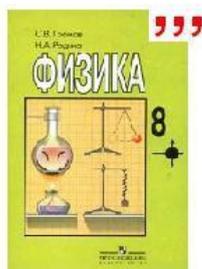


Задания по физической культуре для освобождённых начальной школы

Темы для рефератов.

1. Раскрой понятие легкая атлетика, какие виды спортивных упражнений входят в это понятие.
2. История олимпийских игр. Символы олимпийских игр.
3. Правильная осанка, почему это важно и что поможет сделать её правильной.
4. Значение физкультминуток для школьников. Примеры.
5. Закаливание, для чего оно нужно, основные правила закаливания, виды закаливающих процедур.
6. ТБ на уроках физкультуры при выполнении различных видов упражнений.
7. ГТО, история развития, современность.
8. Что значит "рациональный режим питания"?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
11. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
12. Какие ты знаешь основные физические качества?
13. Составить комплекс упражнений утренней зарядки.
14. Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Ребусы 1 вариант.



Ы

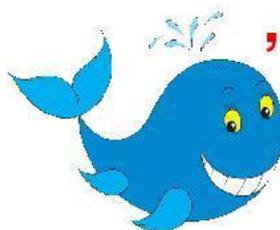




53



11



M=П



32



ИЕ



Э



137689

1. Физкультура
2. Лыжи
3. Каток
4. Спорт
5. Кросс
6. Коньки
7. Подтягивание
8. Зарядка
9. Эстафета
10. Разминка

Ребусы 2 вариант.





1. Футбол
2. Дзюдо
3. Хоккей
4. Гандбол
5. Фехтование
6. Фристайл
7. Бобслей
8. Спорт
9. Спорт
10. Биатлон

Пиктограммы спорта.







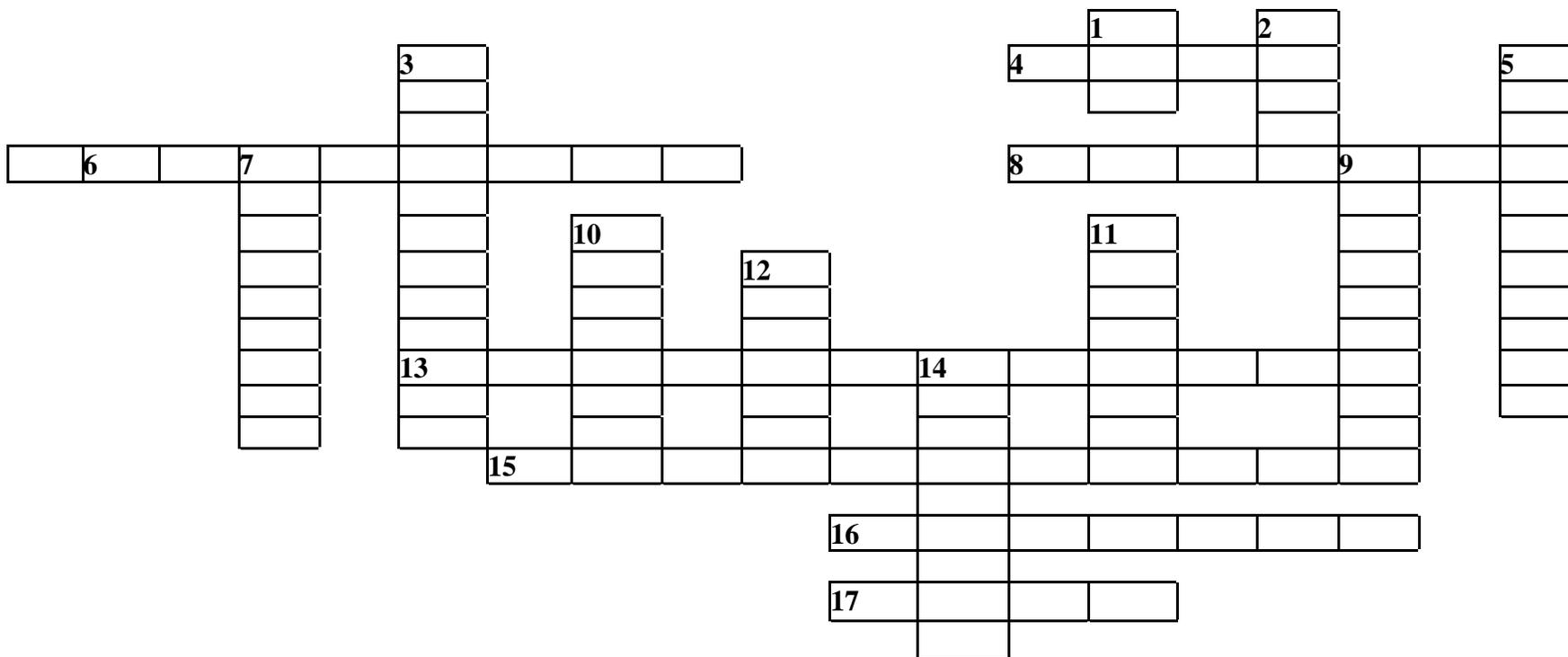








Кроссворд по Физкультуре.



- | | |
|--|--|
| <p>1. Ноги и мышцы все время в движении -
 Это не просто идет человек.
 Такие вот быстрые передвижения
 Мы называем коротко — ***.</p> <p>2. Сила человека зависит от того, как развиты его *****.</p> <p>3. Способность человека долго выполнять работу без утомления.</p> <p>4. В углу Пластинка –
 Пружинистая спинка.
 На лице – циферблат.
 Взвешивает всех подряд.</p> <p>5. Кроссы пробегаем, делаем зарядку...
 Со здоровьем будет все у нас в порядке,
 Спорт нам помогает сохранить фигуру,
 Спорт нас закаляет! Все на *****!</p> | <p>8. Мы, как будто акробаты, делаем прыжки на мате, через голову вперед, можем и наоборот. Нашему здоровью впрок будет каждый *****.</p> <p>9. Способность человека стоять ровно на одной ноге и не падать.</p> <p>10. Способность человека очень быстро выполнять движения.</p> <p>11. Когда апрель берёт своё,
 И ручейки бегут звеня,
 Я прыгаю через неё,
 А она — через меня.</p> <p>12. В любой игре игроки должны соблюдать *****.</p> <p>13. Борьбу за выигрыш, признание
 Зовем мы все *****.</p> <p>14. Закаливание надо начинать с ***** холодной водой.</p> <p>15. Обливание тела холодной водой по утрам.</p> <p>16. То вприпрыжку, то вприсядку</p> |
|--|--|

6. Способность человека легко сгибать и разгибать своё тело.

7. Мяч в кольцо! Команде гол! Мы играем в *****.

Дети делают *****.

17. Что помогает человеку поднимать тяжести?