

# Дидактические материалы на уроках физической культуры и здоровья

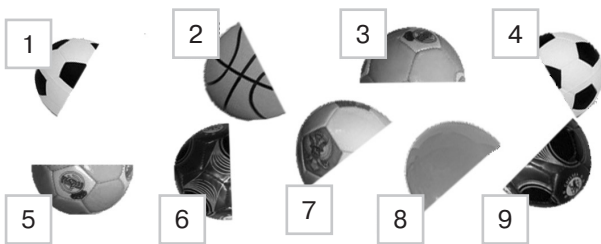
## I класс

### Дидактические задания “Наш помощник — это мяч, он нам спутник для удач!”

Мячи возникли в глубокой древности. Раньше их вырезали из дерева, шили из шкур животных, плели из коры деревьев, наполняли перьями, травой, зернами, позже стали надувать воздухом.

Современные мячи имеют различную форму, размер, вес и цвет. Их делают из натуральной кожи, войлока, резины, пластмассы. Благодаря мячу появилось много интересных видов спорта: футбол, баскетбол, теннис, волейбол, гандбол.

1. Найди соответствующие половинки мячей и соедини их стрелочкой “ $\longleftrightarrow$ ”. Сколько мячей осталось без половинок?

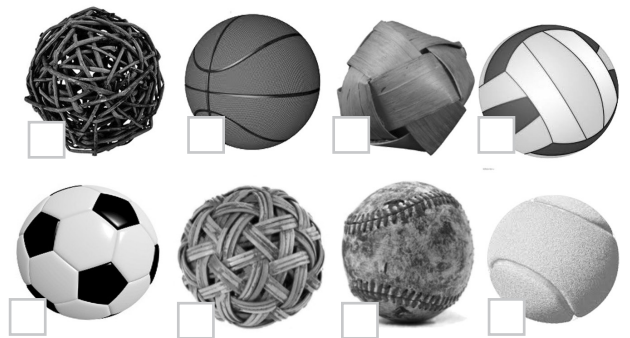


Ответ: \_\_\_\_\_

2. Найди рисунки, в которых допущена ошибка, раскрась половинки мячей соответствующими цветами.



3. Объедини рисунки в две группы. Выбери им названия из предложенных: *легкие мячи, современные мячи, кожаные мячи, резиновые мячи, древние мячи, круглые мячи*. Закрась квадраты возле рисунков соответствующим цветом.



№ группы	Название	Условное обозначение
Группа №1	_____ мячи	■
Группа №2	_____ мячи	■

4. В каждой группе зачеркни лишнее. Объясни свой выбор. Придумай названия группам.

Группа №1



Група №2



Група №3



5. Отметь верные утверждения знаком ✓.



- Мячи бывают круглой и овальной формы.
- Все мячи круглые и содержат внутри воздух.
- Со всеми мячами можно играть ногами и руками.

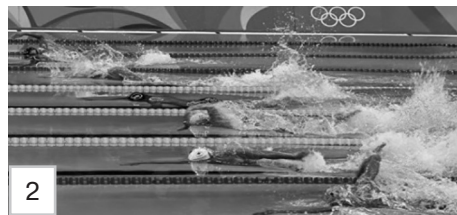
6. Учитель предложил ребятам подготовить спортивный инвентарь для выполнения упражнения “Метание малого мяча в щит с расстояния 2–3 шагов”. Чей ответ и пояснение ты считаешь правильным? Обозначь ✓.

- Дима: “Следует подготовить набивные мячи. Чтобы хорошо метать в цель, надо развивать силу мышц рук”.
- Паша: “Я бы подготовил теннисные мячи. Они легкие и небольшого размера”.
- Саша: “Подготовим большие резиновые мячи. Их можно бросать, они подходят для подвижных игр”.

## Дидактические задания “Виды спорта”

В мире существует много видов спорта, например зимние и летние виды. Зимние виды спорта отличаются от летних тем, что для проведения соревнований обязательно нужны снег или лед. Бывают командные и индивидуальные виды спорта. В командных видах соревнования проводятся между группами спортсменов, как в футболе или баскетболе. Успех команды зависит от каждого спортсмена, который участвует в игре.

В индивидуальных видах спорта каждый спортсмен выступает сам за себя, как в лыжных гонках, фигурном катании, в соревнованиях по легкой атлетике.



# новае ў змесце пачатковай адукацыі

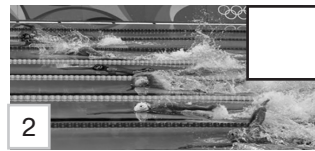


1. Учитель предложил ребятам разложить фото в папки.

Папка А — “Зимние виды спорта”	Папка Б — “Летние виды спорта”

Выбери из предложенных наклеек те, которые наиболее соответствуют названиям папок, и нарисуй их в пустых квадратиках.


2. Нарисуй в пустом квадратике наклейку для папки, в которую ты поместишь каждую из фотографий.



3. Ребята обсуждали фото с видами спорта. С кем из детей ты согласен? Отметь знаком ✓.

Катя: “Моя сестра Таня занимается легкой атлетикой. Она соревнуется в беге на короткие дистанции. На соревнованиях стартуют одновременно несколько спортсменов, но побеждает один: который раньше всех прибежит к финишу. Легкая атлетика — это индивидуальный вид спорта”.

Стас: “Я играю в футбольной команде школы. У нас очень дружная команда. Когда кто-нибудь совершает ошибку во время игры, ребята стараются помочь ее исправить, всегда поддерживают друг друга. Ведь если будем спорить и ссориться, мы никогда не победим. Футбол — это командный вид спорта”.

Сергей: “Папа, мама и я очень любим плавание и часто ходим в бассейн. Плавание — это индивидуальный вид спорта”.

4. Андрей и Максим придумали новые наклейки, разложили фото в две папки:











“Индивидуальные виды спорта”;















“Командные виды спорта”.

Отметь знаком ✓ фото, которые ребята разместили неверно.







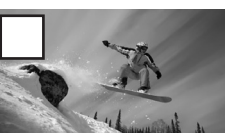

	 
	 
	 
	 

5. Найди в каждой группе лишний рисунок, отметь его в пустом квадратике знаком ✓.

Группа №1	 
	 
Группа №2	 
	 
Группа №3	   

6. Глеб и Егор отметили лишние рисунки в группе №1. Кто из ребят выполнил задание правильно?

- Глеб.  
 Егор.  
 Оба мальчика выполнили задание верно.

Глеб. Группа №1	 
	 
Егор. Группа №1	 
	 

## II класс

### Дидактические задания “Чудесная скакалочка”

Текст 1

#### Веровочка

Весна, весна на улице,  
Весенние деньки!  
Как птицы, заливаются  
Трамвайные звонки...  
Галдят грачи на дереве,  
Гремят грузовики.  
Весна, весна на улице,  
Весенние деньки!  
Тут проходим не пройди:  
Тут веревка на пути.  
Хором девочки считают  
Десять раз по десяти.  
Это с нашего двора  
Чемпионы, мастера  
Носят прыгалки в кармане,  
Скачут с самого утра.  
Во дворе и на бульваре,  
В переулке и в саду,  
И на каждом тротуаре  
У прохожих на виду,  
И с разбега,  
И на месте,  
И двумя ногами  
Вместе.  
Вышла Лидочка вперед,  
Лида прыгалку берет...  
— Лида, Лида! Вот так Лида! —  
Раздаются голоса.  
— Посмотрите, эта Лида  
Скачет целых полчаса!  
— Я и прямо,  
Я и боком,  
С поворотом,  
И с прискоком,  
И с разбега,  
И на месте,  
И двумя ногами  
Вместе...  
Доскакала до угла.  
— Я б не так еще могла!  
Весна, весна на улице,  
Весенние деньки!  
С книжками, с тетрадками  
Идут ученики...

*А. Барто*

Текст 2

Думаете, прыгать через скакалку могут только девочки? Ошибаетесь. Самый быстрый человек в мире, трехкратный олимпийский чемпион Усейн Болт разминается со скакалкой перед стартом. Профессиональные теннисисты тренируются с

ней, чтобы обеспечить правильную работу ног. Легендарный Брюс Ли упражнялся три раза в неделю по 30 минут. Он утверждал, что скакалка развивает чувство равновесия и укрепляет мышцы ног.

1. Прочитай стихотворение “Веровочка” и подчеркни виды прыжков через скакалку, которые упоминает автор.

2. Отметь знаком ✓ утверждения ребят, с которыми ты согласен. Назови, какие виды прыжков через скакалку ты знаешь.

Марина: “Прыгать через короткую скакалку может только один человек”.

Женя: “Если скакалка длинная, можно прыгать двоим и троим одновременно”.

Витя: “Ведь можно, чтобы двое ребят крутили скакалку, а несколько прыгали одновременно”.

Виды прыжков через скакалку: \_\_\_\_\_

3. Учитель предложил ребятам познакомиться с информацией в таблице и подобрать себе скакалку для занятий по назначению. Кто из детей правильно выполнил задание? Отметь знаком ✓.

№ п/п	Скакалка	Вид	Материал	Назначение
1		Детская	Нейлон, пластик, веревка	Научиться прыгать через скакалку, для начинающих
2		Классическая	Резина, силикон	Для спортивных занятий, для новичков и спортсменов
3		Скоростная	Стальной трос, покрытый силиконом или пластиком	Для скоростных тренировок, для опытных спортсменов
4		Атлетическая	Кожа, каучук	Для тренировки силы мышц рук и плеч, для спортсменов

Катя: “Я хорошо прыгаю через скакалку, но выберу детскую: она очень красивая”.

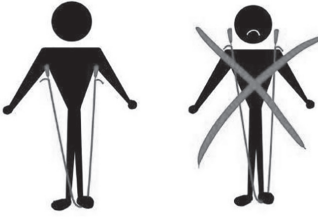
Полина: “Я выберу классическую скакалку: у меня хорошо получаются прыжки, и с детской скакалкой заниматься будет не интересно”.

Ваня: “Мне лучше выбрать детскую, я не умею прыгать через скакалку”.

Нина: “Я не занимаюсь спортом, но могу прыгать через скакалку быстро, поэтому возьму скоростную”.

4. Маша, Андрей и Даша подбирали скакалки для занятий на основании данных таблицы. Отметь знаком ✓ имена ребят, которые выбрали для себя длину скакалки верно.

Как ты будешь подбирать скакалку для себя и почему?

Рост	Длина скакалки	
До 150 см	210 см	
151–165 см	240 см	
166–182 см	275 см	
183 см и выше	300 см	

У Маши рост 132 см, она выбрала скакалку длиной 210 см.


У Андрея рост 147 см, он выбрал скакалку длиной 240 см.

Даша не знает свой рост. Она сложила скакалку вдвое и наступила на место сгиба ног, ручки дошли до пояса.

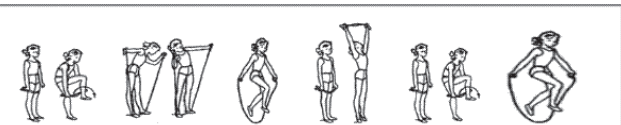
Все ребята выполнили задание правильно. Для себя я выберу: \_\_\_\_\_

5. Полина и Паша решили составить комплекс упражнений с короткой скакалкой. С кем из ребят ты согласен? Отметь знаком ✓.

Полина:



Паша:



6. Прочитай содержание подвижных игр со скакалкой. Распредели игры на две группы. Запиши их

названия в таблицу. Какие подвижные игры со скакалкой ты знаешь еще? Дополни таблицу их названиями.

1) “Алфавит”. Участники игры прыгают через скакалку по очереди. При каждом прыжке они называют очередную букву алфавита: а, б, в, г, д и т. д. Задача каждого участника игры — перечислить буквы алфавита и выполнить прыжки без ошибок.

2) “Зеркало”. Ведущий прыгает через скакалку, постепенно изменяя виды прыжков. Остальные ребята должны, не останавливаясь, повторять все его движения с максимальной точностью (“как в зеркале”). Кто ошибется — выбывает из игры.

3) “Дружная команда”. Двое игроков из каждой команды раскручивают скакалку. Судья подает команду: “Первый пошел!” Один из игроков команды “входит” под скакалку и начинает прыгать. По команде “Второй пошел!” к нему присоединяется второй игрок. Теперь ребята прыгают уже вдвоем. Потом втроем, вчетвером. Выигрывает команда, у которой наибольшее количество игроков смогут выполнить прыжки и не запутаться в скакалке.

Подвижные игры с короткой скакалкой	Подвижные игры с длинной скакалкой
	

7. Маша, Даша, Катя и Настя решили устроить соревнования по прыжкам через скакалку в беге. Катя торопилась и забыла взять скакалку. Девочки начали обсуждать случившееся. С кем из детей ты согласен? Отметь знаком ✓.

Маша: “Если Катя забыла скакалку, пусть не участвует в соревнованиях”.

Даша: “Давайте придумаем игру, где нужна одна скакалка, и поиграем, а соревнования проведем в другой раз”.

Настя: “Пусть Катя будет судьей в наших соревнованиях”.

Катя: “Раз я забыла скакалку, давайте пойдем домой”.

## Дидактические задания “Физические способности”

Двигательные возможности человека проявляются во время выполнения физических упражнений. Они называются физическими способностями. Среди них выносливость, сила, быстрота

# новае ў змесце пачатковай адукацыі

(скорасць), координацыя (ловкасць) і гібкасць. Их следует постоянно развiваць, выконня разнаобразныя фізічныя ўпражненія. Фізічныя спаваснасці явяляюцца адным з паказателю фізічнага развiтця чалавека. От фізічных спаваснасцю во многам завясят ўспехи в учебе, спорте и трудовой деятельности.

Существует большое количество контрольных упражнений (тестов) для оценки физических способностей, которые ребята выполняют на занятиях физической культурой.

1. Учитель предложил ребятам рассмотреть рисунки с изображениями животных. Какие физические способности у них больше всего развиты? Запиши по одному названию под каждым рисунком. Отметь знаком ✓ высказывания ребят, с которыми ты согласен.



Даша: “Кошка должна быть не только гибкой, но и быстрой, чтобы убежать от собаки”.

Миша: “Верблюд часто носит тяжелые поклажи, поэтому он не только выносливый, но и сильный”.

Дима: “Всем животным надо быть сильными, выносливыми, ловкими, быстрыми и гибкими”.

Катя: “Детям тоже нужно развивать все свои физические способности, чтобы помочь бабушке нести тяжелую сумку, сделать уборку, для катания на коньках и лыжах”.

2. Учитель предложил ребятам выбрать рисунки с упражнениями, при выполнении которых требуется сила мышц рук и брюшного пресса. Кто выполнил задание правильно? Отметь знаком ✓.

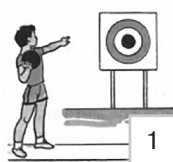


Таня выбрала упражнения 2 и 3.

Саша выбрал упражнения 1 и 3.

Костя выбрал упражнения 1, 2 и 4.

3. На учебном занятии ребята выполняли физические упражнения, которые изображены на рисунках. В конце занятия учитель попросил назвать упражнения, в которых требовалось проявить гибкость. Кто из ребят выполнил задание верно? Отметь знаком ✓.

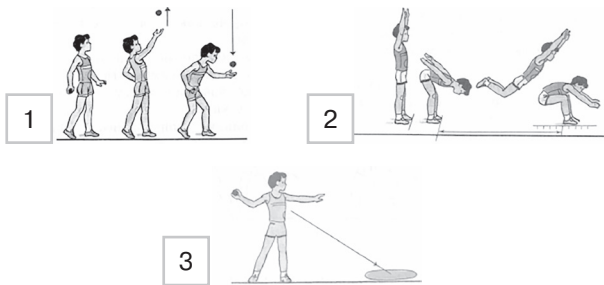


Петя. Упражнения 2 (наклоны из положения стоя) и 5 (“отжимания”).

Витя. Упражнения 1 (метание в цель), 3 (прыжки через набивные мячи), 5 (“отжимания”).

Паша. Упражнения 2 (наклоны из положения стоя) и 4 (наклоны из положения сидя).

4. Учитель раздал ребятам карточки с изображением физических упражнений и дал задание: определить, при выполнении какого упражнения требуются быстрота и сила. С мнением кого из ребят ты согласен? Отметь ✓.



Андрей: “В упражнениях 1 и 3 мяч надо бросать быстро и сильно”.

Вадим: “Я считаю, что в упражнении 2. Чтобы хорошо прыгнуть, надо сильно оттолкнуться ногами, выполнить быстрые движения руками и ногами и не упасть при приземлении”.

Аня: “Во всех упражнениях требуются быстрота и сила”.

5. Ученики обсуждали значение выражения “сильный духом человек”. С кем из ребят ты согласен? Отметь знаком ✓.



Дима: “Сильные физически люди сильны во всем”.

Даша: “Сильный человек всегда контролирует свое поведение и эмоции, уверенно идет к своей цели, помогая другим людям”.

Сергей: “Сильный человек не будет злоупотреблять своей физической силой, не будет опускать руки после поражения или неудачи”.

6. На занятиях в школе ребята проверяют свои знания и умения с помощью контрольных упражнений. Зачем это делать на занятиях физической культурой? С кем из ребят ты согласен? Отметь ✓.

Полина: “Чтобы хорошо учиться”.

Максим: “Чтобы быть лучшим”.

Федор: “Чтобы следить за своим развитием и совершенствовать физические способности”.

*(Окончание следует.)*

**О. А. ЮРАЦИК,**  
учитель предмета “Физическая культура и здоровье”  
высшей категории  
СШ №148 г. Минска



На диске — карточки с заданиями, спецификация дидактических заданий.