Рабочая тетрадь

по дисциплине **«Физическая культура»**

ученик:

класс:

**Знакомьтесь – это Я**

Фамилия

Имя

Отчество

**КЛАСС**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ЧТО ДЕЛАЮ**

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

**МОЁ КРЕДО**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1 день 07.04.2020**

Наклоны вперед (6-8 раз).

Наклоны в стороны (6-8 раз).

Наклоны назад (6-8 раз).

Приседание (8-10 раз).

Подтягивание согнутых ног (6 раз).

Круги руками вперед и назад (6-8 раз).

Прыжки ноги вместе, врозь (8-10 раз).

Ходьба на месте.

**1. Действия, которые мы выполняем, чтобы поддерживать наше тело в чистоте и быть здоровыми, называются:**

А.Утренняя зарядка

Б. Личная гигиена

В. Вечерняя прогулка

**2. Основной вид ухода за кожей, при котором с её поверхности удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало, различные загрязнения:**

А. Питьё

Б. Мытьё

В. Битьё

**3. Чередование холодной и горячей воды в ванной – это:**

А. Прекрасный душ

Б. Опасный душ

В. Контрастный душ

**4. Залог здоровья – это:**

А. Чистота

Б. Красота

В. Простота

**5. Из гигиены кожи, одежды, гигиены питания, гигиены жилища и воды складывается:**

А. Приличная гигиена

Б. Отличная гигиена

В. Личная гигиена

**6. Личная гигиена включает в себя:**

А. Сбор макулатуры

Б. Занятия физкультурой

В. Лежание с температурой

**7. Проветривание комнат, влажная уборка – это правила:**

А. Гигиены питания

Б. Гигиены обитания

В. Гигиены жилища

**8. Чистота, опрятность, гигиена – это первый шаг к:**

А. Физическому здоровью

Б. Психическому нездоровью

В. Спринтерскому многоборью

**2 день 08.04.2020**

Исходное положение – лежа на спине. Оторвать стопы от пола, медленно согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) обе ноги в коленных суставах.

Исходное положение – то же. Подняв стопы, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное.

Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах («Велосипед»).

Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами («Ножницы»).

Исходное положение – то же. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках («Березка»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

Исходное положение – то же. На вдохе медленно поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой («Плуг»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

**3 день 09.04.2020**

«Штангист». Исходное положение – стойка, ноги врозь. 1 – руки к плечам ладонями вперед, пальцы в кулак, 2 – прогнуться, руки вверх и посмотреть на них (вдох), 3 – руки к плечам, 4 – исходное положение (выдох). 6-8 раз

«Самолет». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон влево, 2 – исходное положение, 3 – наклон влево, 4 – исходное положение. 6-8 раз.

«Дровосек». Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки вверх, пальцы переплетены. 1 – наклон вперед, руки вниз (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.

«Зайчишка». Исходное положение – основная стойка. 1 – присед (выдох), 2 – исходное положение (вдох). 6-8 раз.

«Свернувшаяся змея». Исходное положение – основная стойка. 1-3 – присед, обхватить колени руками (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.

«Ласточка». Исходное положение – упор лежа на согнутых руках. 1- приподнять туловище, руки назад (вдох), 2 – исходное положение (выдох). 6-8 раз.

**4 день 14.04.2020**

Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).

Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).

Наклоны вперед и назад (8-10 раз).

Круговые движения туловищем (10-12 раз).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).

Приседание (10-12 раз).

Выпады ногами в стороны (10-12 раз).

Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).

Ходьба на месте

**1.Сколько континентов олицетворяет современный Олимпийский символ?**

А.2

Б.5

В.3

Г.1

**2.Где зародились древние Олимпийские игры?**

А.Древняя Греция

Б. Китай

В. Древняя Русь

Г. Америка.

**3.Чем награждали победителей древних Олимпийских игр после победы?**

А.Венком из священной маслины и пальмовой ветки

Б. Кубком

В. Сертификатом

Г.Цветами

**4.В каком городе провели первые Олимпийские игры?**

А.В Афинах

Б. В Киеве

В.В Москве

Г. В Смоленске

**5 день 15.04.2020**

Исходное положение – лежа на спине. Оторвать стопы от пола, медленно согнуть (вдох) и разогнуть (выдох) обе ноги в коленных суставах.

Исходное положение – то же. Подняв стопы, выполнить круговые движения в одну и в другую стороны. Дыхание свободное.

Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать вращательные движения ногами, сгибая и разгибая их в коленных суставах («Велосипед»).

Исходное положение – то же. Подняв стопы, делать скрестные движения ногами («Ножницы»).

Исходное положение – то же. На выдохе медленно принять положение стойки на лопатках («Березка»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение.

Исходное положение – то же. На вдохе медленно поднять прямые ноги и коснуться стопами пола за головой («Плуг»), на выдохе медленно вернуться в исходное положение

**6 день 16.04.2020**

Исходное положение – основная стойка, правая рука – вверх, левая – вниз. Попеременно менять положение рук.

Исходное положение – основная стойка, согнутые в локтевых суставах руки перед грудью. Рывок согнутыми руками, отведение прямых рук в стороны.

Исходное положение – стойка, ноги врозь, с наклоном туловища вперед. Отведение прямых рук в стороны (вдох), вернуться в исходное положение (выдох).

Подтягивание на перекладине широким хватом (мальчики).

Исходное положение – широкая стойка, ноги врозь. Подъём прямых рук вперед, вверх (вдох), быстрое опускание рук между ног (фиксированный выдох – «дровосек»).

Исходное положение – упор лежа на согнутых руках. На выдохе максимально прогнуться в пояснице, поднять руки вверх и оторвать ноги от пола. На выдохе вернуться в исходное положение.

Исходное положение – то же. На выдохе максимально прогнуться в пояснице, приподняв голову и захватив руками ступни согнутых в коленных суставах. На выдохе вернуться в исходное положение.

**7 день 21.04.2020**

Исходное положение – стойка ноги вместе, руки на пояс. Наклон головы вперед и назад.

Исходное положение – то же. Поворот головы вправо и влево.

Исходное положение - то же. Вращение головой в одну и другую сторону.

Упражнение в самосопротивлении при поворотах и наклонах головы, используя в качестве сопротивления противодействие рук.

**1.Какая обувь должна быть на ученике при занятиях физической культурой?**

А.Кроссовки

Б. Шлёпки

В. Туфли

Г. Босиком

**2.При выполнении физических упражнений на уроке физкультуры, ученик должен...**

А.Молчать

Б.Громко смеяться

В. Держать дистанцию

Г.Отвлекаться

**3. В каком виде спорта есть ворота?**

А.Футбол, хоккей

Б.Гандбол, баскетбол

В. Волейбол, футбол

Г. Теннис, гимнастика

**4. Как называют спортсмена, который занимается лёгкой атлетикой?**

А. Гимнаст

Б.Хоккеист

В. Пловец

Г.Атлет

**5. Закончите пословицу. " Солнце, воздух и вода - наши лучшие..."**

А.Враги

Б. Друзья

В. Помошники

Г.Товарищи

**6. Как расшифровывается ЛФК?**

А.Любимый физкультурник команды

Б. Лодырь физической культуры

В.Лентяй физической культуры

Г. Лечебная физическая культура

**7. При занятиях физической культурой необходимо быть:**

А. В спортивной форме

Б. В красивом костюме

В. В платье

Г. В куртке

**8. Занятия по физической культуре проходят...**

А. В столовой

Б. В спортивном зале

В. В коридоре

Г. В кабинете музыки

**8 день 22.04.2020**

1.Стоя у зеркала, руки вверх - вдох, опустить – выдох.

2.Парвая рука вперед, левая в сторону, затем смена рук.

3.Коснуться кончика носа указательным пальцем левой руки, затем правой, с закрытыми глазами.

4.Кисти рук к плечам, правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, приставить ногу. Затем тоже правой ногой.

5.Катание мяча одной ногой, затем другой.

6.Ходьба с высоким подниманием колена.

7.Бросание малого мяча в обруч.

8.Попадание мяча в цель, сначала одной рукой, затем другой.

9.бросание мяча через голову при ходьбе по кругу.

10.Стоя, подбросить мяч вверх, сделать полный поворот корпусом и успеть поймать мяч.

11.Руки в стороны, ноги вместе. Постоять на одной ноге 5 сек., затем на другой.

12.Ходьба и дыхательные упражнения.

**9 день 23.04.2020**

 Выполнение прыжков через скакалку.

**10 день 28.04.2020**

Наклоны вперед (6-8 раз).

Наклоны в стороны (6-8 раз).

Наклоны назад (6-8 раз).

Приседание (8-10 раз).

Подтягивание согнутых ног (6 раз).

Круги руками вперед и назад (6-8 раз).

Прыжки ноги вместе, врозь (8-10 раз).

Ходьба на месте.

**Составьте синквейн по ключевым темам дисциплины.** «Синквейн» от фран. «пять». Это специфическое стихотворение, состоящее из пяти строк, в которых обобщена информация по изученной теме. Синквейн пишется по следующим правилам: 1 строка – одно существительное, выражающее главную тему cинквейна. 2 строка – два прилагательных, выражающих главную мысль. 3 строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы. 4 строка – фраза, несущая определенный смысл. 5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом)**.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**11 день 29.04.2020**

Поднимание на носках, руки вверх - в стороны (10-12 раз).

Наклоны в сторону, руки над головой (10-12 раз).

Наклоны вперед и назад (8-10 раз).

Круговые движения туловищем (10-12 раз).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (8-10 раз).

Приседание (10-12 раз).

Выпады ногами в стороны (10-12 раз).

Прыжки на обеих ногах и одной ноге (10-12 раз).

Ходьба на месте

**Составьте кроссворд из 5 терминов по ключевым темам курса «ФК».**