

# Дидактические материалы на уроках физической культуры и здоровья

(Окончание. Начало в № 8.)

## III класс

### Задание “Самоконтроль”

Каждый человек выбирает себе физическую нагрузку в зависимости от возраста и физической подготовки. Очень важно уметь оценивать свое самочувствие на уроках физической культуры и здоровья. Если появились одышка, головная боль, тошнота, бледность, головокружение, сильное сердцебиение — занятие нужно прекратить. Чтобы не допустить плохого самочувствия во время физических нагрузок, нужно уметь измерять пульс (частоту сердечных сокращений). Чем больше физическая нагрузка, тем выше пульс. У людей, которые регулярно занимаются спортом, пульс всегда ниже, чем у тех, кто не дружит с физической культурой.

Полезно завести дневник самоконтроля. Он может состоять из двух частей. На одной странице следует раз в полгода записывать рост, вес и окружность грудной клетки. На следующих страницах фиксировать данные о своем самочувствии и показатели пульса в дни занятий физическими упражнениями. Несколько страниц в дневнике надо отвести для контрольных упражнений. Выполнять их можно один раз в два-три месяца, чтобы следить за развитием своих физических способностей. По этим записям будет легко контролировать развитие своего организма.

1. Саша, Олег и Ваня решили проверить, кто из них самый тренированный. Мальчики выполнили упражнение “приседания” 30 раз, измерили пульс, данные внесли в таблицу и сравнили результаты. Кто из ребят сделал правильные выводы, проанализировав данные таблицы? Отметь знаком ✓.

№ п/п	Имя	Упражнение “приседания” (к-во раз)	ЧСС (пульс)
1	Саша	30	127
2	Олег	30	131
3	Ваня	30	125

Максим: “У Олега пульс выше, чем у Саши и Вани, значит он самый тренированный”.

Валя: “Ваня самый тренированный, потому что у него пульс после одинаковой нагрузки меньше, чем у Олега и Саши”.

2. Ребята соревновались в беге. Миша бегал на длинные дистанции не очень хорошо, но все-таки решил поучаствовать в соревнованиях. Во время бега у него побледнело лицо, выступил обильный пот, появилось головокружение. Ребята стали обсуждать данную ситуацию. С кем из них ты согласен? Отметь знаком ✓. Какой вывод можно сделать в данной ситуации? Запиши.



Таня: “Мише не надо было участвовать в соревнованиях”.

Андрей: “Мише надо было пробежать дистанцию до финиша”.

Полина: “Если Мише стало плохо, значит это задание для него трудное. Надо было остановиться и обратиться за помощью”.

Вывод: \_\_\_\_\_

# нове ў змесце пачатковай адукацыі

3. Ребята решили выполнить “прыжки через короткую скакалку на двух ногах” 50 раз. Данные внесли в таблицу № 2 и сделали выводы на основании таблицы № 1. Отметь знаком ✓ правильный вывод.

Таблица № 1.

Большая нагрузка	пульс 151 — 170 уд./мин
Средняя нагрузка	пульс 131 — 150 уд./мин
Маленькая нагрузка	пульс менее 130 уд./мин

Таблица №2.

№ п/п	Имя	ЧСС (пульс)	
1	Катя	164	
2	Лена	138	
3	Настя	120	

Для Кати это упражнение — маленькая физическая нагрузка.

Для Лены — средняя физическая нагрузка, а для Насти — большая физическая нагрузка.

Для Насти — маленькая физическая нагрузка, для Лены — средняя физическая нагрузка, а для Кати — большая физическая нагрузка.

Для Лены и Кати — большая физическая нагрузка, а для Насти — маленькая физическая нагрузка.

4. Учитель дал ребятам задание: придумать дневник самоконтроля для наблюдения за своим самочувствием и результатами выполнения физических упражнений. Маша и Вова предложили свои образцы. Ребята их обсудили и высказались. С кем из детей ты согласен? Отметь ✓.

## Дневник самоконтроля Маши

Страница 1

Возраст	Рост (см)	Вес (кг)	Окружность грудной клетки (см)
8 лет			
9 лет			
10 лет			

Страница 2

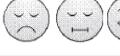
Упражнение	Пульс	Настроение	Ошибки

## Дневник самоконтроля Вовы

Страница 1

Дата (год, месяц, число)	Рост (см)	Вес (кг)	Окружность грудной клетки (см)

Страница 2

Дата занятия	Упражнения	Результат	Пульс		Самочувствие	Самооценка
			до	после		
						
						

Страница 3

Дата	Контрольные упражнения	Результат	Пульс уд./мин.		Самочувствие	Самооценка
			до	после		
						
						

Андрей: “В образце дневника Маши непонятно, когда надо измерять пульс — до или после выполнения упражнения”.

Степан: “В образце Маши на первой странице данные нужно записывать один раз в год, а на второй странице отсутствует графа “Результат”. В образце Вовы можно сравнивать результаты выполнения физических упражнений и пульс”.

Наташа: “По записям дневника Вовы можно будет увидеть, улучшаются ли результаты, а по показателям пульса определить величину физической нагрузки, также оценивать смайликами, хорошо или плохо получается выполнять упражнение”.

5. Наташа завела дневник самоконтроля. На странице 1 в таблицу она записала свой рост, вес и окружность грудной клетки. Девочка составила комплекс упражнений для самостоятельных занятий, который записала на страницу 2, затем вы-

брала для себя контрольныя ўпражненні. Запісываць вынікі іх выканання Наташа вырашыла на старонцы 3 праз кожныя два месяцы. Паспрабуй падобраць для сябе контрольныя ўпражненні і запоўні графы дзевніка, як зрабіла Наташа.

## Дзевнік самокантроля Наташы

Старонца 3

Дата	Контрольныя ўпражненні	Вынік	Пулс уд./мін.		Самачувствіе	Самоацэнка		
			да	пасля				
май	Падніманне туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 с)	19	78	169	Немного кружится голова			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	8					Хорошее, есть небольшая боль в руках	
	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах (кол-во раз за 30 с)	33						

## Мой дзевнік самокантроля

Дата заняття	Упражненне	Вынік	Пулс уд./мін.		Самачувствіе	Самоацэнка
			да	пасля		

6. Якія высновкі можна зрабіць на аснове інфармацыі ў дзевніку Наташы? Азначь знакам ✓ верныя высказванні.

С дапамогай дзевніка Наташа зможа ўбачыць, трэба ёй павялічыць фізічную нагрузку ці зменшыць.

Наташа зможа праследзіць, як уплываюць фізічныя нагрузки на ёе арганізм.

### Заданне “Путешествие в страну Спортландия”

Какая ты, Спортландия? Не пытайтесь найти эту страну на карте. Не расскажет о ней и бывалый путешественник. А она есть! Стать ее гражданином может любой человек, который любит спорт, хочет быть здоровым, сильным и ловким.

У Спортландии есть своя история, свои законы, это страна игр, здоровья и веселого отдыха. Она покоряет всех, потому что дает ни с чем не сравнимый душевный подъем, эмоциональную разрядку, приносит огромное удовольствие.

Учитель объявил ребятам, что через неделю они отправятся путешествовать в Спортландию. Там будут проходить соревнования “Веселые старты”, подвижные игры, конкурсы, где можно себя проявить. Для такого путешествия важно хорошо подготовиться. Необходимо составить список ребят, которые будут участвовать в соревнованиях за сборную команду класса и выбрать капитана, придумать название и девиз команды, нарисовать эмблему, организовать поддержку болельщиков для своей команды.

1. Почти все ребята захотели принять участие в соревнованиях, но команда должна состоять только из десяти игроков. С кем из ребят ты согласишься? Азначь высказыванне знакам ✓.

Денис: “Я думаю, сначала надо выбрать капитана, он сам выберет команду, а остальные ребята помогут организовать поддержку болельщиков, придумать название, девиз и эмблему команды”.

Олег: “Предлагаю проголосовать. Кто наберет больше голосов, тот и будет в команде. Ребята, которые не попали в команду, будут участвовать в следующих соревнованиях”.

# нове ў змесце пачатковай адукацыі

2. Капітан — это лидер команды. При возникновении спорных ситуаций в игре только капитан может обратиться к учителю или судье. Каким должен быть капитан команды? Отметь знаком ✓ верные утверждения.

- Быть примером и вести за собой других.
- Выкрикивать обвинения судьям в случае несправедливого решения.
- Нести ответственность за ошибки других игроков команды.
- Прислушиваться к предложениям и мнению своих игроков.
- Капитан не обязан быть лучшим игроком в команде.

3. Даша, Максим и Витя придумали названия, эмблемы и девизы команды. Предложение кого из ребят подходит для спортивных соревнований? Отметь знаком ✓. Аргументируй ответ.

<input type="checkbox"/> ДАША	
Команда	“Дружба”
Девиз	Воевать совсем не нужно, Пусть царит на свете дружба!
Эмблема	
<input type="checkbox"/> МАКСИМ	
Команда	“Апельсин”
Девиз	Мы как дольки апельсина, Мы дружны и неделимы!
Эмблема	
<input type="checkbox"/> ВИТЯ	
Команда	“Спорт”
Девиз	Спорт — это сила, спорт — это жизнь! Добьемся победы! Соперник, держись!
Эмблема	

Ответ: \_\_\_\_\_

4. Талисман — это предмет, приносящий его обладателю счастье, удачу. Он помогает сплотить команду, поверить в свои силы и победу.

Спортивные команды часто используют разных персонажей в качестве своих символов-талисманов”. Придумай и нарисуй с одноклассниками талисман своей спортивной команды.

5. Запиши в таблицу количество баллов, полученное каждой командой. Распредели места по сумме баллов.

I место — 3 балла, II место — 2 балла, III место — 1 балл.

Команды \ Задания	“Молния” 	”Спорт” 	“Звезда” 
1.	II	III	I
2.	III	I	II
3.	III	II	I
4.	III	I	II
5.	I	II	III
6.	II	III	I
7.	III	II	I

Команды \ Задания	“Молния” 	”Спорт” 	“Звезда” 
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
Сумма баллов:			

I место — команда “ \_\_\_\_\_ ”  
 II место — команда “ \_\_\_\_\_ ”  
 III место — команда “ \_\_\_\_\_ ”

6. Рассмотрите схемы “Участие в соревнованиях” и “Количество побед”. Отметь знаком ✓ верные утверждения.

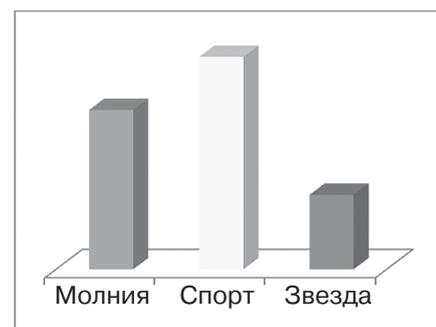


Схема “Участие в соревнованиях”

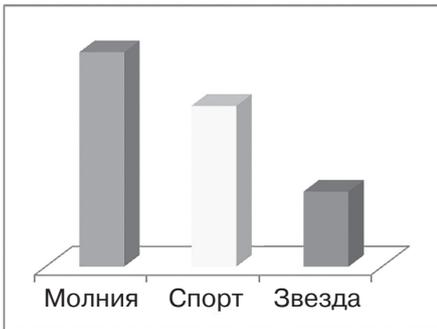


Схема "Количество побед"

- Самое активное участие в спортивных соревнованиях приняла команда "Звезда".
- Команда "Спорт" и "Молния" приняли участие в спортивных соревнованиях одинаковое количество раз.
- Команда "Молния" одержала наибольшее количество побед в спортивных соревнованиях.
- Меньше всех побед одержала команда "Звезда".

## IV класс

### Задание "Спорт и эмоции"

Эмоция — это переживание, душевное волнение, которое возникает у человека по различным причинам. Эмоции бывают положительные и отрицательные.

Занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми всегда очень эмоциональны. В спортивных состязаниях есть победители и побежденные. Очень важно научиться владеть собой. Если ты победил, не зазнавайся, если же проиграл, будь мужественным.



1. Какие эмоции человека ты знаешь? Запиши их в таблицу.

Эмоции	
Положительные	Отрицательные
1.	1.
2.	2.
3.	3.

2. Учитель предложил ребятам объяснить значение выражений "спортивная злость", "горечь поражения", "радость победы". С кем из ребят ты полностью согласен? Отметь знаком ✓.

Варя: "Спортивная злость" — если спортсмен злится на своих соперников и судей, "горечь поражения" — когда проигравший спортсмен плачет, "радость победы" — когда спортсмен одерживает победу, он очень счастлив.

Дима: "Спортивная злость" — когда спортсмен целеустремлен, при встрече с сильным соперником умеет концентрироваться, "горечь поражения" — оценка своих ошибок, урок на будущее, "радость победы" — вдохновение, восторг, проявление понимания к соперникам, совершившим ошибку.

3. Прочитай стихотворение "Палитра цвета". Выбери понравившиеся тебе цвета, определи, каким эмоциям, по твоему мнению, они соответствуют. Приведи пример из своей спортивной жизни, когда ты испытывал эти эмоции и заполни таблицу.

### Палитра цвета

Учусь менять я настроенье,  
представив мир в палитре цвета.  
Тотчас приходит вдохновенье,  
и я делюсь в стихах об этом.  
Цвет красный — это так серьезно.  
Я собран, даже напряжен.  
Для концентрации на деле,  
вполне для нас подходит он.  
Оранжевый — вот это чудо,  
блаженство, радость — счастья цвет.  
Он нам поможет, когда трудно,  
унынье победить, что грех.  
Цвет желтый — это сила солнца,  
Энергия поднять сил.  
Он нам поможет на пределе,  
чтоб руки ты не опустил.  
Зеленый цвет — палитра жизни.  
Любви сердечной это цвет.  
Принятие любви вселенской,  
и созидания секрет.  
Цвет голубой — прохлада неба,  
спокойствие и мертвый штиль,  
Поможет снять нам напряженье —  
Не сказка это — это быль.  
Цвет фиолетовый — цвет знания.  
Настроит умственный процесс,  
С любым мы справимся заданьем —  
И в обучении прогресс.

В. Лазарев

Цвет	Название эмоции	Пример

# новае ў змесце пачатковай адукацыі

4. Попробуй перевести негативные эмоции в позитивные, продолжив предложения.

А) Меня не выбрали в состав спортивной команды для участия в соревнованиях, но \_\_\_\_\_

Б) Наша команда проиграла соперникам, однако \_\_\_\_\_

В) Я плохо бегаю на длинные дистанции, поэтому в забеге финишировал последним, однако \_\_\_\_\_

5. Дорисуй эмоции на лицах спортивных человечков. Придумай историю, которая могла бы с ними случиться.



## Задание “Спортивное ориентирование”

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности. Результаты определяются по времени прохождения дистанции или по количеству набранных очков.

### Шпаргалка по ориентированию

**КАРТА**  
Самый важный предмет экипировки. Маршрут участника уже напечатан на карте или перерисовывается с контрольной карты перед стартом

**КОМПАС**  
Поставленный на карту, показывает направление. Компасы снабжены шнурком, сам компас нужно держать в руке, а шнурок должен обвивать запястье

**ПРИЗМЫ**  
Контрольный пункт (КП) обычно оборудован оранжево-белой призмой, которая на карте обозначается кружком. Призма устанавливается на подставке в точно определенном месте, соответствующем легенде

**ЛЕГЕНДЫ**  
Легенды включают в себя обозначение старта, финиша, а также описание каждого КП и его номер

**ОДЕЖДА**  
Для ориентирования есть специальная форма — свободный нейлоновый костюм и беговые ботинки с шипами

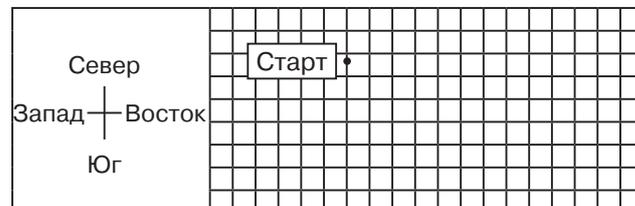
Миша участвовал в соревнованиях по спортивному ориентированию. На следующий день ребята стали расспрашивать про его успехи. Миша: “От старта я бежал по тропинке через поляну на восток 400 м, там находился первый контрольный пункт. Далее повернул на юго-запад и прошел через смешанный лес 100 м к реке, где обнаружил второй контрольный пункт. Затем продолжил движение вдоль реки в южном направлении — 200 м, перешел через мост и двигался в сторону запада

300 м к холмам. Там оказался третий контрольный пункт. Мое движение продолжилось в северном направлении: вдоль холмов 100 м к финишу”.

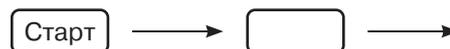
1. Какие предметы должны были быть у Миши с собой на старте?  
Ответ: \_\_\_\_\_

2. Дополни пропущенную информацию в таблице, если 100 м = 2 клетки. Нарисуй маршрут движения Миши, начиная с точки “Старт”, используя данные таблицы. Определи место финиша.

№	Стороны горизонта	Расстояние	К-во клеток
1.	Восток	400 м	
2.	Юго-запад	100 м	
3.	Юг	200 м	
4.	Запад	300 м	
5.	Север	100 м	



3. Продолжи схему движения Миши по маршруту его карты.



4. Придумай условные обозначения (легенду) для Мишиной карты.

Старт	Финиш
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Контрольный пункт	Поляна
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Смешанный лес	Река
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Мост	Холмы
<input type="text"/>	<input type="text"/>

5. Начерти схему движения Миши, используя легенду, которую ты придумал, и стрелку-указатель.



**О. А. ЮРАЩИК,**

учитель предмета “Физическая культура и здоровье” СШ № 148 г. Минска.

На диске — карточки с заданиями и спецификация дидактических заданий.