

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? _____

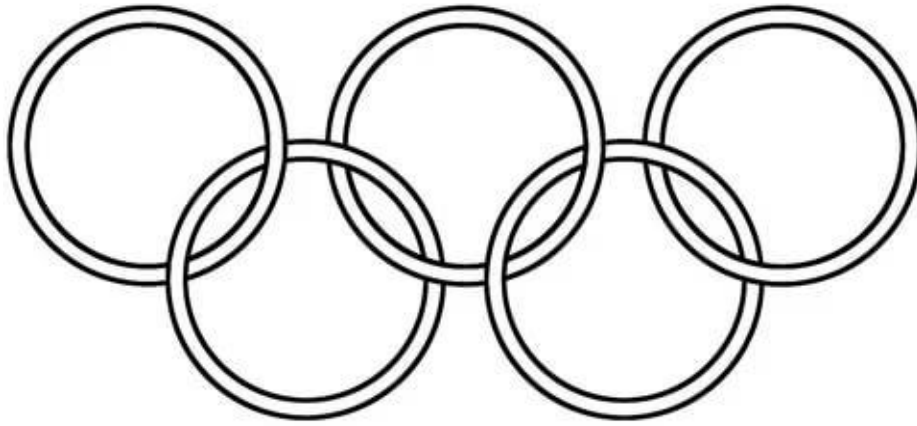
2. Напиши виды соревнований в которых участвуют греческие атлеты на Олимпийских играх

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.

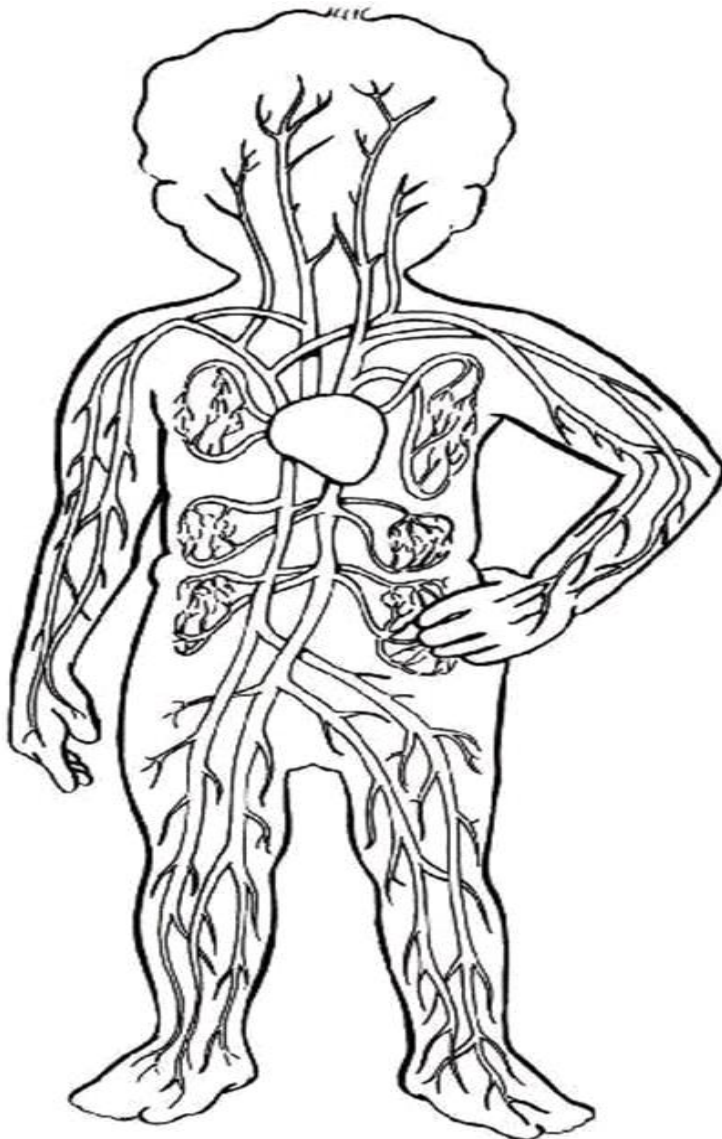
Приседание- 25 раз

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 (10×6) равен 60; 15 ударов за 1 минуту (15×6) — 90; 20 ударов за 1 минуту (20×6) — 120; 25 ударов за 1 минуту (25×6) — 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 развивает 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...