Данные 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?



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

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



3. Что нужно делать для улучшения осанки?

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

**Карточка №3.Тема: Гимнастика**

1. Разгадай кроссворд



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

**Карточка №4. Зимние олимпийские виды спорта.**

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



1. Перечисли талисманы 22 зимней Олимпиады в Сочи

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

1. Нарисуй Олимпийский символ, подпиши олимпийский девиз.

**Карточка №5. Тема: Знакомство с баскетболом**

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

Баскетбол — (Оm  англ.   <basket>  -корзина,  <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 едва ли 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  понемногy  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 №6. Тема:«Осанка»**

1. Разгадай кроссворд

*1. Я его кручу рукой,*
*И на шеи и ногой,
И на талии кручу,
И ронять я не хочу.*

2. Болеть мне некогда, друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И очень я собою горд,
Что дарит мне здоровье…

3.Громко музыка играет.

Класс движенья выполняет.
Не просты движения,
Это упражнения.
Гимнастика под музыку
Оздоровляет нас.
Скажите-ка название
Ее мне дружно, класс!

4. В футбол команды две играли.
Играли, но не проиграли.
«0:0» – таков был матча счёт.
Кто результат мне назовёт?

5. Мы, как будто акробаты,
Делаем прыжки на мате,
Через голову вперед,
Можем и наоборот.
Нашему здоровью впрок
Будет каждый…

6. Если кашель или грипп,
Или голос Ваш охрип
Если плохо человеку —
Мы торопимся …

2. Выучи комплекс упражнений для укрепления мышц живота и спины:

* Лежа на спине, руки в стороны, поднимать и медленно опускать ноги.
* Лежа на спине, делать движения ногами, как при вращении педалей велосипеда.
* Лежа на животе, поднять ноги вверх, подержав несколько секунд, медленно опустить.
* Лежа на спине, зацепиться стопами за край шкафа, дивана; садиться и ложиться без помощи рук.

3. 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»