

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Ширяевская средняя общеобразовательная школа»**

Сборник дидактических материалов по физической культуре
для 6-7 классов

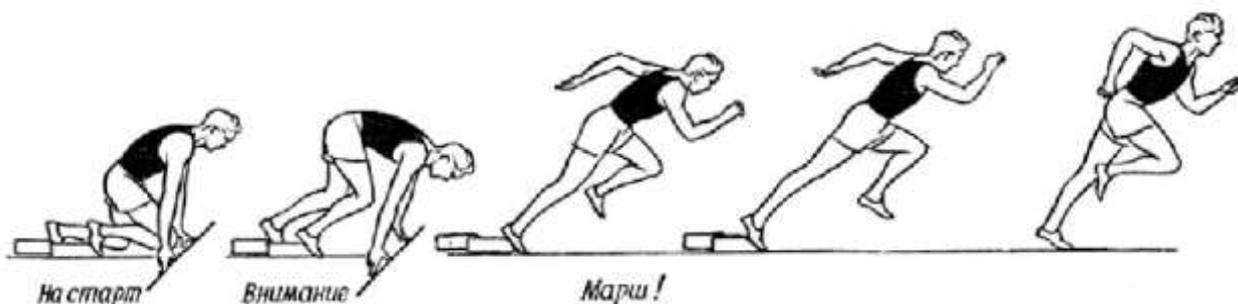
Составитель:
учитель физкультуры
Шуткин С.А.

Ширяева 2022 г.

Карточки с теоретическими и практическими заданиями, представленные в данном пособии, помогают не только в освоении новых знаний по физической культуре ученикам, пропускающим занятия по той или иной причине, но и в закреплении пройденного на уроке материала, а также способствуют формированию функциональной грамотности учащихся.

Карточка № 1.

1. Бег на короткие дистанции с низкого старта



Прочитайте внимательно текст и выполните к нему задания.



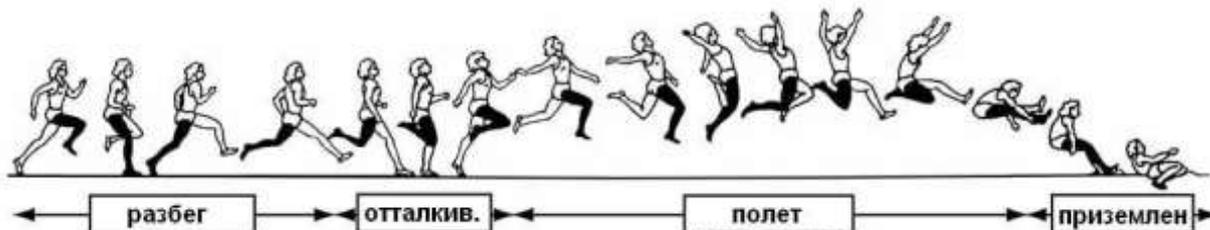
Бег на короткие дистанции отличается тем, что требует развить максимальную скорость в короткий промежуток времени. Это большие нагрузки и нужна высокая координация движений. Здесь на счету каждая доля секунды, ведь любое промедление снижает шансы на победу. Техника низкого старта с самого начала обеспечить высокий темп движения. Это способ начала бега, при котором обеспечиваются мощный первоначальный рывок и быстрый набор скорости. Команда «На старт»: бегун ногами упирается в колодки, руки ставит к стартовой черте и опускается на колено ноги, расположенной сзади. Профессионально такое положение называется пятиопорным. Спина ровная, голова расположена параллельно ей; взгляд направлен на точку, расположенную в метре от стартовой линии; руки выпрямлены в локтях и расставлены немного шире плеч, опираются на указательный и большой пальцы; опора ног на стартовые колодки; стопы касаются земли только носком кроссовок. Команда «Внимание»: бегун отрывает колено задней ноги от опоры и приподнимает таз на ладонь выше плеч; плечи выдвигаются вперед, за стартовую линию и опираются на руки. Очень важный момент техники низкого старта – угол сгиба ног в коленях. У передней ноги этот угол должен составлять примерно 100 градусов, а задней – примерно 120 градусов; угол между корпусом и бедром составляет 25 градусов. При отработке приемов техники низкого старта на тренировках для отработки правильной постановки ног применяют транспортиры. При получении команды «Внимание» бегун должен максимально расслабить плечевой пояс и корпус, но при этом быть максимально внимательным и готовым к началу движения.

Вопросы:

1. В какой промежуток времени нужно развить максимальную скорость?
2. Сколько и какие команды подаются на бег с низкого старта?
3. Какой угол сгибания ног у колене должен быть у спортсмена?

Карточка №2.

1. Прыжок в длину с разбега



Прочитайте внимательно текст и выполните к нему задания.

Прыжок в длину — это простое и естественное физическое упражнение, имеющее большое прикладное значение. Главную роль в прыжках в длину играет быстрый и стабильный разбег, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться. Прыжок в длину с разбега является скоростно-силовым упражнением легкой атлетики. При описании техники прыжка условно выделяют четыре фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление. В каждой фазе решается вполне определенная двигательная задача. Так, в разбеге создается горизонтальная скорость, в отталкивании — вертикальная. В полетной фазе сохраняется устойчивое вертикальное положение тела прыгуна, при приземлении прыгун должен коснуться песка в яме для приземления как можно дальше и, не потеряв равновесия, выйти после этого вперед. Однако в каждой из фаз создаются определенные благоприятные предпосылки для лучшего выполнения движения в последующей фазе. Например, в разбеге не только создается горизонтальная скорость продвижения прыгуна, но и в конце его производится определенная перестройка в структуре движений, способствующая лучшему выполнению отталкивания. Результат прыжка в длину в основном зависит от величины начальной скорости вылета и угла вылета. Вопросы:

1. Какой разбег должен быть в прыжке в длину с разбега?
2. Сколько фаз включает в себя прыжок в длину с разбега?
3. От чего зависит результат прыжка?

Карточка №3.

1. Отжимание от пола



Прочитайте внимательно текст и выполните к нему задания.

Отжимания – это одно из наиболее распространенных упражнений, поскольку оно достаточно эффективно и не требует никакого дополнительного оборудования.

Поэтому техника классического отжимания — вот первое, на что вы должны обратить внимание. Правильная исходная позиция — залог успешного выполнения всего упражнения. Принять упор на прямые руки. Линия тела, начиная с головы и заканчивая пятками, должна быть идеально прямой. Ноги соединены вместе, носки упираются в пол. Руки расставлены на ширине плеч либо чуть шире.

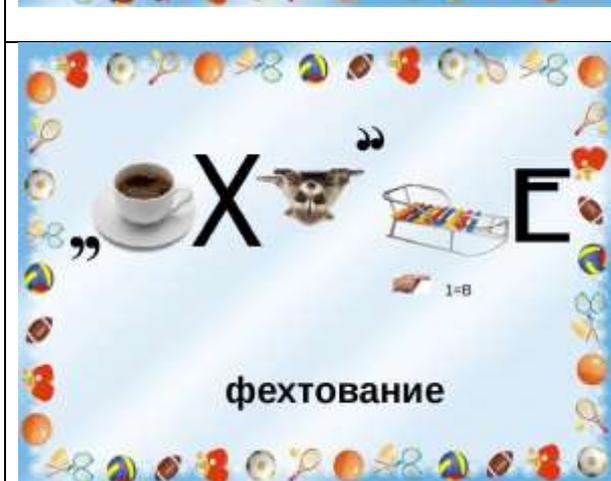
- На вдохе медленно согнуть локти, приблизив тело к полу.
- В нижней точке задержаться на пару секунд.
- Так же медленно разогнуть локти, чтобы они полностью выпрямились.
- Выдохнуть.
- Повторить упражнение.

Вопросы:

1. При отжимании какую линию образует тело?
2. Нужно ли какое-либо дополнительное оборудование для отжимания?
3. Как должны быть расставлены руки?

Карточка №4.

1. Ребусы на спортивную тематику



Карточка №5.

1. Олимпиадные задания

Уважаемый участник! Вам предлагается 21 вопрос, соответствующий требованиям школьной программы по предмету «Физическая культура». Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов.

По каждому вопросу из первых 15 предложено 4 варианта ответа. Среди них содержится только один правильный ответ. Внимательно читайте задания, старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответ на который вы не знаете. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл, неправильные – 0 баллов.

В заданиях 16,17,18 необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

В задании 19 нужно найдите правильные пары, соединяя рисунки и названия физических качеств человека стрелками. Каждый правильный ответ оценивается в 2 балла, а каждый неправильный – минус 1 балл.

В задании 20 нужно указать правильную последовательность в процессе обучения двигательным действиям. Правильное решение задания 3 балла, неправильное решение – 0 баллов.

Полноценное выполнение 21 задания оценивается в 5 баллов, при этом каждая верная позиция оценивается в 1 балл.

Время выполнения заданий – 40 минут.

Максимально возможный балл составит: 39 баллов.

1. Выберите правильный ответ

1. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) часть общей культуры общества; культура движений;
- г) выполнение упражнений.

2. Олимпийский девиз...

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

3. Соблюдение режима дня способствует...

- а) правильному распределению времени;
- б) формированию силы воли;
- в) чередованию умственной и физической работы;

- г) исключению отрицательных эмоций.
4. Какой вид спорта способствует формированию правильной осанки тела?:
а) гимнастика; б) футбол; в) тяжелая атлетика; г) легкая атлетика.
5. На уроке физической культуры нужно иметь:
а) халат; б) повседневную форму;
в) спортивную форму; г) головной убор.
6. Строевые упражнения - это:
а) попеременно двухшажный ход;
б) верхняя подача;
в) повороты на месте, перестроения;
г) низкий старт.
7. Назовите количество игроков на площадке в баскетбольной команде:
а) 5; б) 6; в) 7; г) 8.
8. Какие причины приводят к развитию плоскостопия?
а) неправильное питание;
б) подвижный образ жизни;
в) малоподвижный образ жизни;
г) неправильно подобранная обувь.
9. Что делать при ушибе?
а) намазать ушибленное место мазью;
б) положить холодный компресс;-
в) перевязать ушибленное место бинтом;
г) намазать ушибленное место йодом.
10. Стритбол это разновидность...
а) футбола;
б) гандбола;
в) баскетбола;
г) футзала.
11. Что называется осанкой?
а) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
б) привычная поза человека в состоянии покоя;-
в) силуэт человека;
г) качество позвоночника при хорошем самочувствии.
12. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...
а) горячей водой;
б) теплой водой;
в) водой, имеющей температуру тела;-
г) прохладной водой.
13. Какой частью тела баскетболист не может останавливать мяч в игре?
а) головой;
б) рукой;
в) туловищем;
г) ногой.
14. В каком году проходили олимпийские игры в г.Сочи?
а) 2008; б) 2004; в) 2014; г) 2002.

15. В какой спортивной игре есть вратарь?

- а) гандбол;
- б) волейбол;
- в) мини лапта;
- г) бадминтон.

II. Допишите правильный ответ.

16. Спортивный бег или гонки с препятствиями по пересеченной местности...

17. Крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, возрожденные Пером де Кубертенем, которые проводятся каждые четыре года...

18. Система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей...

III.

19. Соедините правильные пары предметов стрелками .

	1	А	
	2	Б	
	3	В	
	4	Г	
	5	Д	

IV.

20. Укажите последовательность в процессе обучения двигательным действиям.

- а) закрепление;
- б) разучивание;
- в) ознакомление;
- г) совершенствование.

V.

21. Перечислите известные вам физические качества, характеризующие физическое развитие человека.

Решения к заданиям по олимпиаде.

номер вопроса	ответ
1	в
2	а
3	а
4	а
5	в
6	в
7	а
8	г
9	б
10	в
11	б
12	в
13	г
14	в
15	а
16	кросс
17	олимпийские игры

18	режим дня
19	1-Г; 2-А; 3-Д; 4-В; 5-Б
20	в; б; а; г.
21	сила, быстрота, выносли- вость, гибкость, ловкость.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва: Академия, 2006. - 528с. - (Высшее профессиональное образование)
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта /Борис Романович Голощапов. – Москва: Academia, 2001. - 312с. - (Высшее образование)
3. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров. – Москва: Академия, 2005. - 272с. - (Высшее профессиональное образование)
4. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" /Юрий Дмитриевич Железняк, Вагаб Минбулатович Минбулатов. – Москва: Академия, 2006. - 272с. - (Высшее профессиональное образование)
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности /Бейниш Хаймович Ланда. – Москва: Сов. спорт, 2004. - 192с.
6. Ребусы на спортивную тематику , разработанные учителем физкультуры МБОУ г. Новосибирска «Лицей № 185» Боровской Л.М.