

**Физическая культура**

**Рабочая тетрадь**

**3 класс**

Дорогой друг!

Перед тобой рабочая тетрадь по школьному предмету «Физическая культура». Она поможет тебе лучше освоит школьную программу по физической культуре.

Надеемся, что ты с интересом и пользой для себя выполнишь задания по темам, которые даны в рабочем тетради.

Желаем удачи!





# Глава 1

## Когда и как возникли физическая культура и спорт

- Ответь на вопросы.

Когда возникли физические упражнения? \_\_\_\_\_

В каких целях начали служить различные виды упражнения? \_\_\_\_\_

Где проводились древние Олимпийские игры? \_\_\_\_\_

2. Напиши виды соревнований в которых участвуют греческие атлеты на Олимпийских играх

---

---

---

---

---

---

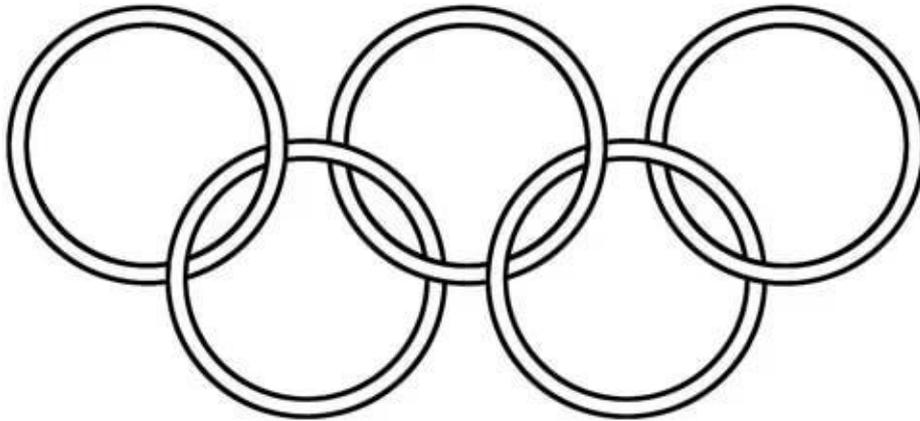
---

3. Физподготовка на дому.

Поднимание туловища- 30 сек

# Современные Олимпийские игры

1. Раскрась олимпийский символ.



2 Напиши Олимпийский девиз:

Найди на рисунке олимпийскую эмблему,  
символ, флаг, огонь, талисман



3. Физподготовка на дому.

Отжимание - 15 раз



## Что такое физическая культура

1. Нарисуй человека, который занимается физической культурой

2. ГТО-\_\_\_\_\_

Сколько ступеней в комплексе ГТО? \_\_\_\_\_

3. Физподготовка на дому.

Приседание- 20 раз

# Твой организм

1 Напишите основные части тела.

---

---

2 Напишите основные внутренние органы.

3 Напишите основные части скелета.

3.Физподготовка на дому.

Поднимание туловища на- 30 сек



## Мышцы

1 Понаблюдай, сравни и напиши, как двигаются маленькие дети, молодые и пожилые лю

Мышцы обладают одним замечательным свойством. Они могут напрягаться и расслабляться. Благодаря этому человек совершает разнообразные движения, например поднимает и опускает руки, вращает ими, сгибает и разгибает ноги, наклоняется и т. п.

У детей 6—7 лет развиваются крупные мышцы (живота, спины, рук и ног). В 13—15 лет начинается быстрый рост мелкой мускулатуры. Движения становятся более точными, улучшается их координация (ловкость).



*Понаблюдай, сравни и расскажи, как двигаются маленькие дети, молодые и пожилые люди.*



Физические упражнения делают мышцы сильными и крепкими.

23

2 Дополни

Осанка- это привычное положение тела, когда человека

.....

3.Физподготовка на дому.

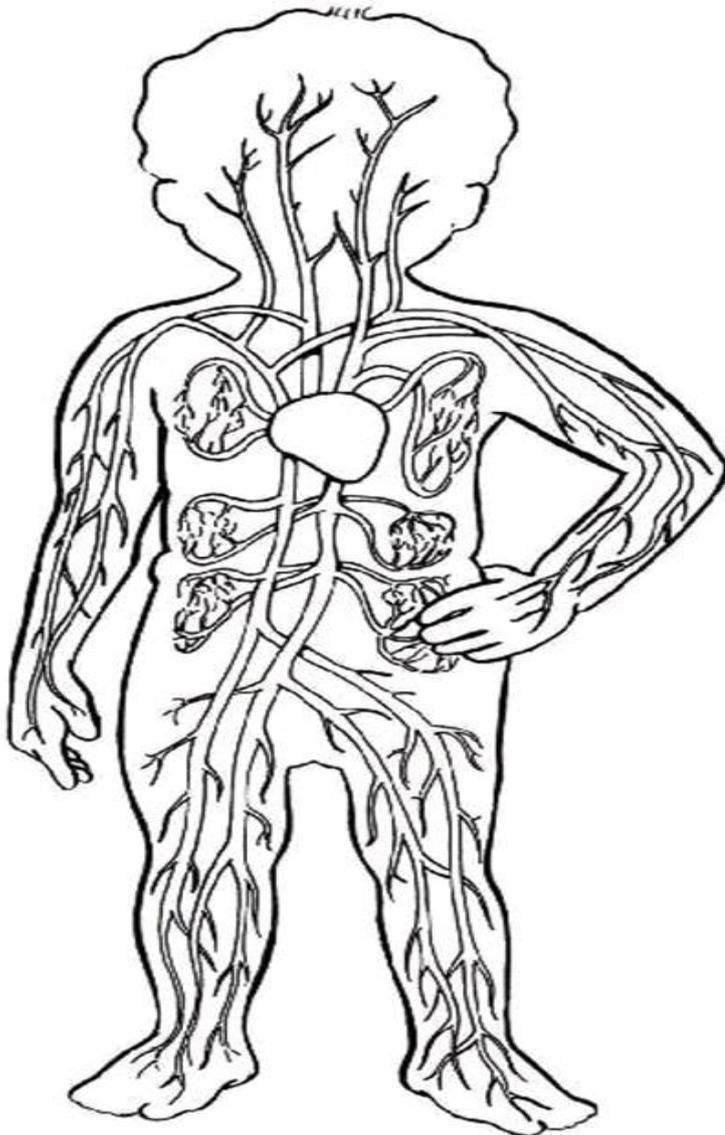
Приседание- 25 раз

## Сердце и кровеносные сосуды.

1. Дополни текст

Сердце часто сравнивают с мощным неустойчивым.....

2. Найди в картинке сердце, кровеносные сосуды и раскрась.



3. Физподготовка на дому.

Отжимание- 20 раз

# Органы чувств

1. Напиши органы чувств.

2. Можно ли читать лежа? (почему?)

3. Какие звуки ослабляют слух?

---

4. Как определяют врачи здоровье человека по цвету языка?

3. Физподготовка на дому.

Поднимание туловища- 25 раз



## Личная гигиена

- Нарисуй основные гигиенические процедуры для поддержания чистоты тела

3.Физподготовка на дому.

Отжимание - 25 раз



## Закаливание

- Дополни.

К закаливающим процедурам относятся

.....

.....

2. Раскрась картинку.



Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.

3. Физподготовка на дому.

Приседание 25 раз

# Мозг и нервная система

1. Напиши отделы мозга, отвечающие за движения, органы чувств, речь

2. Какие эмоции испытывает человек в различных ситуациях?

3. Физподготовка на дому.

Поднимание туловища на 1 минут

# Пища и питательные вещества

1. Напиши продукты, в которых содержатся

Углеводы: \_\_\_\_\_

Белки: \_\_\_\_\_

Жиры \_\_\_\_\_

2. Назови продукты в которых содержатся витамины.

Витамин А \_\_\_\_\_

Витамин В \_\_\_\_\_

Витамин С \_\_\_\_\_

Витамин Д \_\_\_\_\_

3. Физподготовка на дому.

Приседание 25 раз



## Тренировка ума и характера

1. Составь свой режим дня.

2. Физподготовка на дому.

Приседание 20 раз



## Самоконтроль

- ЧСС это- \_\_\_\_\_

 Как ты переносишь физические нагрузки, показывает и твой пульс. Он отражает частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Для того чтобы посчитать пульс, надо знать, на каких участках тела он легче прощупывается, иметь секундомер или часы с секундной стрелкой.

Пульс можно посчитать, приложив ладонь к груди в области сердца, кончики пальцев к запястью руки, виску или шее.



Обычно пульс считают 10 секунд. Затем эту величину умножают на 6 и узнают пульс за 1 минуту. Например, если за 10 секунд ты насчитал 10 ударов, то пульс за 1 минуту ( $10 \times 6$ ) равен 60; 15 ударов за 1 минуту ( $15 \times 6$ ) — 90; 20 ударов за 1 минуту ( $20 \times 6$ ) — 120; 25 ударов за 1 минуту ( $25 \times 6$ ) — 150 и т. д.

80

- 

Посчитай свой пульс.

Сколько ударов насчитал?

10 секунд \_\_\_\_\_

60 секунд (1 минута) \_\_\_\_\_

3. Физподготовка на дому.

Отжимание - 25 раз

# Первая помощь при травмах

- Что делать при ушибе?

## 2 Как поступить при кровотечении?

### Первая помощь при ушибах и растяжениях

1. Поддерживайте поврежденную конечность в удобном для пострадавшего положении 
2. Охладите поврежденную область при помощи льда или холодного компресса 

08.06.17 15

### Оказание первой медицинской помощи

#### Носовое кровотечение



1. Приподнять голову, чтобы приостановить кровотечение.
2. Наложить на переносицу салфетку, смоченную в холодной воде.
3. Удалить застывшую кровь ватным жгутиком, смоченным в перекиси водорода.

### Оказание первой медицинской помощи

#### Ссадина



1. Смочить водой салфетку, промокательными движениями промыть рану.
2. Обработать ссадину перекисью водорода, края раны смазать зеленкой.
3. Заклеить бактерицидным пластырем.

## Глава 2

### Бег, ходьба, прыжки ,метание

#### 1. Ответь на вопросы

Сколько видов включает программа современных летних Олимпийских игр? \_\_\_\_\_

- Короткие дистанции- это дистанции от \_\_\_\_\_
- Длинные дистанции- это дистанции от \_\_\_\_\_
- Какие прыжки бывают \_\_\_\_\_
- Перечисли спортивные метательные снаряды \_\_\_\_\_
- Какие меры безопасности надо соблюдать во время бега, прыжков и метания?

#### 3.Физподготовка на дому.

Приседание 25 раз



## Бодрость, грация, координация

### 1. Ответь на вопросы

Что гимнастика включает в себя как вид спорта?

### 2. Напиши известных Олимпийских чемпионов в гимнастике

### 3. Физподготовка на дому.

Ласточка на 1 мин



## Играем все

1. Ответь на вопрос.

Какие способности развивают подвижные игры?

2. Найди в книгах или интернете игры твоего народа .

Напиши или нарисуй.

3. Физподготовка на дому.

Поднимание туловища на 1 минуту



## Все на лыжи

- Найди в книгах или интернете информацию о выдающихся лыжниках России.



2 Раскрась картинку

3. Физподготовка на дому.

Отжимание - 25 раз



## Твои физические способности

Ответь на вопросы.

1 Физические способности это-\_\_\_\_\_

2. Перечисли основные физические способности (качества) человека

3 Как улучшить физические способности?

3.Физподготовка на дому.

Поднимание туловища на 1 минуту

# Проверь свои знания

## Итоговая работа по физической культуре для учащихся 3-х классов

### 1. Структура и содержание работы.

Итоговый тест состоит из 2 типов заданий - 13 вопросов, каждый из которых содержит несколько вариантов ответа. Правильный ответ - один. 2 задания без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

### 2. Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом.

Оценка «5» - ученик набрал 11 – 13 баллов

Оценка «4» - ученик набрал 10 - 7 баллов

Оценка «3» - ученик набрал 6 – 4 баллов

Оценка «2» - ученик набрал менее 4 баллов.

### «Тестовые задания для 3 класса по физической культуре»

#### 1 вариант

#### 1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

#### 2. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

### **3. Под осанкой понимается...**

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

### **4. Физкультминутка это...?**

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

### **5. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

- а) США
- б) Южная Корея
- в) Россия

### **6. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?**

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

### **7. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?**

- а) грамотой;
- б) кубком;
- в) венком;
- г) медалью

### **8. К основным физическим качествам относятся...**

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

### **9. Соедини линиями вид спорта и инвентарь**

Гимнастика барьер, секундомер, шест, метр

Футбол «конь», маты, скакалка

Легкая атлетика мяч, сетка, ворота

**10. Что делать при ушибе?**

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

**11. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?**

- а) опорный прыжок и кувырок вперед;
- б) упражнения на бревне и вис на перекладине;
- в) метание мяча и прыжок в высоту.

**12. Назови известный тебе спортивный инвентарь.(не менее 5)**

---

---

---

**13. Напиши 5 зимних видов спорта, по которым проводятся соревнования на Олимпийских играх.**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**1. Что такое режим дня?**

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

**2. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?**

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

**3. Физкультминутка это...?**

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

**4. Под осанкой понимается...**

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

**5. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

- а) США
- б) Южная Корея
- в) Россия

**6. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?**

- а) грамотой;
- б) кубком;
- в) венком;
- г) медалью

**7. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?**

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц

г) один раз в 10 дней

**8. Соедини линиями вид спорта и инвентарь**

Гимнастика барьер, секундомер, шест, метр

Футбол «конь», маты, скакалка

Легкая атлетика мяч, сетка, ворота

**9. К основным физическим качествам относятся...**

а) рост, вес, объём бицепсов;

б) бег, прыжки, метания;

в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

**10. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?**

а) опорный прыжок и кувырок вперёд;

б) упражнения на бревне и вис на перекладине;

в) метание мяча и прыжок в высоту.

**11. Что делать при ушибе?**

а) намазать ушибленное место мазью;

б) положить холодный компресс;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

г) намазать ушибленное место йодом.

**12. Напиши 5 зимних видов спорта, по которым проводятся соревнования на Олимпийских играх.**

1.

2.

3.

4.

5.

**13. Назови известный тебе спортивный инвентарь.  
(не менее 5)**

---

---

## **Ответы**

**Вариант 1:** 1б, 2г, 3в, 4г, 5 в,6б,7г,8в,9 Гимнастика-«КОНЬ», маты, скакалка.

Легкая атлетика - барьер, секундомер, шест, метр.

Футбол - мяч, сетка, ворота

10в, б, 11в, 12 - скакалка, обруч, мяч, кольца, канат...

13- фигурное катание, керлинг, конькобежный спорт, биатлон, прыжки с трамплина...

**Вариант 2:** 1г, 2б, 3г, 4в, 5в, 6г, 7б,

8 Гимнастика - «конь», маты, скакалка.

Легкая атлетика - барьер, секундомер, шест, метр.

Футбол - мяч, сетка, ворота

9в, 10в, 12 фигурное катание, керлинг, конькобежный спорт, биатлон, прыжки с трамплина...

13- скакалка, обруч, мяч, кольца, канат...