\_
2. Сплю на плоской подушке и жестком матраце.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Ношу учебники в рюкзаке на обоих плечах.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Сижу всегда прямо.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Каждый день выполняю упражнения для укрепления мышц спины, живота, ног.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество баллов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Карточка№7. Безопасность на льду**

1. Прочитай текст.

* Лед можно считать прочным, если его толщина не менее семи сантиметров — он может выдержать человека. Для группы людей, а также для устройства катка без­опасен лед толщиной не менее двенадцати сантиметров.
* Наиболее прочный лед имеет синева­тый или зеленоватый оттенок, а матово-белый или с желтоватым оттенком — не­надежен.
* Следует обходить участки, запорошен­ные снегом или покрытые сугробами. Лед под снегом всегда тоньше.
* Очень осторожным следует быть в местах, где лед примыкает к берегу. Здесь лед может быть менее прочен, и в нем могут быть трещины.
* Прежде, чем ступить на лед, посмотри­те, нет ли поблизости проложенной тропы или свежих следов — лучше двигаться по ним, так как этот путь проверен.
* Если следов нет, надо внимательно осмотреться и наметить свой маршрут так, чтобы избежать мест, где может быть слабый лед.
* Следует взять с собой крепкую палку и с ее помощью проверять прочность льда.
* Если после удара палкой о лед появится вода, нужно сразу же возвращаться к берегу. Причем стараться скользить ногами, не отрывая подошвы ото льда.
* Если вы на лыжах, то крепление лыж расстегните, чтобы быстро их сбросить. Лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
* При движении по льду группой необходимо соблюдать дистанцию не менее пяти метров друг от друга.

1. Нарисуй плакат на тему « Безопасность на льду»

Использованная литература:

* 1. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. - 12-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2011.