

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
Ярославской области
«Институт развития образования»

Физическая культура и спорт

А. П. Щербак, Т. В. Томышева

**Дидактические материалы по учебному
предмету «Физическая культура»**

Методические рекомендации

Ярославль
2022

УДК 372.879.6
ББК 74.267.5
Щ 611

Публикуется по решению
редакционно-издательского
совета ГАУ ДПО ЯО ИРО

Рецензенты:

Трофимова О. Г., кандидат педагогических наук, доцент факультета физической культуры ФГБОУ ВО ЯГПУ им. К. Д. Ушинского;
Кибко С. А., методист МОУ ДПО «Городской центр развития образования» г. Ярославль

Г 962 Щербак А. П., Томышева Т. В. Дидактические материалы по учебному предмету «Физическая культура»: методические рекомендации / А. П. Щердак, Т. В. Томышева. — Электрон. текстовые дан. (7,61 Мб). — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2022. — Текст : электронный. — (Физическая культура и спорт).

В основе данных рекомендаций – примеры дидактических материалов, активизирующих познавательную деятельность учащегося на уроках физической культуры, помогающих ему включиться в учебный процесс, и воспринимать предлагаемую информацию на заданную тему. Спецификой пособия является то, что в нем представлены тексты, карты, кроссворды, рисунки, макеты, выполненные непосредственно самими обучающимися МОУ «Средняя школа № 2» г. Ярославля.

Методические рекомендации адресованы администрации и педагогам общеобразовательных организаций для реализации рабочих программ и курсов внеурочной деятельности по учебному предмету «Физическая культура» на уровне начального, основного и среднего общего образования.

УДК 372.879.6
ББК 74.267.5

© Щербак А. П., Томышева Т. В.
© ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2022

Содержание

Введение	4
1. Картотека.....	6
2. Кроссворды	16
3. Справочные текстовые материалы	17
4. Исследовательские разработки	23
5. Литературные произведения	26
6. Музыкальные произведения.....	35
7. Рисунки.....	36
8. Макеты.....	39
9. Альбом достижений	41
Заключение.....	42
Приложения	44

Введение

Актуальность настоящих методических рекомендаций определяется необходимостью выполнения требований «Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (далее Концепция), утвержденной на коллегии Минпросвещения России 24 декабря 2018 г.

В ходе реализации Концепции решается ряд проблем:

1) мотивационного характера, обусловленных несоответствием личностных интересов обучающихся и содержания занятий физкультурой, а также несовершенством механизмов, формирующих навыки самостоятельной учебной деятельности;

2) содержательного характера, связанных с формированием у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;

3) методического характера по обновлению учебно-методических комплексов.

Данные проблемы в Ярославской области решаются путем изучения и обобщения опыта учителей физической культуры, который мог стать основой:

– совершенствования учебно-методических комплексов по физической культуре с учетом приоритета самостоятельной работы обучающихся;

– совершенствования процессов апробации и внедрения новых методов использования образовательных ресурсов;

– использования методических ресурсов различных видов спорта, удовлетворяющих современным запросам молодежи с учетом здоровьесберегающих технологий, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья или временными ограничениями физической нагрузки;

– разработки инструментария для оценки спортивных интересов обучающихся.

В настоящий сборник вошли разработки муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 2» г. Ярославля. Материалы пособия – это результаты многолетней работы учителей физической культуры по выполнению требований федеральных государственных образовательных стандартов начального общего (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373 с изменениями и дополнениями), основного общего (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями и дополнениями), среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 с изменениями и дополнениями). Безусловно, рекомендации будут полезны также при организации образовательной процесса по обновленным ФГОС начального общего (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286) и основного общего образования (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287).

В данной разработке под дидактическими материалами понимается материал, активизирующий познавательную деятельность учащегося на уроках физической культуры, помогающий ему включиться в учебный процесс и воспри-

нимать информацию на заданную тему. Дидактические материалы позволяют оказывать воздействие на учащегося исходя из его особенностей восприятия и предлагать ему работу подходящего уровня сложности. Это тексты, карты, кроссворды, иллюстрации, макеты, а также видео- и аудиоматериалы, удобные для хранения, доступные для домашней работы, дополненные интерактивными элементами в ходе самостоятельной работы.

Дидактические материалы помогут учителям физической культуры обеспечивать индивидуализацию учебного процесса по таким показателям, как:

- содержание (какие темы предлагаются конкретному ученику),
- объем (уровень сложности материала),
- время изучения.

Особенностью является то, что в ходе урока учителю нужно помочь учащемуся познакомиться с наибольшим объемом материала в рамках строго ограниченного времени. Использование дидактических материалов позволяет организовать самостоятельную работу школьника, на которую он тратит уже столько времени, сколько ему необходимо и за рамками урока.

1. Картотека

Картотека (др.-греч. χάρτης «лист папируса» + ἑθήκη «место хранения») – упорядоченное собрание данных, как правило, на карточках или листах одинакового формата, объединённых общим содержанием.

Каждая карта является информационной единицей и предоставляет сведения о каком-либо объекте или явлении физической культуры и спорта по определённым признакам. Упорядочение осуществляется обязательно по логическим критериям: физическим упражнениям, видам спорта, спортивному инвентарю и оборудованию, номеру в поурочном плане, дате.

Карты изготавливаются разных цветов, форм и размеров. Они применяются для проверки и самопроверки теоретических знаний и приобретения практического опыта обучающимися в ходе индивидуальной, парной, групповой и фронтальной работы.

Наиболее распространённой картотекой для занятий физкультурой является схематическое изображение физических упражнений, используемых для:

- развития психологической установки (рис. 1);
- развития двигательных способностей (рис. 2);
- изучения техники определенного вида спорта (рис. 3);
- проведения эстафеты (рис. 4);
- проведения подвижной игры (рис. 5);
- проведения конкурсного испытания (рис. 6).



Рис. 1. Пример карты со схематическим изображением физического упражнения для развития психологической установки (смелости)



Рис. 2. Пример карты со схематическим изображением физического упражнения для развития двигательных способностей (скоростных и координационных)

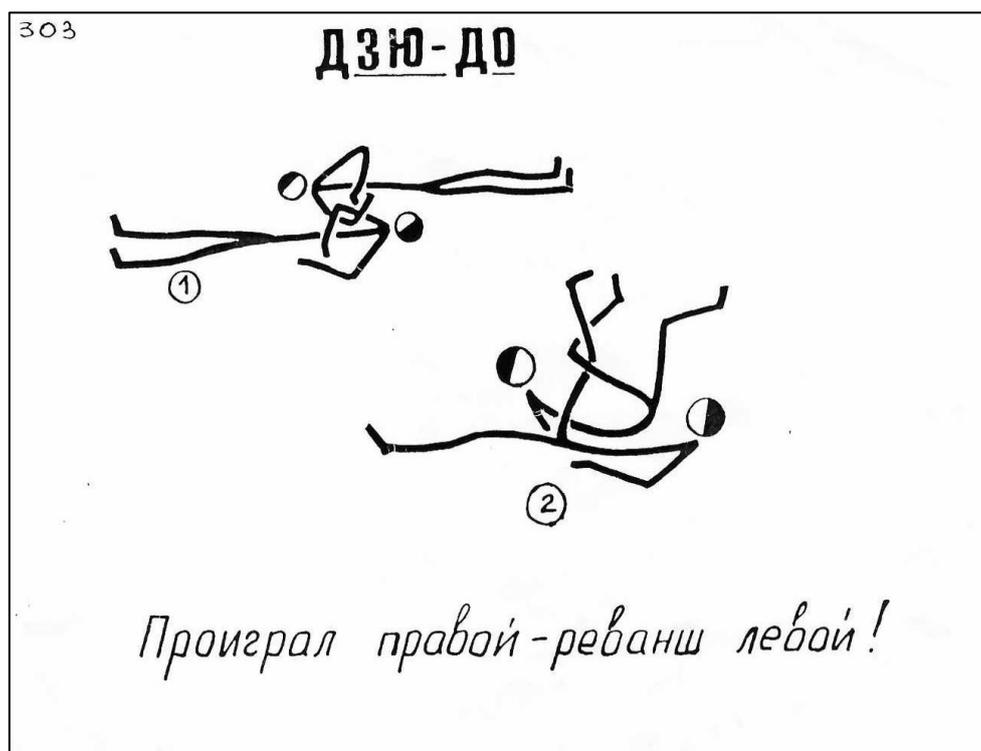


Рис. 3. Пример карты со схематическим изображением физического упражнения для изучения техники определенного вида спорта (дзюдо)



Рис. 4. Пример карты со схематическим изображением физического упражнения для проведения эстафеты (на основе настольного тенниса)

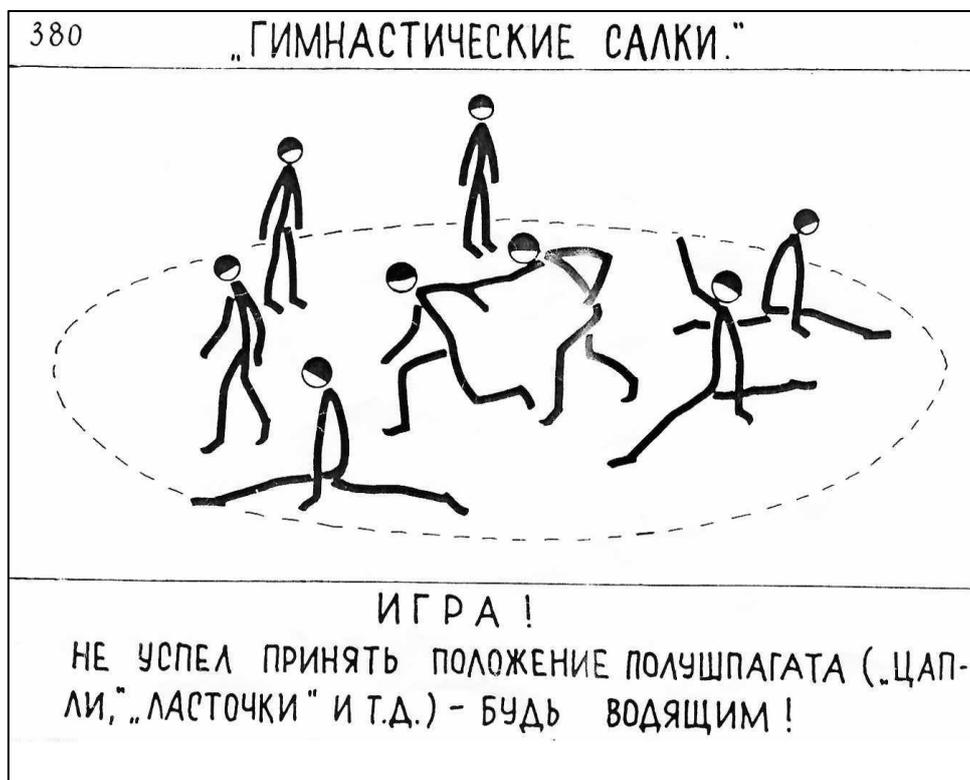


Рис. 5. Пример карты со схематическим изображением физического упражнения для проведения подвижной игры (на основе гимнастики)



Рис. 6. Пример карты со схематическим изображением физического упражнения для проведения конкурсного испытания (спуск на лыжах с горы)

Вышеприведенные примеры карт традиционно изготавливаются заранее учителем. Однако подобные картотеки могут создаваться самими обучающимися как непосредственно во время урока, так и дома.

Для знакомства обучающихся с видами спорта учитель физкультуры может использовать карты, содержащие разные виды информации:

- пиктограмму вида спорта, которая размещена в сети Интернет (рис. 7);
- пиктограмму, название и краткое описание вида спорта, которые скачаны в сети Интернет (рис. 8);
- фотографию и краткое описание вида спорта, которые скачаны в сети Интернет (рис. 9);
- фотографию спортсмена и краткое описание его карьеры, которые скачаны в сети Интернет (рис. 10).



Рис 7. Примеры карт с изображением пиктограмм видов спорта (теннис и лыжные гонки), размещенных в сети Интернет

Пиктограмма	Название	Краткое описание
	<p>Футбол</p>	<p>Футбол — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Игрок, играющий в эту игру, — футболист.</p> <p>Футбольный матч состоит из двух таймов длительностью по 45 минут каждый.</p> <p>Между таймами предусмотрен 15 минутный перерыв на отдых, после которого команды меняются воротами. Это делается для того, чтобы команды были в равных условиях.</p> <p>Футбольную игру выигрывает команда, забившая большее количество голов в ворота соперника.</p> <p>Если команды закончили матч с одинаковым счетом голов, то фиксируется ничья, или назначаются два дополнительных тайма по 15 минут.</p> <p>Если дополнительное время закончилось ничьей, то назначается серия послематчевых пенальти.</p>

Рис 8. Пример карты-раскладушки с изображением пиктограммы, названием и кратким описанием футбола, которые взяты в сети Интернет



а - лицевая сторона

Зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях - бобах.

б – обратная сторона

Рис. 9. Пример карты с фотографией и кратким описанием вида спорта (бобслей), размещенных в сети Интернет

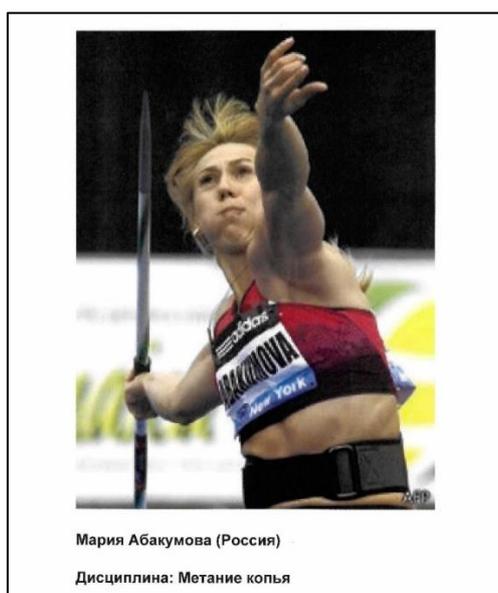


Рис. 10. Пример карты с фотографией спортсменки (М. Абакумова), размещенной в сети Интернет

Приведенные на рисунках 7-9 карты целесообразнее изготавливать обучающимся самостоятельно. Приводим примеры:

- пиктограмма вида спорта, которая взята из сети Интернет, и краткое описание вручную вида спорта на обратной стороне карты (рис. 11);
- собственная пиктограмма вида спорта и вручную написанная краткая информация о виде спорта на обратной стороне карты (рис. 12);
- авторский рисунок спортсмена для определения вида спорта (рис. 13);
- авторский рисунок спортсмена и вручную написанная краткая характеристика его деятельности в данном виде спорта (рис. 14);
- авторский рисунок символики и вручную написанное краткая история вида спорта (рис. 15).

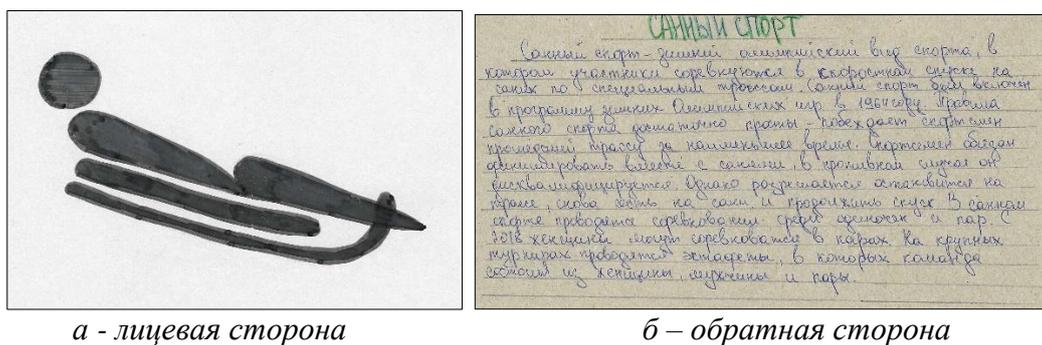


Рис. 11. Пример карты с пиктограммой вида спорта (санный спорт), которая взята из сети Интернет, и вручную представлено краткое описание вида спорта на обратной стороне карты

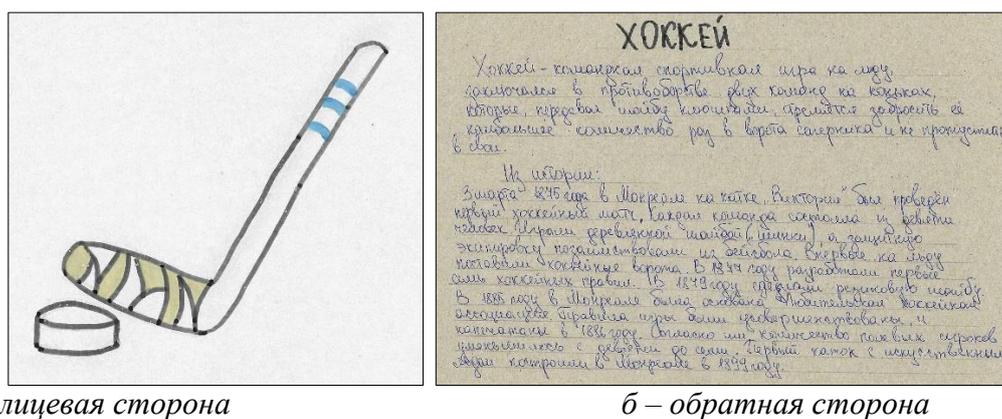


Рис. 12. Пример карты с собственной пиктограммой вида спорта (хоккея) и вручную написанной краткой информацией о виде спорта на обратной стороне карты

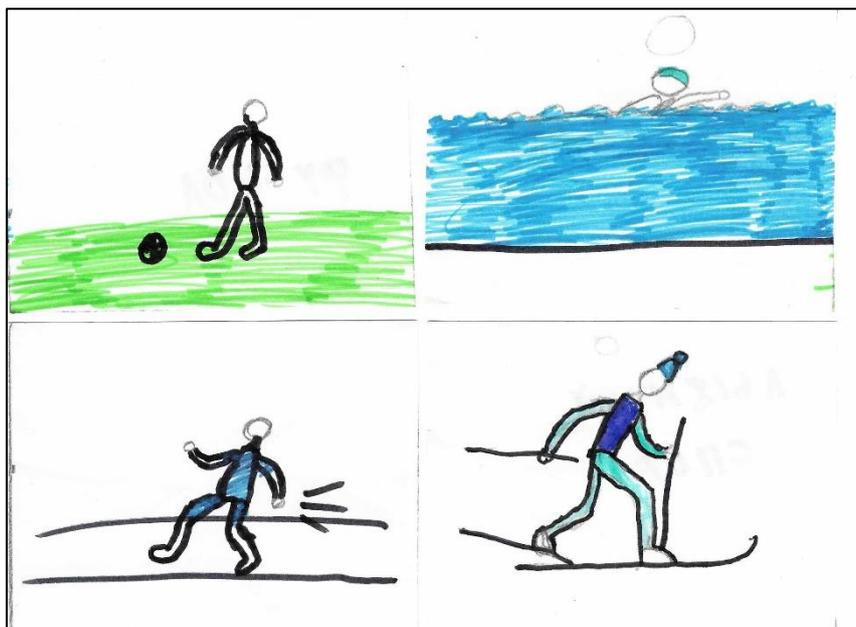
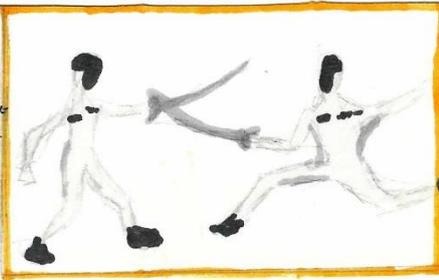


Рис. 13. Примеры карт с авторским рисунком спортсмена для определения вида спорта

Биатлон - зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой из винтовки. С 1934 года существуют соревнования по биатлону, включенной в календар чемпионатов мира, проходит под эгидой Международного союза биатлонистов.



Фехтование - система приёмов владения руками каждого противника вращением джо, нанесением и отражением ударов и уколов. Миссия фехтованиями называют и сам процесс боя с использованием каждого оружия.



Фигурное катание

Конькобежный вид спорта, относится к сложно координационным видам спорта. Идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с помощью направленных. Фигурное катание, как отдельный вид спорта сформировалось в 1860-х годах и в 1971 году было признано на I Континентальном чемпионате. В фигурном катании выделяют бальные, парное и женское одиночное катание, парное катание, спортивные танцы и ролл-фрик-синхронное катание.

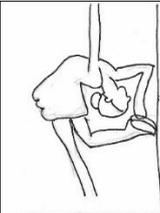
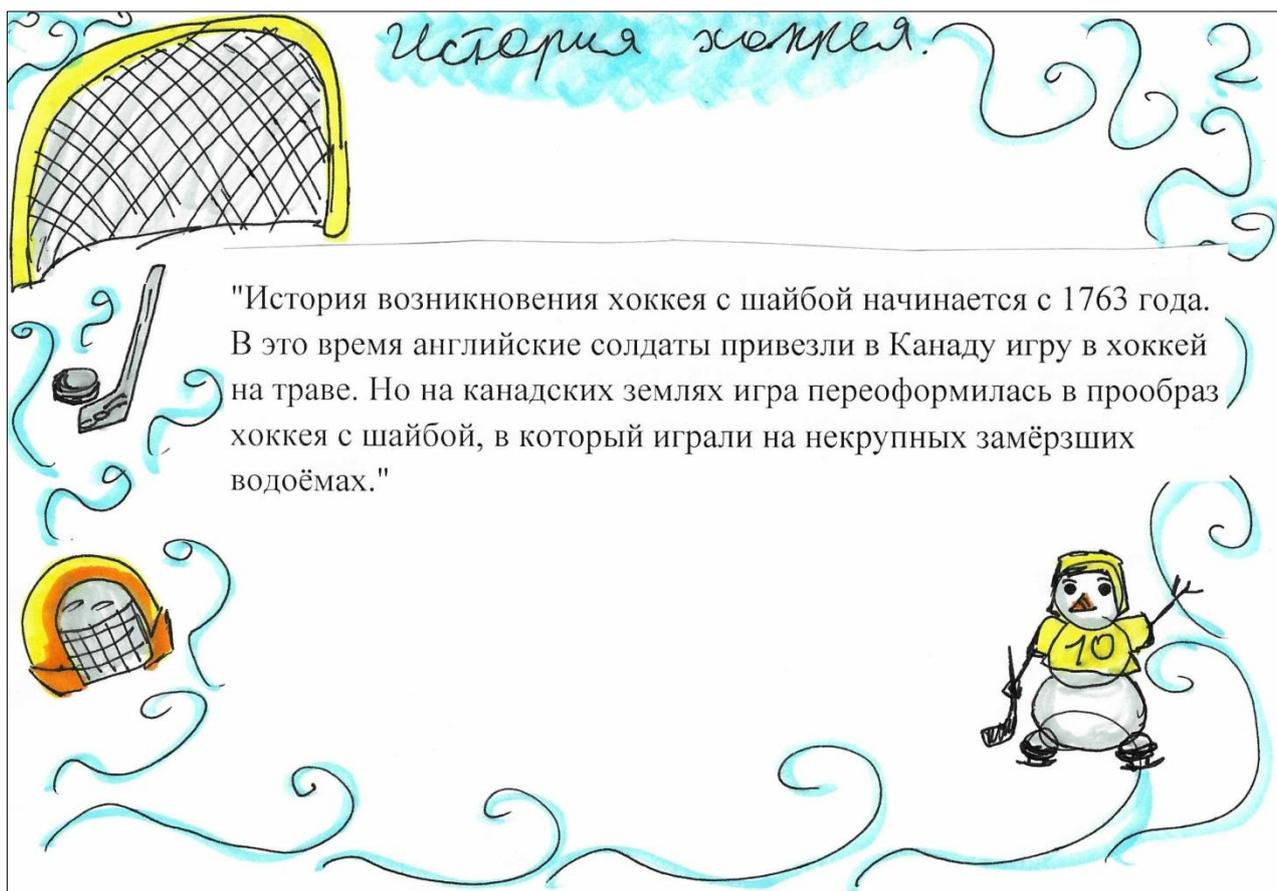
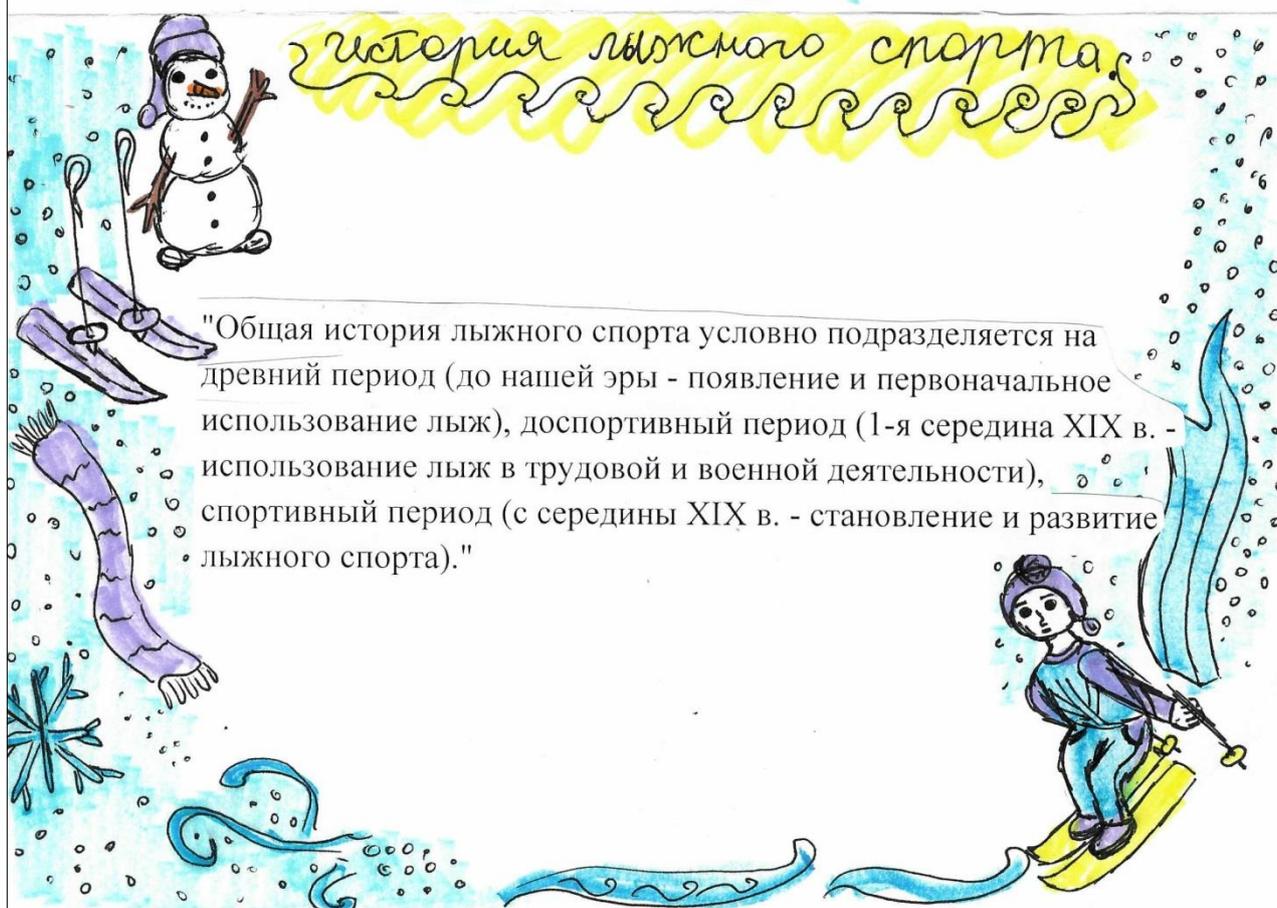


Рис. 14. Примеры карт с авторским рисунком спортсмена и вручную написанная краткая характеристика его деятельности в данном виде спорта



История возникновения хоккея с шайбой начинается с 1763 года. В это время английские солдаты привезли в Канаду игру в хоккей на траве. Но на канадских землях игра переоформилась в прообраз хоккея с шайбой, в который играли на некрупных замёрзших водоёмах."



Общая история лыжного спорта условно подразделяется на древний период (до нашей эры - появление и первоначальное использование лыж), доспортивный период (1-я середина XIX в. - использование лыж в трудовой и военной деятельности), спортивный период (с середины XIX в. - становление и развитие лыжного спорта)."

Рис. 15. Примеры карт с авторским рисунком символики и вручную написанной краткой историей вида спорта

Карты могут быть соединены обучающимся на одном листе и представлять картотеку:

- схем выполнения физических упражнений (рис. 16);
- пиктограмм видов спорта (рис. 17);
- авторских рисунков видов спорта (рис. 18);
- авторских рисунков спортивного инвентаря и оборудования (рис. 19).

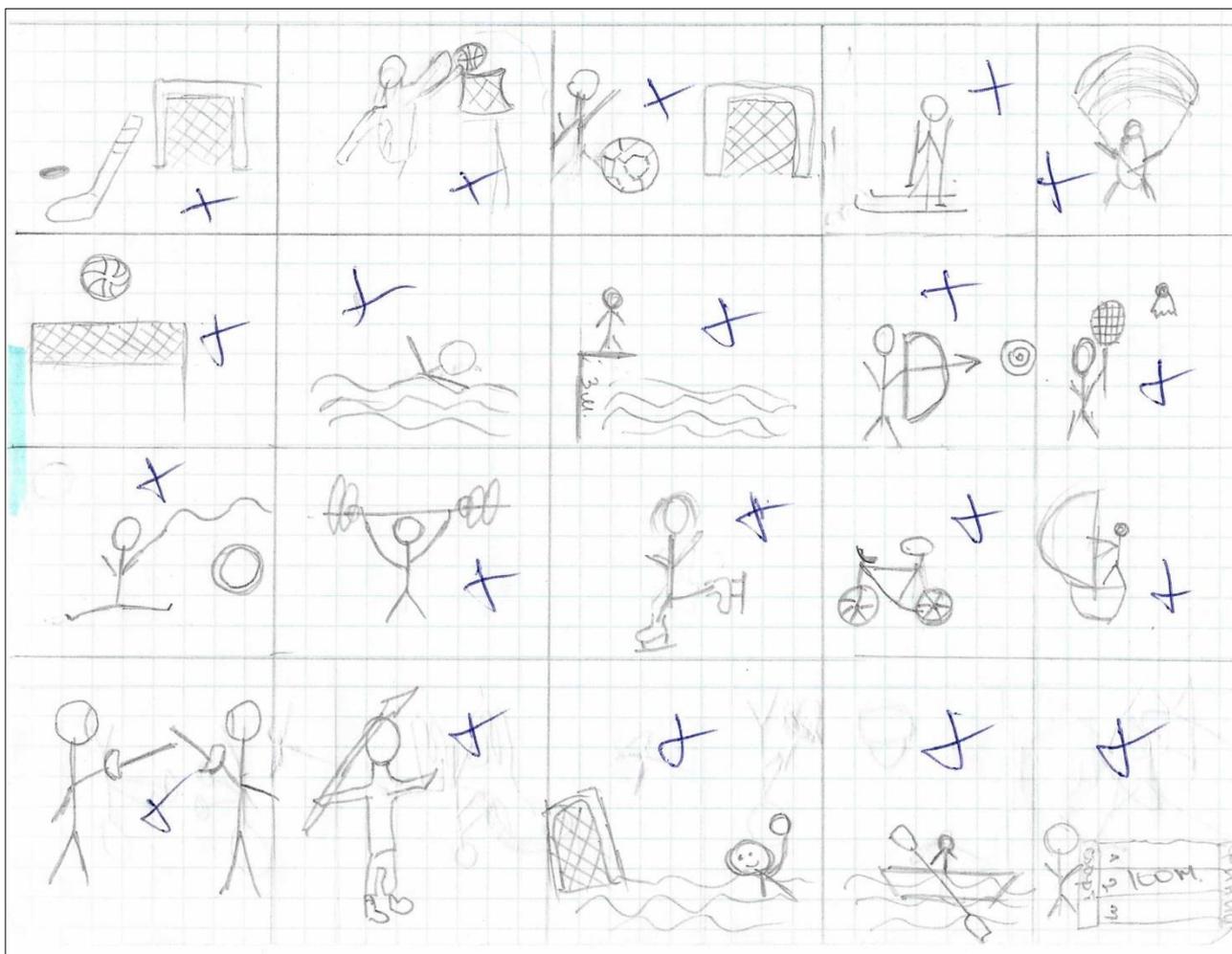


Рис. 16. Пример картотеки схем выполнения физических упражнений для проведения индивидуальной и парной работы

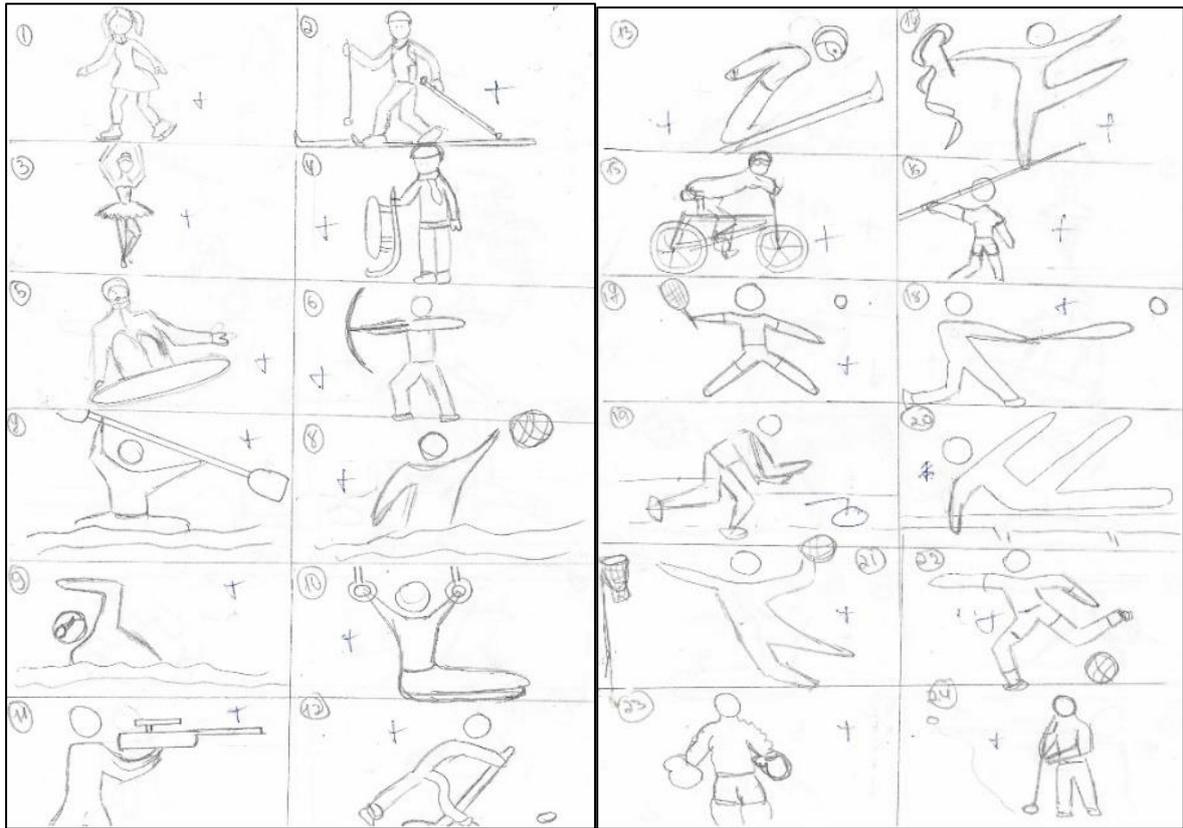


Рис. 17. Пример карточки пиктограмм видов спорта для проведения индивидуальной и парной работы

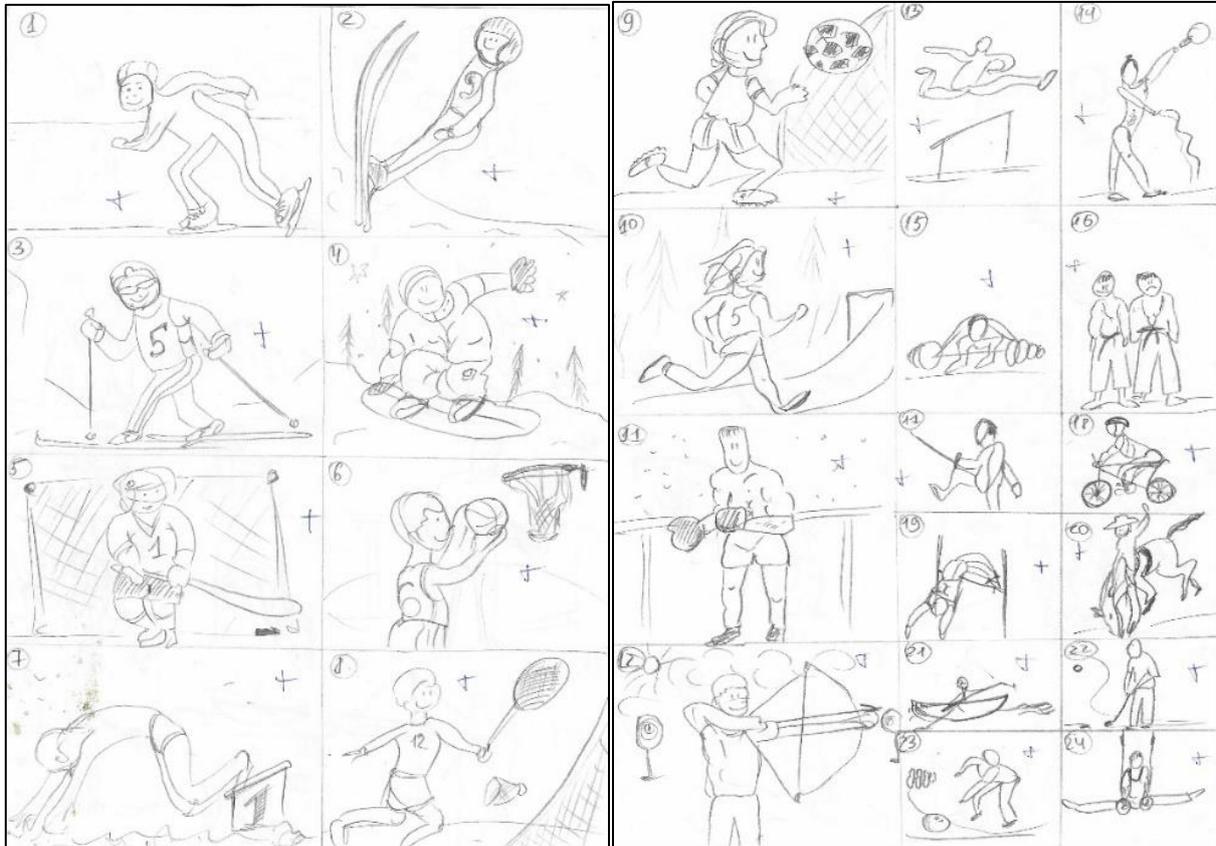


Рис. 18. Пример карточки авторских рисунков видов спорта для проведения индивидуальной и парной работы

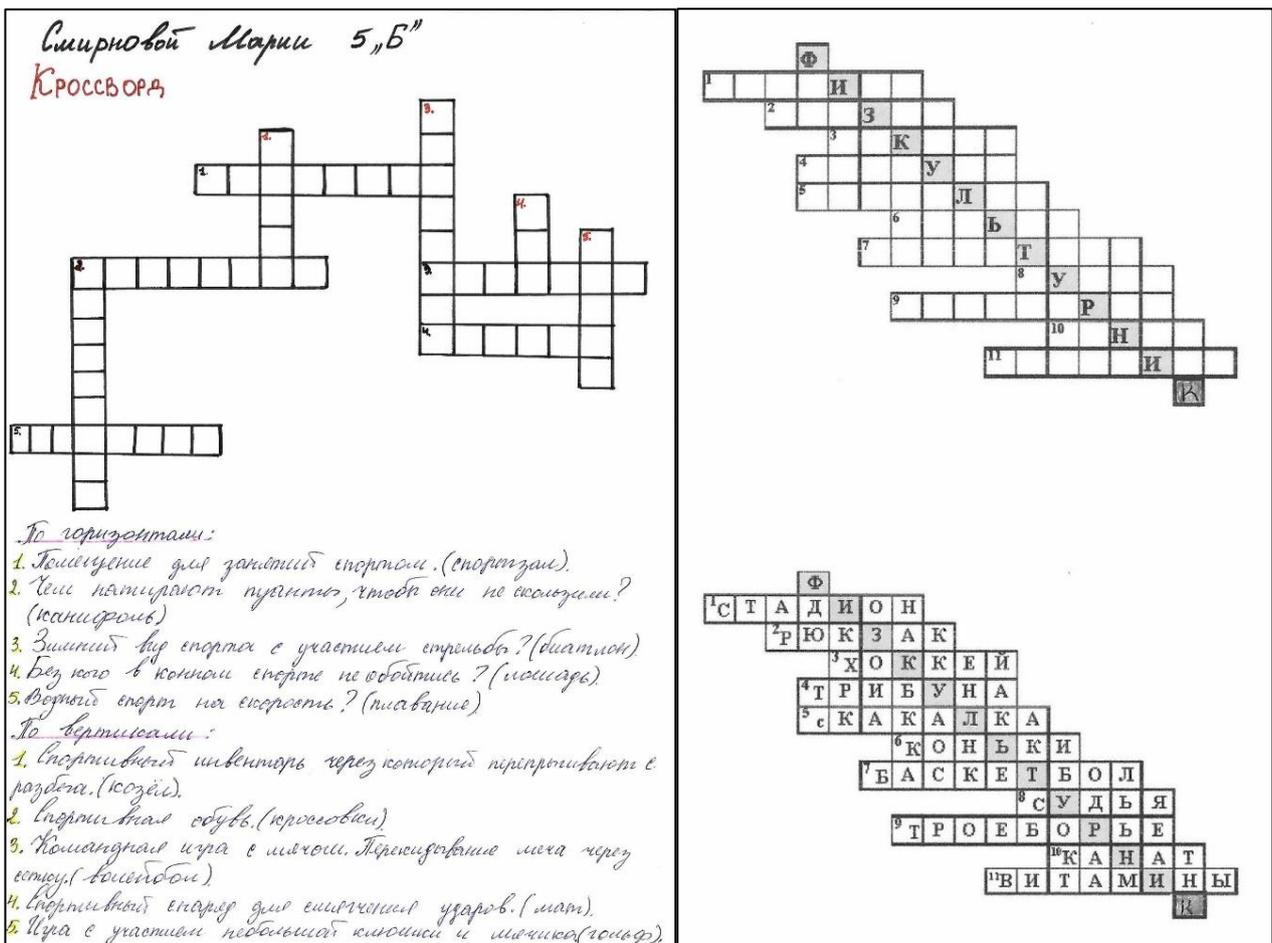


Рис. 20. Примеры кроссвордов, подготовленных обучающимися

3. Справочные текстовые материалы

Справочная информация предназначена для получения обучающимися максимально точной информации по теме разделов учебного предмета «Физическая культура» (например, «Знания о физической культуре», «Двигательная активность», «Физическое совершенствование» и др.).

Примерами справочной информации могут быть подготовленные самими обучающимися индивидуально или в групповой работе:

- буклет о виде спорта (рис. 21);
- брошюра о виде спорта (рис. 22);
- листовка о виде спорта (рис. 23)
- правила видов спорта (рис. 24);
- описание биографии известного спортсмена (рис. 25);
- статистические данные (рис. 26);
- историческая справка о спортивном мероприятии, спортивной федерации, спортивном движении (рис. 27);
- материалы, связанные со здоровым образом жизни (рис. 28).

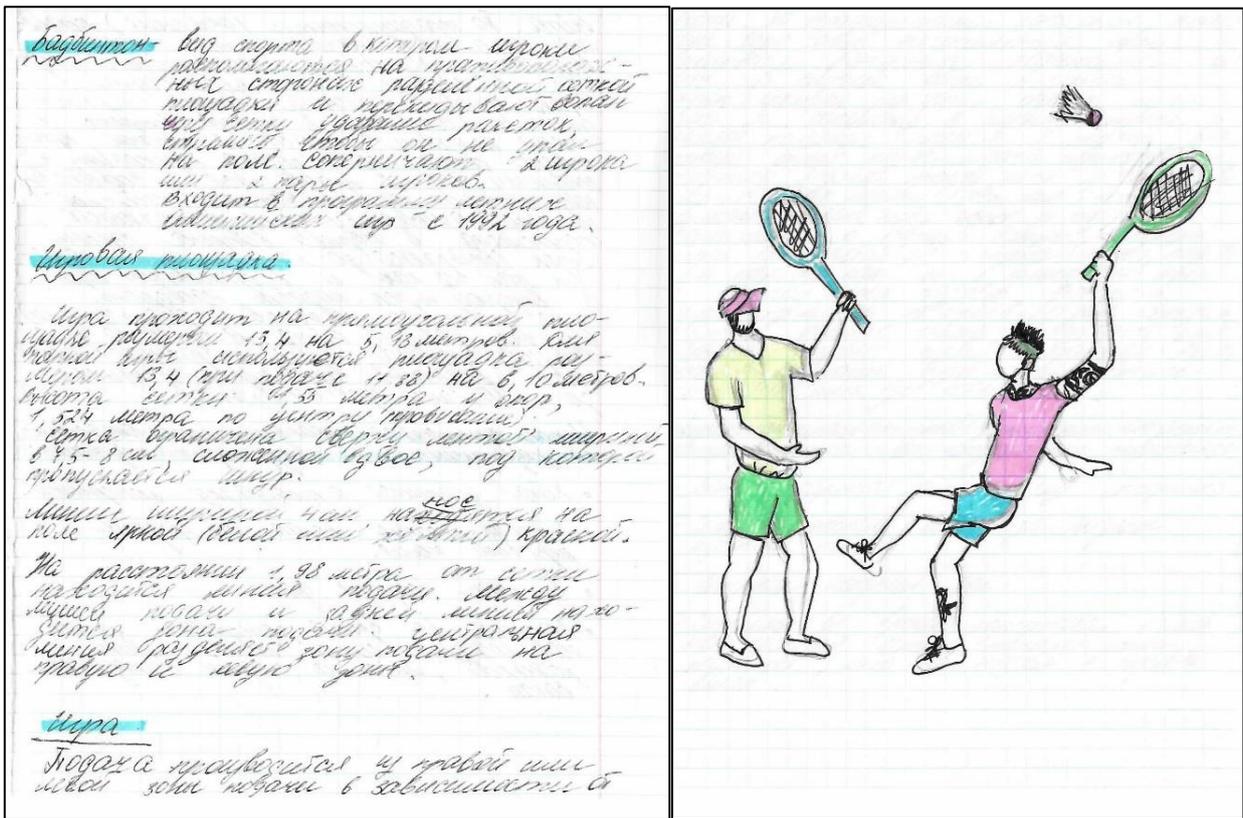


Рис. 21. Пример буклета о виде спорта (бадминтон)

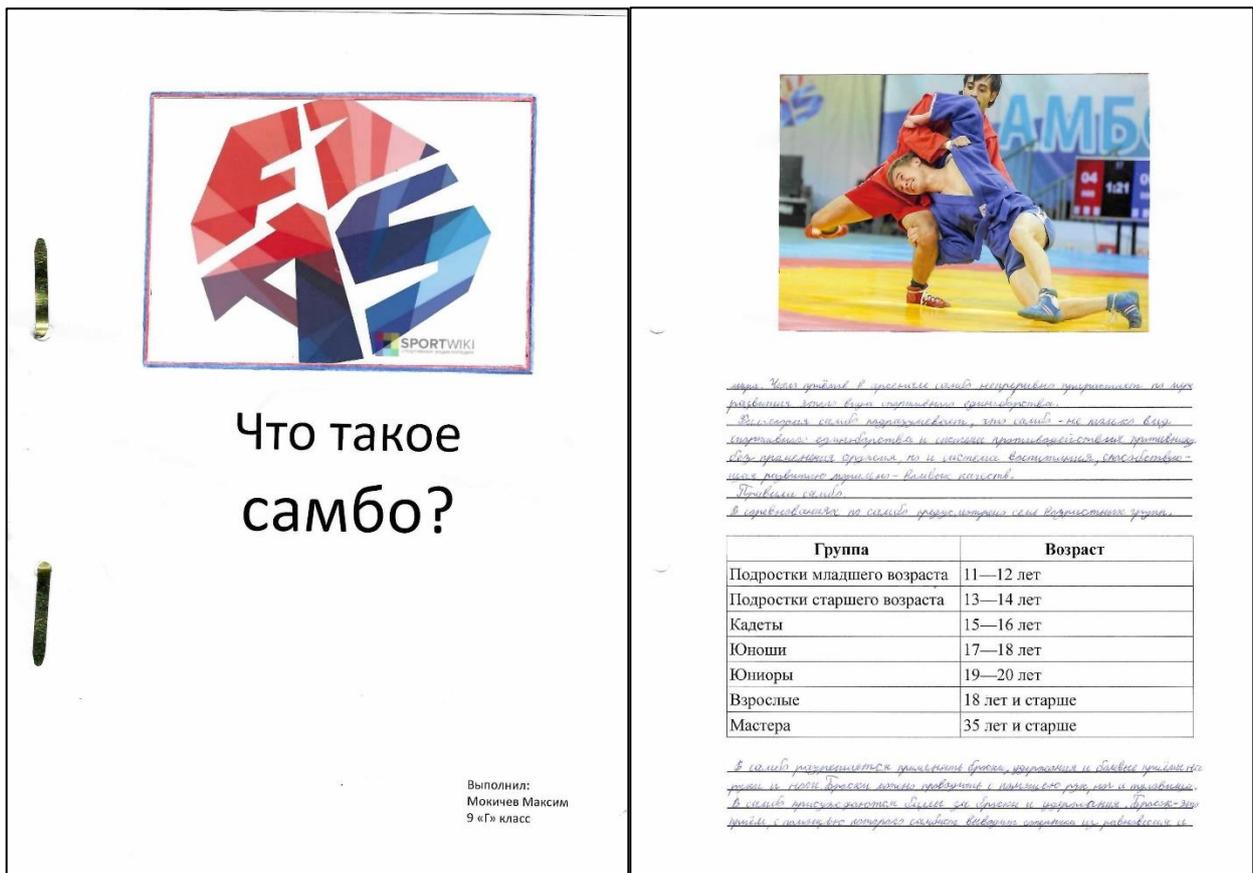


Рис. 22. Пример брошюры о виде спорта (самбо)

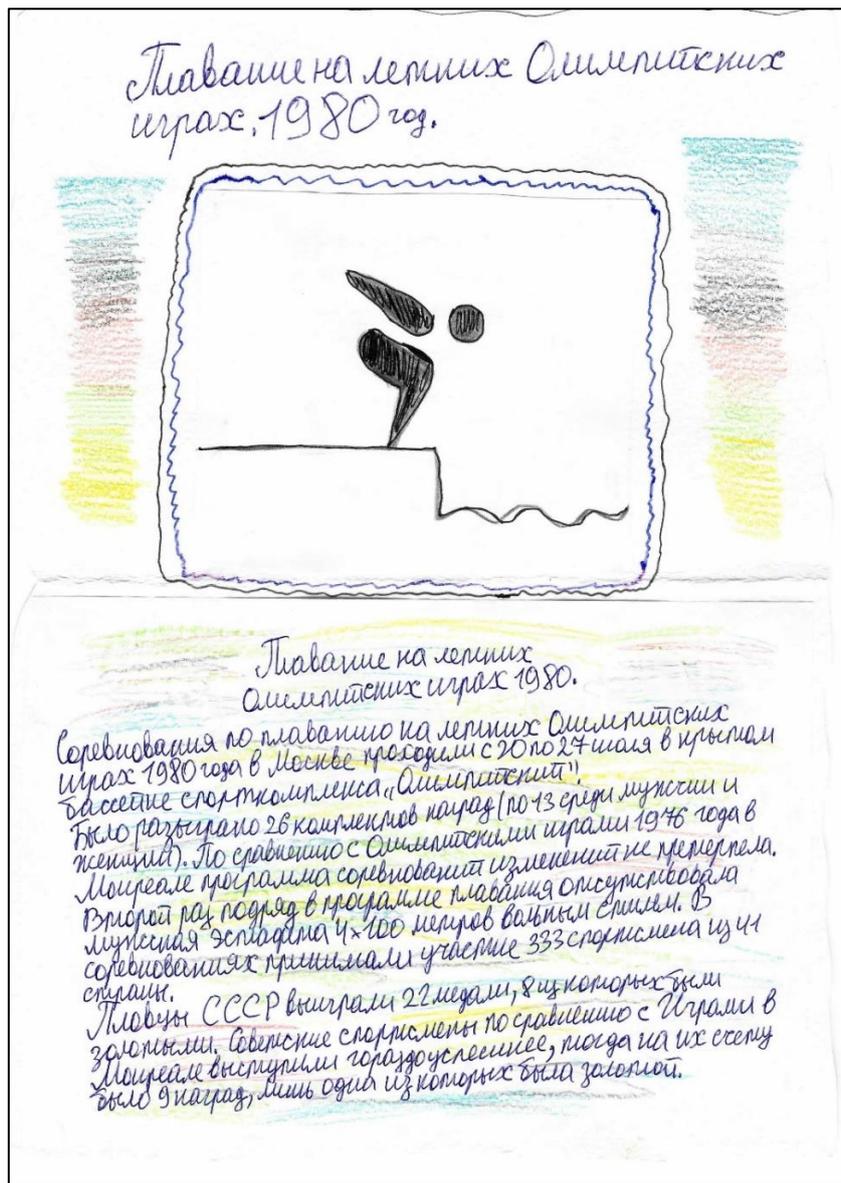


Рис. 23. Пример листовки о виде спорта обучающейся 5 класса (плавание на Олимпийских играх в Москве, 1980)

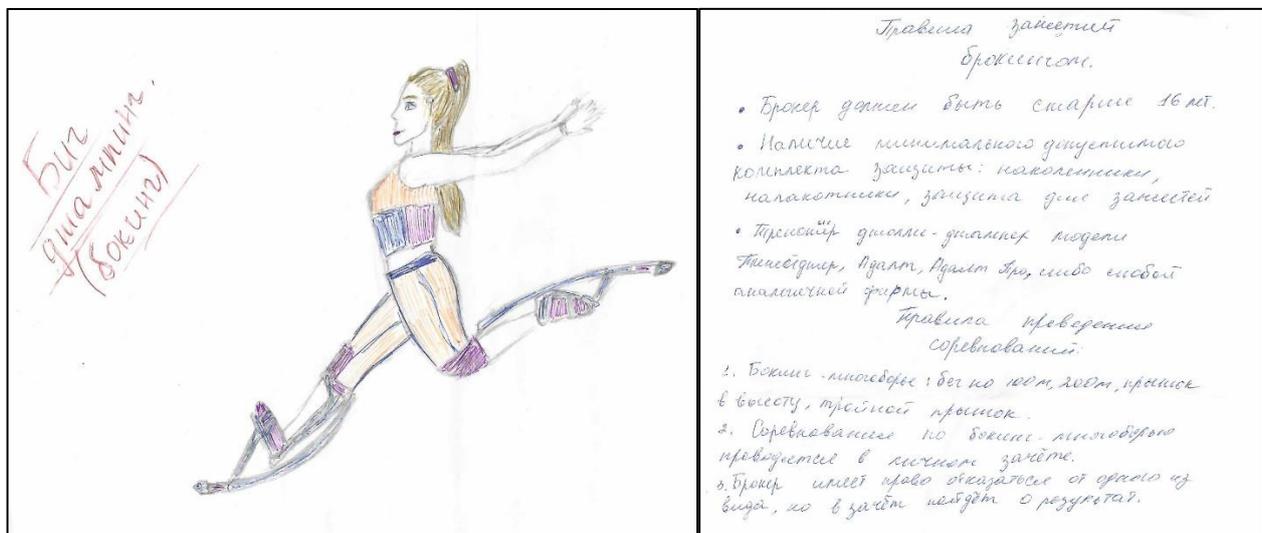


Рис. 24. Пример описания правил вида спорта (боклинг)

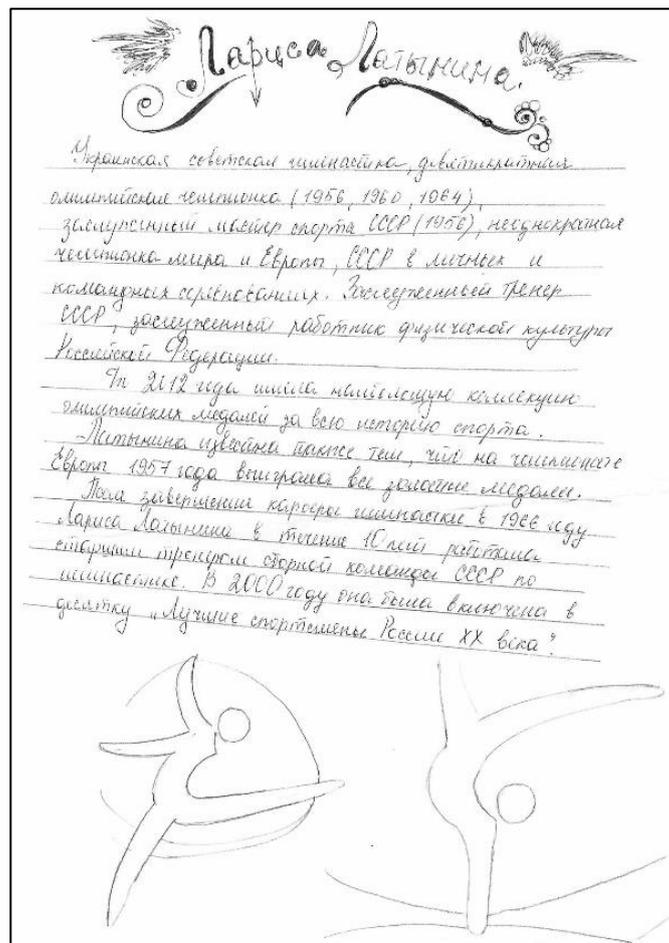


Рис. 25. Пример описания биографии спортсменки (Л. Латыниной)



Олимпиада в Японии



Выполнил:
Мокичев Максим
9 «Г» класс

Олимпиада-2020: календарь соревнований

Вид спорта	Количество награ	Даты проведения	Даты финалов (число финалов)
Академическая гребля	14	23-30 июля	27 июля (2), 28 июля (4), 29 июля (4), 30 июля (4)
Бадминтон	5	24 июля — 2 августа	30 июля (1), 31 июля (1), 1 августа (1), 2 августа (2)
Баскетбол	2	25 июля — 8 августа	7 августа (1), 8 августа (1)
Баскетбол 3x3	2	24 июля — 28 июля	28 июля (2)
Бейсбол	1	28 июля — 5 августа, 7 августа	7 августа (1)
Бокс	13	24 июля — 1 августа, 3-8 августа	3 августа (2), 4 августа (1), 5 августа (1), 6 августа (1), 7 августа (4), 8 августа (4)
Борьба	18	2-7 августа	2 августа (3), 3 августа (3), 4 августа (3), 5 августа (3), 6 августа (3), 7 августа (3)
Велоспорт	22	24 июля — 8 августа	24 июля (1), 25 июля (1), 26 июля (1), 27 июля (1), 28 июля (2), 30 июля (2), 1 августа (2), 2 августа (1), 3 августа (2), 4 августа (1), 5 августа (2), 6 августа (2), 7 августа (1), 8 августа (3)
Военное плов	2	24 июля — 8 августа	7 августа (1), 8 августа (1)
Волейбол	2	24 июля — 8 августа	7 августа (1), 8 августа (1)
Плажный волейбол	2	24 июля — 7 августа	6 августа (1), 7 августа (1)
Гандбол	2	24 июля — 8 августа	7 августа (1), 8 августа (1)
Гольф	2	29 июля — 1 августа, 4-7 августа	1 августа (1), 7 августа (1)
Гребля на байдарках и каноэ	16	25-30 июля, 2-7 августа	26 июля (1), 27 июля (1), 29 июля (1), 30 июля (1), 3 августа (4)

Рис. 26. Пример календаря соревнований (Олимпийских игр в Токио, 2020)



Рис. 27. Пример исторической справки об Олимпийском движении

Адреналин

Адреналин — гормон стресса, вырабатываемый надпочечниками. Он участвует в регуляции кровяного давления, участвует в метаболизме, стимулирует работу сердца и расширяет бронхи.

Виды волнения: физический, эмоциональный, панический.

Круг паники: физический стресс → эмоциональный стресс → паника → физиологические изменения → физиологический стресс → паника.

Выполнил: Мокинев Максим 9 «Г» класс

Неврозы

Невроз (или невротическое расстройство) — психическое расстройство, проявляющееся различными психоэмоциональными, соматическими и поведенческими симптомами.

Невроз, или невроз, неврозическое расстройство — устойчивые нарушения функций нервной системы, возникающие на фоне стресса и эмоционального напряжения. Характеризуются выраженными эмоциональными, вегетативными, соматическими и поведенческими симптомами. В основе невроза лежат нарушения регуляции вегетативной нервной системы, нарушения в работе коры головного мозга.

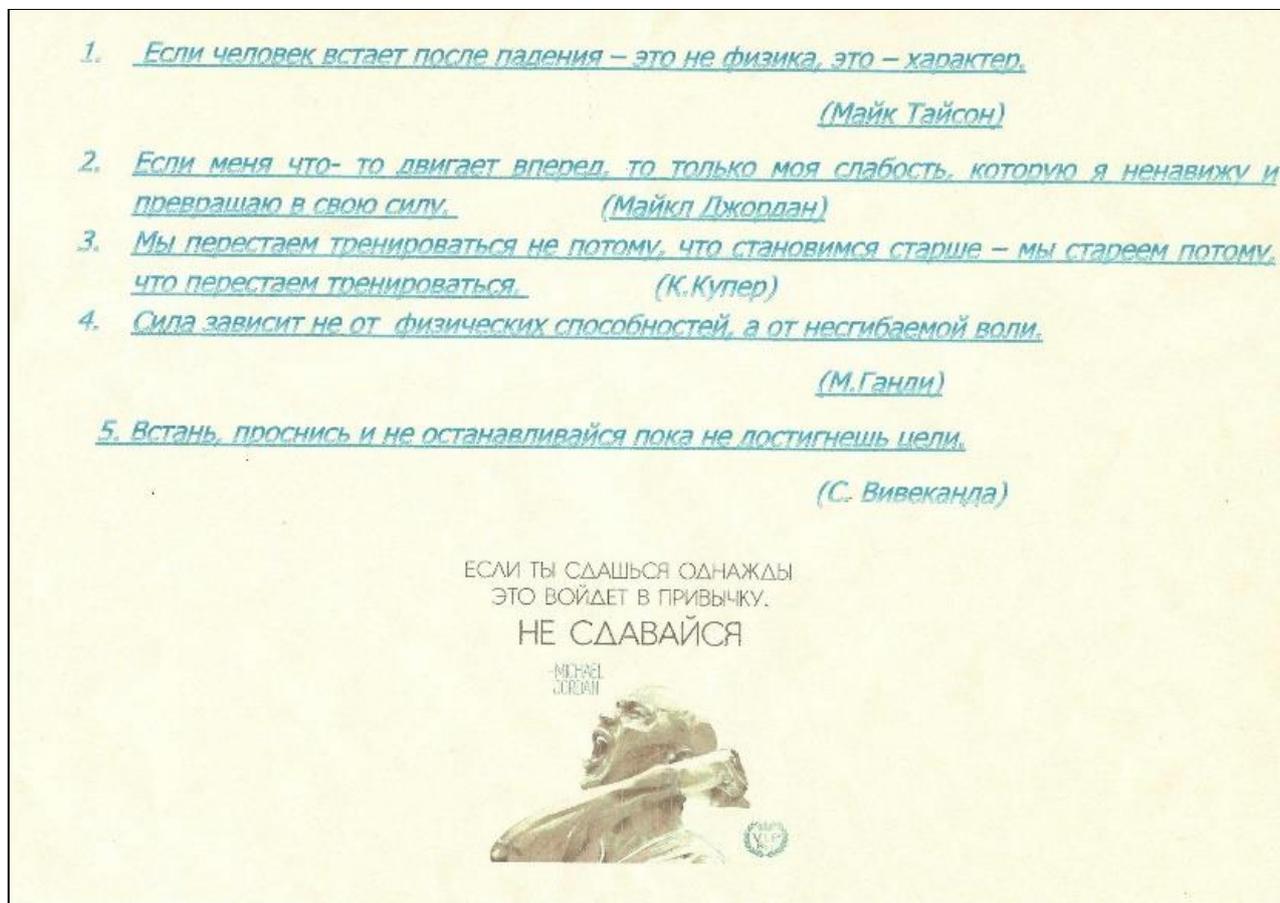
Причинами невроза в большинстве случаев являются стрессовые ситуации (болезни или травмы), резкая смена обстановки, переутомление, длительное напряжение, страх, конфликт, эмоциональное напряжение и другие психические травмы.

«Невроз» — это слово ввел в 1876 году немецкий врач Вильгельм Килеман. Впервые оно появилось в русском языке в 1890-е годы. Впервые оно появилось в русском языке в 1890-е годы. Впервые оно появилось в русском языке в 1890-е годы.

Рис. 28. Примеры материалов, связанных со здоровым образом жизни

Афоризм (от др.-греч. ἀφορισμός краткое изречение) – оригинальная законченная мысль, изречённая и записанная в лаконичной запоминающейся текстовой форме и впоследствии неоднократно воспроизводимая другими людьми.

Изречения оформляются в рукописном или печатном варианте (рис. 29) и вывешиваются на видном месте в спортивном сооружении школы.



**Физическое образование
ребёнка
есть база для всего
остального.**
(Авиценна)

**В здоровом теле
– здоровый дух!**
(Ювенал)

Рис. 29. Примеры оформления афоризмов на листах А4

4. Исследовательские разработки

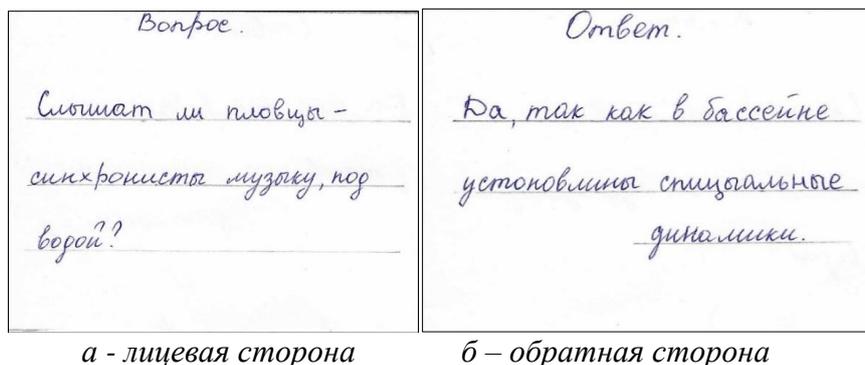
Реферат (нем. referat от лат. referre «докладывать, сообщать») – краткий доклад по определённой теме, где собрана информация из одного или нескольких источников. Рефераты по учебному предмету могут быть выполнены в рамках исследовательской деятельности и не должны быть скачаны из сети Интернет и просто распечатаны (рис. 30).



Рис. 30. Пример реферата обучающегося по исследованию истории создания лыж

Вопросник – перечень вопросов может быть подготовлен учителем, при этом логично использовать вопросы из теоретического раздела ежегодной Олимпиады по учебному предмету «Физическая культура».

Безусловно, продуктивны опросники, составленные самими обучающимися в формате карты с одним (рис. 31) или несколькими (рис. 32) вопросами и ответами на разных сторонах.



а - лицевая сторона

б – обратная сторона

Рис. 31. Пример карты с одним вопросом

<p>1. Сердцебиение для прыжков, часть скелетной трясены?</p> <p>2. Какое максимальное кол-во башки сможет поставить судья на соревнованиях по прыжкам с трамплина?</p> <p>3. Сколько км составит самая длинная олимпийская лыжная дистанция?</p> <p>4. В какой олимпийской виде спорте в экипировку вратаря входит перчатки «башки»?</p>	<p>1. Трамплин</p> <p>2. 20</p> <p>3. 50 км</p> <p>4. Хоккей</p>
--	--

а - лицевая сторона

б - обратная сторона

Рис. 32. Пример карты с несколькими вопросами

Комплексы физических упражнений могут быть составлены в рамках исследовательской или проектной деятельности обучающихся (рис. 33).

<p>Комплекс упражнений с бодибаром</p> <p>1. Приседания Приседания приводят в тонус ягодичные и четырехглавые мышцы бедра. Подключает в работу мышцы пресса.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поместите бодибар на плечи, чуть ниже шейного отдела позвоночника. 2. Поставьте ноги по ширине плеч, напрягите мышцы живота. 3. На выдохе присядайте до параллели пола, не заваливайте корпус на бедра под весом нагрузки, держите взгляд на потолке. 4. С выдохом разгибайте туловище. <p>2. Выпады Это упражнение с бодибаром способно улучшить форму ягодиц.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поместите бодибар на плечи, поставьте стопы вместе. 2. На выдохе сделайте шаг одной ногой вперед, перенеся вес тела на переднюю опорную стопу. 3. Не наклоняйтесь сильно вперед и не прогибайте поясницу. 4. С выдохом верните переднюю ногу назад, оттолкнувшись пяткой. 5. Сделайте выпад так же на вторую ногу, чередуя движения одинаковое количество повторений. <p>3. Наклоны стов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение развивает бицепс бедра, ягодицы и разгибатели поясницы. 2. Поместите бодибар на плечи, стопы по ширине таза. 3. Напрягите мышцы живота, на вдох опускajte туловище вперед, немного сгибая колени. 4. Не опускайте туловище слишком низко, держите взгляд перед собой. 5. С выдохом разгибайте туловище, опуская напряженные поясницы и ягодицы. <p>4. Тяга к поясу Упражнение тяга бодибара к поясу направлено на укрепление мышц спины.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стопы по ширине плеч, возьмите бодибар в руки средним хватом (по ширине плеч). 2. Выполните наклон корпуса вперед, под углом 45 градусов, немного согните колени и задержитесь в положении. 3. Руки свободно опущены вниз. 4. На выдох протягивайте бодибар к низу живота, напрягая мышцы спины. Не округляйтесь в спине. 5. На вдохе разгибайте локти и повторяйте движение. <p>5. Жим лежа Грудные мышцы берут на себя основную нагрузку при жимах лежа, дополнительно подключаются трицепсы. Упражнение выполняется лежа на небольшой горизонтальной возвышенности – скамье или стел-платформе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Возьмитесь за снаряд широким хватом. 	<p><i>Комплекс упр для рук</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рывки руками, Сажать руки в локтях и поднимать 2. Вращение руками - поднять руки вращать по часовой стрелке 3. Вращение кистями - сжать руки в кулак и вращать по часовой стрелке 4. Отжимание 5. Зубок - лопатки на пол, Сажать руки в локтях и развести их. На чет рож - сажать руки перед грудью. На два - вернуть в исходное положение. 6. Лифт - для выполнения этого упр. понадобится гантели весом 1,5 кг. ретяните пружину и опустите руки в две ладони. На чет рож - поднимите руки, согнув их в локтях. На чет два - разведите их в стороны. На чет три - опустите руки вниз. 7. Мост - гантели выше 2х. Руки - ноги прямо и ладони ладони гантели. Поднимите руки перед собой. На чет три - переверните руки. На четной - заведите руки с гантелями
---	--

а - печатный вариант

б - рукописный вариант

Рис. 33. Примеры комплексов физических упражнений, подготовленных обучающимися

Сценарий – основа проведения физкультурного или спортивного мероприятия (рис. 33).

Спортивный праздник «Мама, папа, я- спортивная семья»

Цели и задачи спортивно-развлекательного праздника

1. Способствовать гармонизации семейных взаимоотношений через совместные занятия физкультурой и спортом.
2. Вовлечение родителей в совместную со школой работу по сохранению и укреплению здоровья детей.
3. Привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом.
4. Организация здорового досуга.
5. Развивать двигательные умения и навыки.
6. Способствовать воспитанию настойчивости, чувства взаимопомощи, коллективизма.

Рекомендации

1. Заранее ознакомить участников мероприятия с условиями проведения праздника.
2. Дать рекомендации по подготовке домашнего задания.
3. Проинструктировать о правилах техники безопасности при проведении праздника.
4. При формировании команд учитывать возраст участников.
5. Оформить красочное внешнее оформление зала.
6. Заблаговременно подготовить инвентарь, оборудование, аудио и видео аппаратуру (ИКТ).
7. Познакомить судейскую бригаду с правилами судейства, правильным выполнением техники иных конкурсов.

Деятельность участников

1. Дети и родители совместно выполняют задания и конкурсы, стараясь сделать их как можно лучше, быстрее и дружнее.
2. Дети, родители, кл. руководитель готовят домашнее задание: название, девиз, эмблему команды.

Рис. 34. Сценарий спортивного мероприятия, разработанный обучающимся в ходе проектной деятельности

5. Литературные произведения

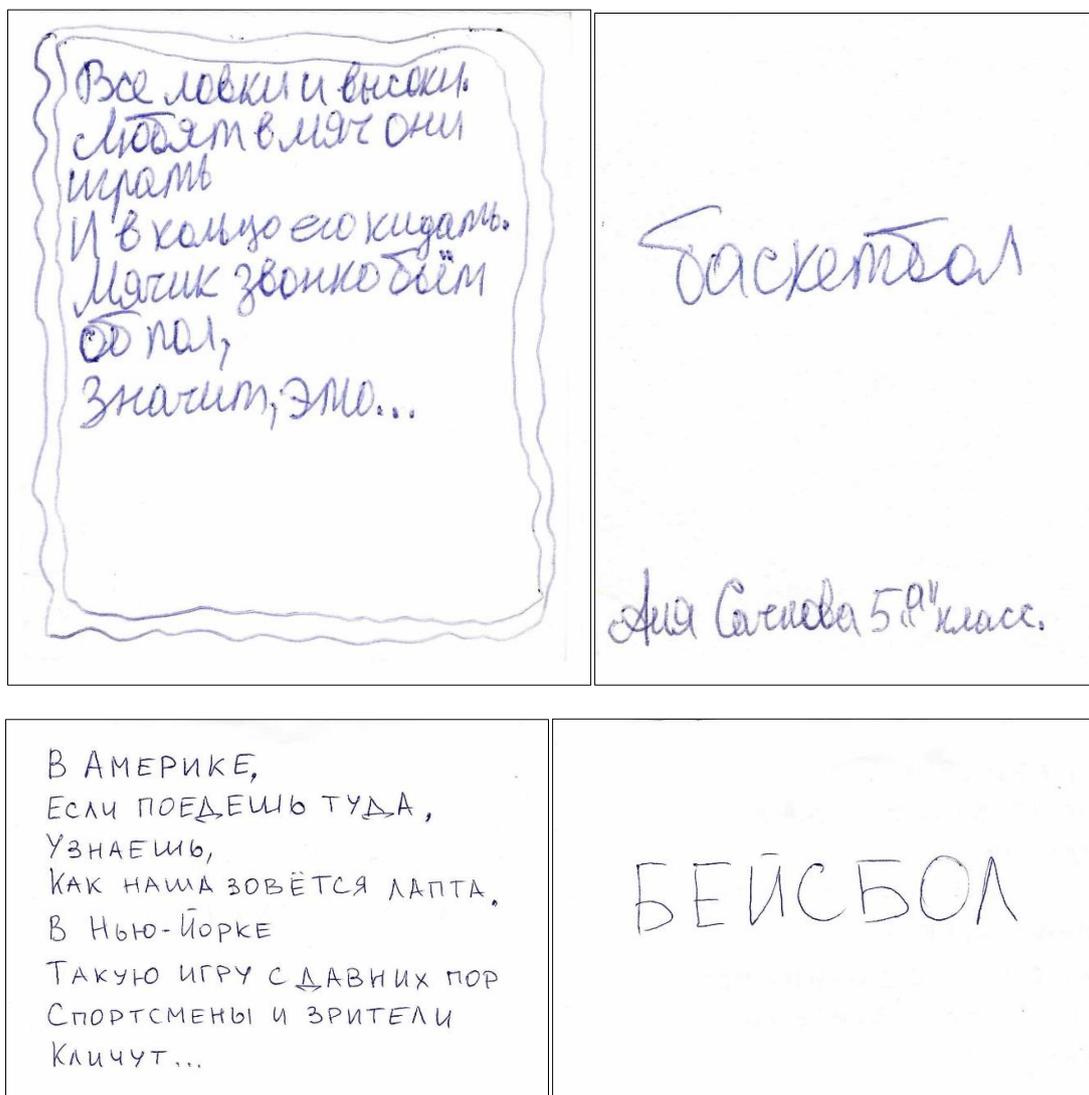
Загадки – метафорическое выражение, в котором один предмет изображается посредством другого, имеющего с ним какое-нибудь, хотя бы отдалённое, сходство. На основании этого выражения обучающийся должен отгадать задуманный предмет из области физической культуры и спорта.

Загадки могут быть подобраны из художественной литературы, сети Интернет или составлены самими обучающимися. Загадывание осуществляется либо в устной форме, либо с использованием карт (рис. 35).

Ноги в них быстры и ловки,
То спортивные... (кроссовки)

Первый прыг, второй пошел, а снаряд зовут... (козел)

Что в корзину попадает и очки нам прибавляет? (баскетбольный мяч)



а - лицевая сторона б – обратная сторона

Рис. 35. Примеры загадок, оформленных на карте

Речевка (от «речитатив», также жарг. кричалка) – рифмованный текст, исполняемый ритмически в такт какому-либо действию с целью выражения эмоции или мысли.

Речевки подбираются обучающимися или придумываются самостоятельно. Целесообразнее исполнение речевок в форме батл между отдельными обучающимися или командами.

Мяч в ворота забивай поскорей!
Мы громко болеем за друзей!
Нужен гол, нужны два,
Нужна классная игра!

Нашу команду
Сразить не получится!
Чтоб обыграть нас,
Придется помучаться!
Наша команда лучше всех!
Мы знаем, ее ждет успех!
Тучи на небе для нас не беда,
Готовы сразиться везде и всегда!

Учащаяся 5 класса

Наша команда молодец!
А противнику конец!

Учащийся 6 класса

Пей, противник, молоко,
Вам до наших далеко!
Ешь, противник, манную кашу,
Все равно победа – наша!

Учащийся 9 класса

Ребята – вперед,
Ребята – давайте,
Ребята, на поле не засыпайте!

Учащаяся 7 класса

Стихотворение – небольшое поэтическое произведение, написанное стихотворным текстом по определенному ритмическому образцу.

Сочинять стихотворения учащиеся могут непосредственно на уроке (например, освобожденные на данный момент от выполнения физических упражнений) или в свободное время самостоятельно. Обязательным является публичное чтение произведения перед классом по определенной теме из области физической культуры и спорта. Рекомендуются также оформить свое стихотворение в печатном варианте (рис. 36).

Тема «Вид спорта»

Ода лыжному спорту

О лыжный спорт, люблю тебя,
Тобой безумно вожделею.
И чтоб раскрыть саму себя
Тебе минутку уделяю,
Пишу письмо, спорт на лыжне,
И никому-нибудь, тебе!
Ох как люблю вставать на лыжи,
Застегивать эти крепленья,
Тянуться к палкам и бесстыже
Прошу их пнуть ко мне поближе.
Одела варежки, готова
На путь свершений горных новых.
Шаг первый-вроде всё в порядке.
Второй шаг - положение шатко.
На третий я уже не знаю,
Как в лёд лицом я не влетаю.
В сугробе белом, думаю, лежу:
"О лыжи, как я вас люблю!"



Каталась, падала, вставала,
А мне всё мало, мало, мало...
Хочу себе разбить колени,
Промокнуть, заболеть, чихать,
Но чтобы лыжи пропускать...
Я не позволю своей лени.
Пришла домой. Итог такой:
Стою с промокшей головой,
Три пары варежек насквозь,
Нос красный, а в руках
Три лыжи. Две половинки плюс
одна.
Ругает мама, папа бьет,
Но он ни в жизни не поймет,
Что происшествия сии
Лишь к лыжам от большой
любви!!!



Рис. 36. Пример печатного оформления авторского стихотворения обучающегося

Конному спорту ты отдайся,
Станешь быстрее, сильнее и умней!
Конный спорт, конный спорт,
Лучший спорт для всех!
Слейся с лошастью воедино,
Лучший друг поможет всем!
Лошадь – лучший друг для всех!
Конный спорт, конный спорт,
Лучший спорт для всех!
Помогать друг другу сможем и в миру, и в бою!
Конный спорт, конный спорт,
Лучший спорт для всех!

И. Чернобузова (7 класс)

В баскетбол играю я,
Рост подходит у меня,
Буду дальше я играть –
Школу нашу прославлять!
Баскетбол всегда любила,
Там парней всегда кадрила,
Парни мне там нравятся –
Мило улыбаются!
В баскетбол играют дружно
Наши одноклассники,
Мы их очень-очень любим –
Хоть они проказники!
Школу я свою люблю,
Баскетбол вообще «лав ю»,
Буду там всегда играть,
Чтоб «вторую» прославлять!

Сабурова (10 класс)

Мы – спортивные ребята,
Очень любим волейбол!
Наша дружная команда
С ходу забивает гол!

Смирнова (10 класс)

Если ты не хочешь грыжу,
То вставай быстрее на лыжи!
Лыжи есть полезный спорт,
Покатался, скушай торт!
Спорт крутое увлечение,

Улучшает настроение,
Пульс, давление, кровообращение!
Если ты спортсменом стал,
Значит, прямо в цель попал!
Вообще спорт бывает разный,
Земляной и водолазный,
И на суше, и в воде,
Спорт бывает, прям везде!
Если ты сам попрыгач,
Поиграй-ка лучше в мяч:
Волейбол и баскетбол,
И софтбол, еще футбол.
Если любишь ты подраться,
Лучше боксом заниматься!
Если ты махальщик рук,
То быстрее сделай хук!
Если ты уж полетал,
То кунг-фу не забывал!
ЕСЛИ СПОРТОМ ЗАНИМАЛСЯ,
ЗНАЧИ, ЛУЧШИМ ТЫ ОСТАЛСЯ!

Ю. Антонова (11 класс)

Тема «Олимпийские игры»

Олимпиада зимняя сегодня к нам пришла
И много радости она нам принесла.
Фигурное катание – мы золото возьмем.
В хоккее дружина славная, возьмем и всех порвем.
Биатлонисты русские стараются, бегут,
А саночники быстрые медали нам везут.
Трамплины высоченные взмывают над горой,
И Сочи очень жаркий сейчас для нас с тобой.

Тема «Здоровый образ жизни»

Если я буду бегать эстафету,
Не нужна мне будет никакая диета,
Разминать я буду руки, ноги, пальчики,
На меня будут заглядываться мальчики!

А. Филипова (8 класс)

Тема «Урок физкультуры»

Нам со спортом веселей,
По мячу сильнее бей,
Хочешь ты здоровым стать,
Нужно всем в футбол играть.
Физкультура – это круто!
Очень любим мы ее,
Потому что в нашей школе
Нет важнее ничего!
На скакалке прыгать клево,
На канат хотим залезть,
Никогда мы не устанем,
Много раз хотим присесть.
Каждый знает, что со спортом
Надо людям всем дружить,
Физруки нам всем помогут
Физкультуру полюбить!

А. Филипова (8 класс)

В небо ленту я кидаю,
Быстро обручи кручу,
Ноги круто поднимаю,
Я гимнастику люблю...
Мяч подбрасываешь ловко,
Его ловишь на лету.
И нельзя не любоваться
На такую красоту...
Пробежим быстрее ветра,
Прыгнем выше головы,
Потому что у Татьяны¹
Десять лет учились мы...
Каждый в спорте открывает
То, на что способен он.
Ставьте цели, добивайтесь!
И тогда вы – чемпион!
Чтоб не толстеть, я спортом занимаюсь.
Возможно, похудеть теперь сумею.
Для этого я каждый день качаюсь,
Но не с гантелями, а просто на качели...

*К. Абрамова, К. Чистякова,
Е. Нечаевская (10 класс)*

¹ Татьяна - Томышева Татьяна Валерьевна, учитель физической культуры МОУ «Средняя школа № 2», г. Ярославль

Мы любим физкультуру.
Ведь ТТВ² не все равно,
Какими будем мы
Лет через сто!

Она нас учит волейболу, и футболу, и гандболу,
Прыгать вверх и не сдаваться,
Улыбаться, отжиматься
И под песенки плясать.

Сегодня выпал первый снег,
И мы готовим лыжи.
И в предвкушении зимы
Катимся все выше.

Все радости зимы,
Все радости спортзала
Будем вместе вспоминать
И ТТВ не забывать!

Тема «Как трудно заниматься физкультурой»

Как трудно заниматься физкультурой!
Во-первых – всем из нас с утра охота спать.
Не дай Бог, опоздаешь ненароком –
Весь класс твой раз по двадцать будет приседать.
И из-за сна с утра мы все ленивы!
Хоть на полу – но нам еще бы полежать!
Но нет! Учитель напрягает нас на нормативы,
И нам б хоть как-нибудь на финиш прибежать.
И под звонок, подобно выжатому до конца лимону,
Идем еще на пять уроков мы с поникшей головой.
В раздумьях мысль приходит к нам всегда одна и та же –
Как трудно утром заниматься нам физ-рой!

Е. Рогозина, Е. Разживин (10 класс)

Тема «Спортивный инвентарь и оборудование»

Со скакалкой очень просто сбросить вес, качать мышцу –
Это каждому известно, даже глупому мальцу.
На скакалке можно, братцы, быстро прыгать и скакать.
Но о людях в окружении не нужно забывать!
Ты о людях тоже думай, ты смотри по сторонам!
Если ты кого заденешь, то начистят барабан!

² ТТВ – Томышева Татьяна Валерьевна, учитель физической культуры МОУ «Средняя школа № 2», г. Ярославль

Но скакалка – это, люди, очень важный атрибут,
А прохожие вас просто со сторонки обойдут.

Легков (8 класс)

Есть у меня веселый друг,
С виду он похож на круг.
С ним играю в волейбол,
С ним играю в баскетбол, с ним играю и в футбол,
С ним забью я точно гол!

На воротах я стою,
Ловко я его ловлю.
В сетку весело кидаю,
Никому не уступаю.

Не подводит он меня,
Потому что мы друзья!
Я беру его на море,
И к друзьям, и даже в поле.
Веселит он всех вокруг:
Бабушку, моих подруг,
Дядю Петю, тетю Валю
И ее собаку Раю.

Весело бежит он вскачь!
Вы узнали? Это мяч!

С. Семенова (8 класс)

Скамейка для атлетов,
Чтоб не быть котлетой.
Качай ты пресс и руки,
Чтоб были, как базуки.

Сделаем мы лёжа жим,
Мы круты, как Керри Джим.

У нее есть две ноги и сидушка мягкая.
К ней скорее ты беги – не скамья, а магия.

Скамейка для атлетов
Просто супер-класс!
Сильнее накачаешься
И дашь кому-то в глаз.

Тема «Стихи на иностранном языке»

Poem about PE³ (Physical Culture)
(стихотворение о физкультуре)

One, two, three, I like PE.
(Раз, два, три, я люблю физкультуру.)
Your teaching helps me see,
(Ваши занятия помогают мне понять,)
That sport makes us happy.
(Что спорт делает нас счастливыми.)
I know PE is a key.
(Я знаю, физкультура – ключ к успеху.)

П. Мансурова (11в)

Возможно исполнение известного стихотворения (например, основателя современного олимпийского движения Пьера де Кубертена) построчно двумя командами в соревновательной форме.

О, спорт! Ты – мир», – сказал поэт.
И он был прав, в том нет сомненья.
 О, спорт, ты жизнь, ты – блеск побед
 И боль неожиданных поражений.
О, спорт, ты – труд! Тяжелый труд!
Порою – адский, непосильный!
 Ведь от спортсмена люди ждут
 Победы легкой и красивой!
А спорт – игра, и правит в ней
Союз уменья и везенья.
 О, спорт, ты – взлет души моей,
 Источник сил и вдохновенья!

Пьер де Кубертен

Эссе (из фр. *essai* «попытка, проба, очерк», от лат. *exagium* «взвешивание») – литературный жанр, прозаическое сочинение небольшого объёма до 5 страниц свободной композиции, подразумевающее впечатления и соображения обучающегося по физической культуре и спорту (рис. 37).

³ PE – Physical Culture

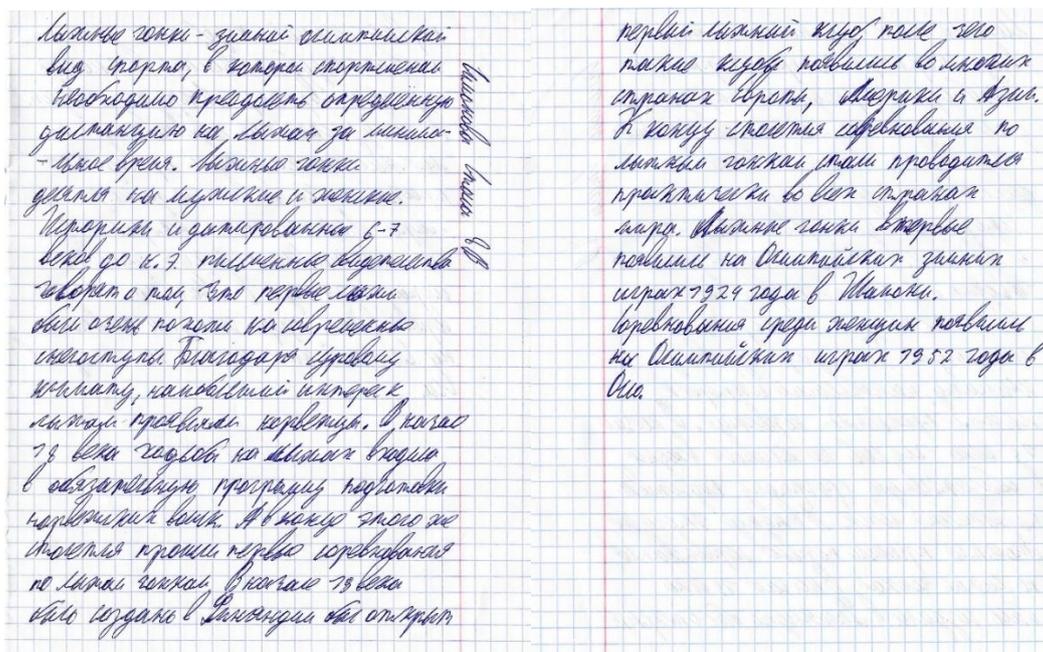


Рис. 37. Пример эссе о лыжных гонках обучающейся 8 класса

6. Музыкальные произведения

Частушка (частая песня, припевка, коротушка) – жанр русского песенного фольклора. Частушке свойственны злободневность тематики, афористичность, неожиданность метафор и рифм, напевно-речитативный тип мелодики, импровизация на основе устойчивых музыкальных форм.

Название частушки происходит от глагола «частить» со значением «говорить быстро, под лад частых тактов музыки».

Сочинять частушки обучающиеся могут непосредственно на уроке (например, освобожденные на данный момент от выполнения физических упражнений) или в свободное время самостоятельно. Обязательным является публичное исполнение перед классом по определенной теме из области физической культуры и спорта.

Мы футбол по полю гнали,
Гол в ворота забивали!
А потом голы считали,
Дружно кубок получали!

Песня – простая, но распространённая форма вокала, объединяющая поэтический текст с мелодией.

Наиболее распространенный вариант сочинения песни – это переделка уже имеющейся на готовую мелодию (например, В. Шаинского «Чунга-чанга»):

Чудо средство для здоровья есть,
Все по пальцам можно перечесть.
Гигиена – это будет раз,
Настроенье – как сейчас у нас!

Это два, а три – зарядка,
Чтобы было все в порядке.
Надо спортом заниматься, закаляться.
А четыре – витамины,
Для болезней нет причины.
Надо только очень, очень постараться.
Сможем мы здоровье накопить,
Чтоб нам стало радостнее жить,
Чтоб заботу мы могли с тобой
Подарить планете голубой.

П. Радюкова, А. Кочина

7. Рисунки

Рисунок (через польск. rysować из нем. rízen – резать, чертить) – изображение на плоскости, созданное графическими средствами.

Рисунок упоминался в настоящих рекомендациях практически во всех разделах. Действительно, с помощью рисунков можно выявить знания обучающихся о:

- видах спорта (рис. 38);
- крупнейших спортивных мероприятиях (рис. 39, 40);
- спортивных клубах (рис. 41);
- спортивных талисманах (рис. 42).

При этом вполне допустимо на обратной стороне размещать текстовую информацию об изображенном объекте или явлении.

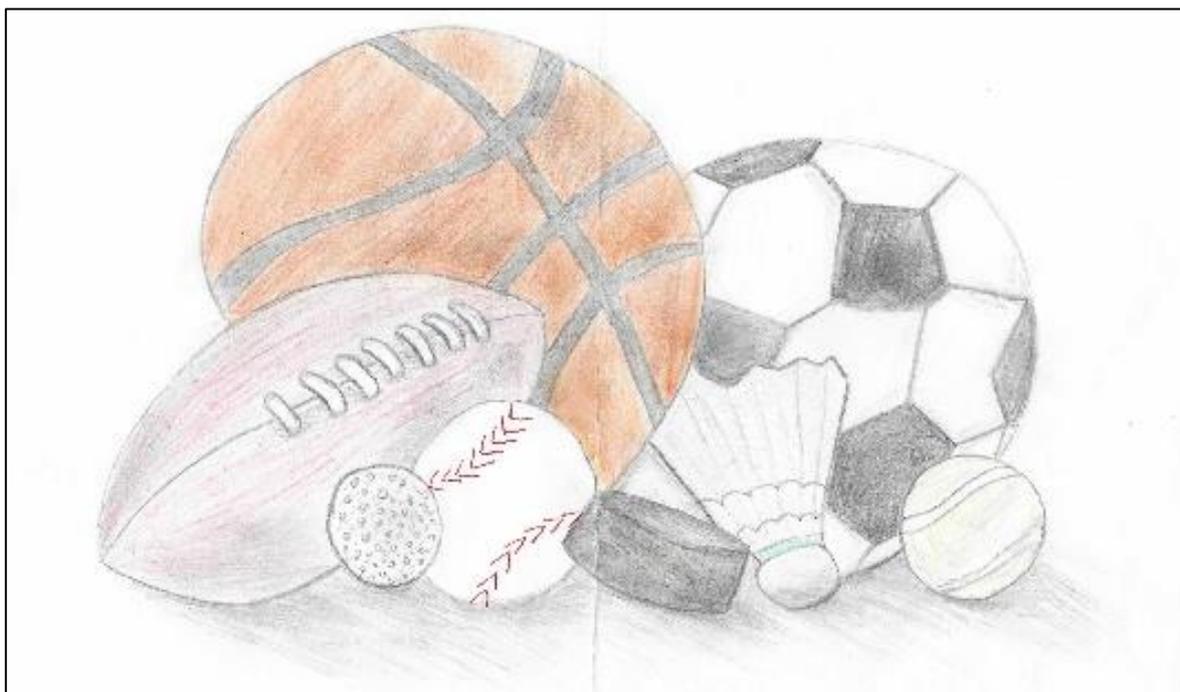
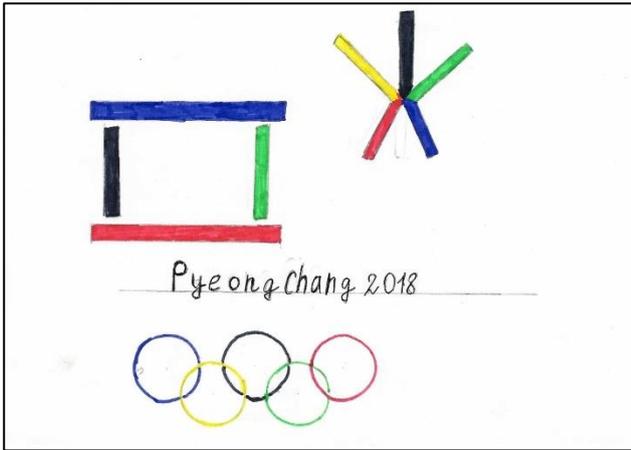


Рис. 38. Пример рисунка спортивного инвентаря, с помощью которого требуется определить виды спорта



Талисманы зимних олимпийских игр 2014 - часть олимпийской символики зимних Олимпийских игр 2014 года, которые будут проводиться с 7 по 23 февраля 2014 года в городе Сочи, Россия. Совместно утвержденными итогами финального голосования 26 февраля 2011 года, в отношении 3 талисманов - Леопард, Белый медведь, Зайка.

Рис. 39. Пример рисунка талисманов спортивного мероприятия (Зимних олимпийских игр в Сочи, 2014)



XXIII Зимние олимпийские игры (2018)
 Город-организатор: Пхёнчхан, Республика Корея
 Страны-участницы: 92
 Количество спортсменов: 2922 (1680 мужчин и 1242 женщины)
 Церемония открытия: 10 февраля. Открытая. Длительность: 4ч 37 мин.
 Церемония закрытия: 25 февраля
 Соревнования издают: 101 в 7 видах спорта (16 дисциплинах)
 Виды спорта

Страны-победители
1. Норвегия 2,14 * 0,14 * 0,11 *
2. Германия 2,14 * 0,10 * 0,7 *
3. Канада 2,11 * 0,8 * 0,10 *
4. США 2,9 * 0,8 * 0,6 *
5. Франция 2,8 * 0,8 * 0,6 *
6. Италия 2,7 * 0,6 * 0,1 *
7. Южная Корея 2,5 * 0,8 * 0,4 *

1. Биатлон
 2. Бобслей
 3. Слалом
 4. Велоспорт
 5. Зимнее двоеборье
 6. Зимнее катание
 7. Шорт-трек
 8. Соревнования по спорту
 9. Лыжные двоеборье
 10. Лыжные гонки
 11. Стрельба из винтовки
 12. Фигурное катание
 13. Сноуборд
 14. Саночный спорт
 15. Хоккей с шайбой

Рис. 40. Пример рисунка символики спортивного мероприятия (Зимних олимпийских игр в Пхёнчхан, 2018)



Рис. 41. Пример рисунка логотипа спортивного клуба («Шинник»), выполненный обучающимся 6 класса



Рис. 42. Примеры рисунков животных (талисманов Олимпийских игр)

Копирование известной спортивной символики позволяет создавать обучающимся собственные талисманы, связанные с их предпочтениями в области физической культуры и спорта (рис. 42).



Рис 43. Примеры собственных талисманов обучающихся 5 класса

8. Макеты

Макет (фр. *maquette* – масштабная модель, итал. *macchietta*, уменьшительное от *macchia*) – модель объекта в уменьшенном масштабе или в натуральную величину, лишённая, как правило, функциональности представляемого объекта.

Обучающимися могут быть изготовлены макеты спортивных объектов (школы, двора, парка) или спортивного оборудования (рис. 44).



*Рис. 44. Пример модели турника для сдачи норматива ВФСК «ГТО»
(подтягивание на высокой перекладине)*

Макет – это также предварительный пробный образец чего-либо. Например, обучающимися могут быть разработаны макеты спортивных кубков, дипломов и грамот (рис. 45, 46).

В общеобразовательной организации могут традиционно проходить конкурсы рисунков (приложение 1) и поделок (приложение 2) по различным темам учебного предмета «Физическая культура». Основным требованием к организации является публичность, т.е. все конкурсные работы размещаются для общего обозрения и каждый обучающийся может проголосовать за ту или иную работу. Лучшие рисунки и поделки могут в дальнейшем использоваться как дидактические материалы на уроках физической культуры.



Рис. 45. Примеры спортивных грамот обучающихся 6 класса

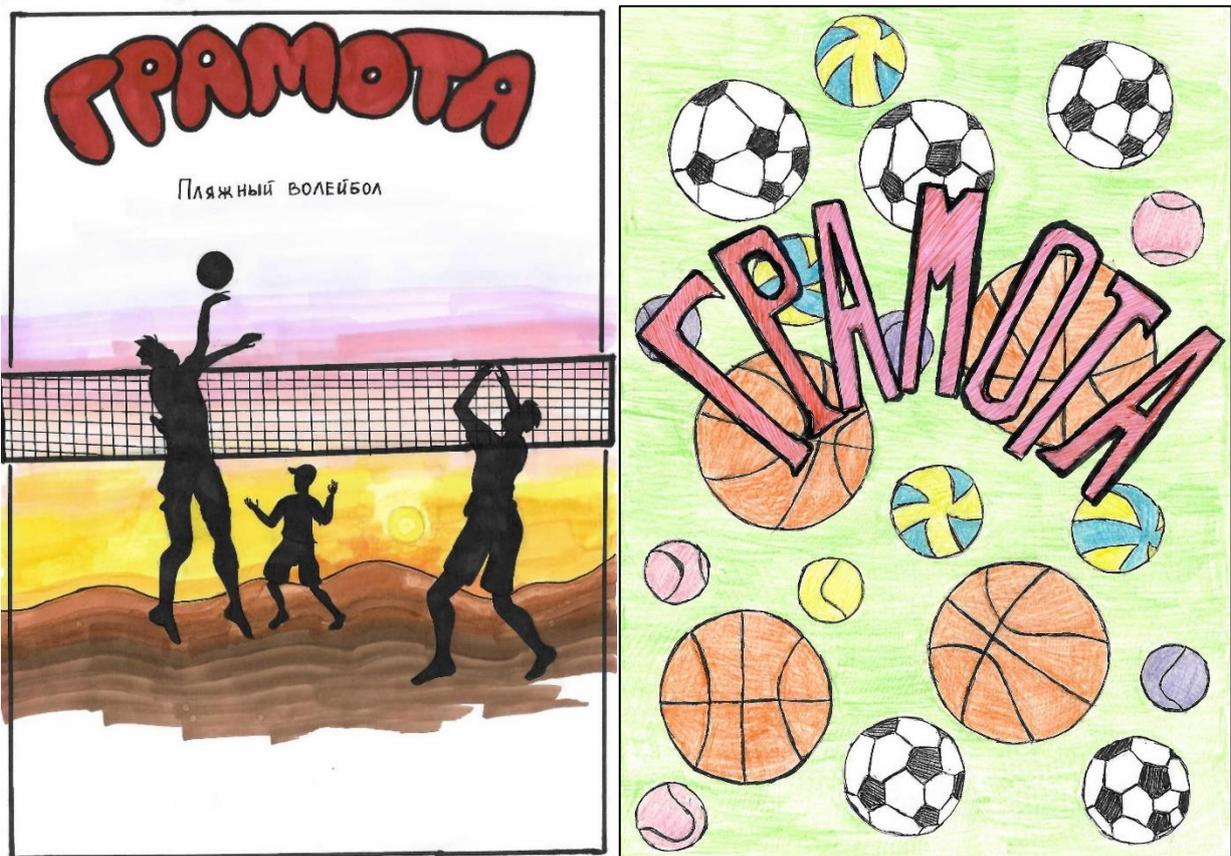


Рис. 46. Примеры макетов спортивных грамот обучающихся 10 класса

9. Альбом достижений

Альбом (от лат. album – белое) – книжное издание с репродукциями, фотоснимками или рисунками, отвечающими определенной тематике, в сопровождении пояснительного текста.

В общеобразовательной организации может быть создан самими обучающимися альбом своих спортивных достижений (рис. 47).



Рис 47. Страницы альбома «ЧЕМПИОН»
МОУ «Средняя школа № 2» г. Ярославль

Заключение

Использование дидактических материалов по учебному предмету «Физическая культура» позволяет обучающимся достигать следующих результатов:

1) личностных:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

- умение принимать себя и других, не осуждая;

2) метапредметных – универсальных учебных действий:

- познавательных (базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией);

- коммуникативных (общение, совместная деятельность);

- регулятивных (самоорганизация, самоконтроль, эмоциональный интеллект, принятие себя и других);

3) предметных:

- формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;

- умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;

- умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- организация самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактика травматизма;

- умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

- владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;

- умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Однако самым главным результатом является не просто интерес обучающихся к урокам физкультуры, а полное удовольствие от них, которое, например, выражается в посвящении стихов учителям «Танечке и Сашеньке⁴».

⁴ Танечка и Сашенька – учителя физической культуры МОУ «Средняя школа № 2», г. Ярославль: Татьяна Валерьевна Томышева и Александр Вячеславович Носков

Есть у нас в школе урок,
Не урок он, а счастья кусок!
Потому что его ведут
Идеальный физрук и физрук.

Мы любим двух учителей
Лишь за то, что они с нами,
Ведь они нас всегда поддержат
И сердцем всегда рядом.

И вот закончился урок,
И прозвенел уже звонок,
А Танечка и Сашенька не отпускают нас,
Лишь потому, что любят и очень ценят нас!

Танечка и Сашенька,
Мы очень любим вас
И именно поэтому
Стих пишем мы для вас!

*Овчинникова Настя
и Черпалова Ксюша*

Приложения

Приложение 1

Примеры конкурсных работ рисунков обучающихся по темам физической культуры и спорта



Рис. 1. Конкурсный рисунок обучающейся 3 класса по теме «Олимпийские игры»

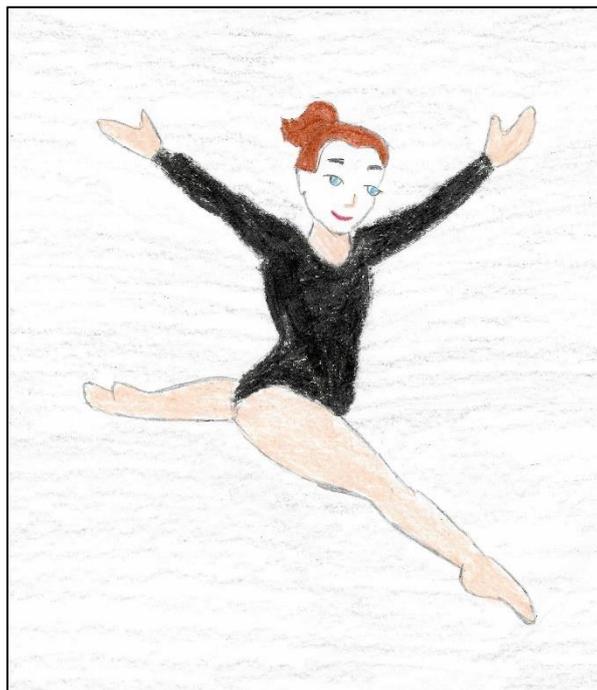


Рис. 2. Конкурсный рисунок обучающейся 4 класса по теме «Гимнастика»

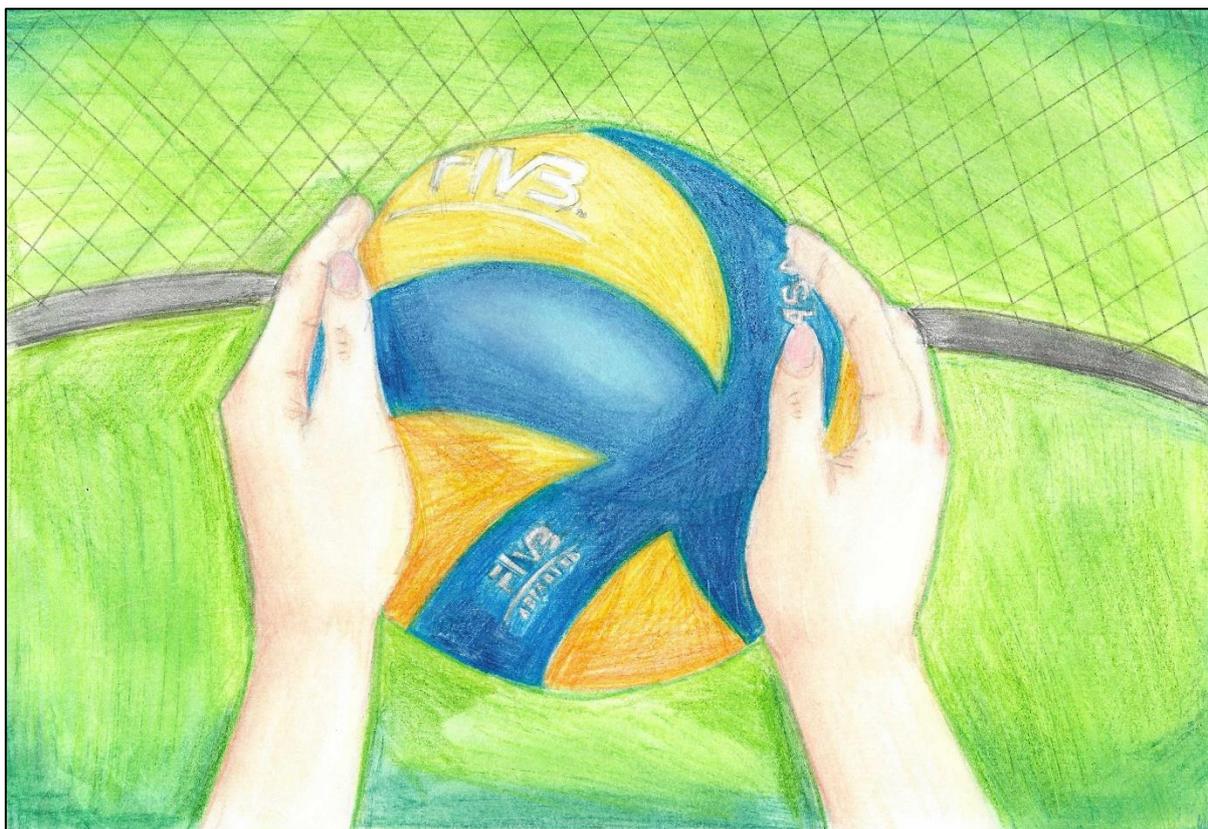


Рис. 3. Конкурсный рисунок обучающегося 9 класса по теме «Такие разные мячи»



Рис. 4. Конкурсный рисунок обучающегося по теме «Спорт бывает везде»

**Примеры конкурсных поделок обучающихся
по темам физической культуры и спорта**



Рис 1. Примеры поделок обучающихся по теме «Олимпийские игры»

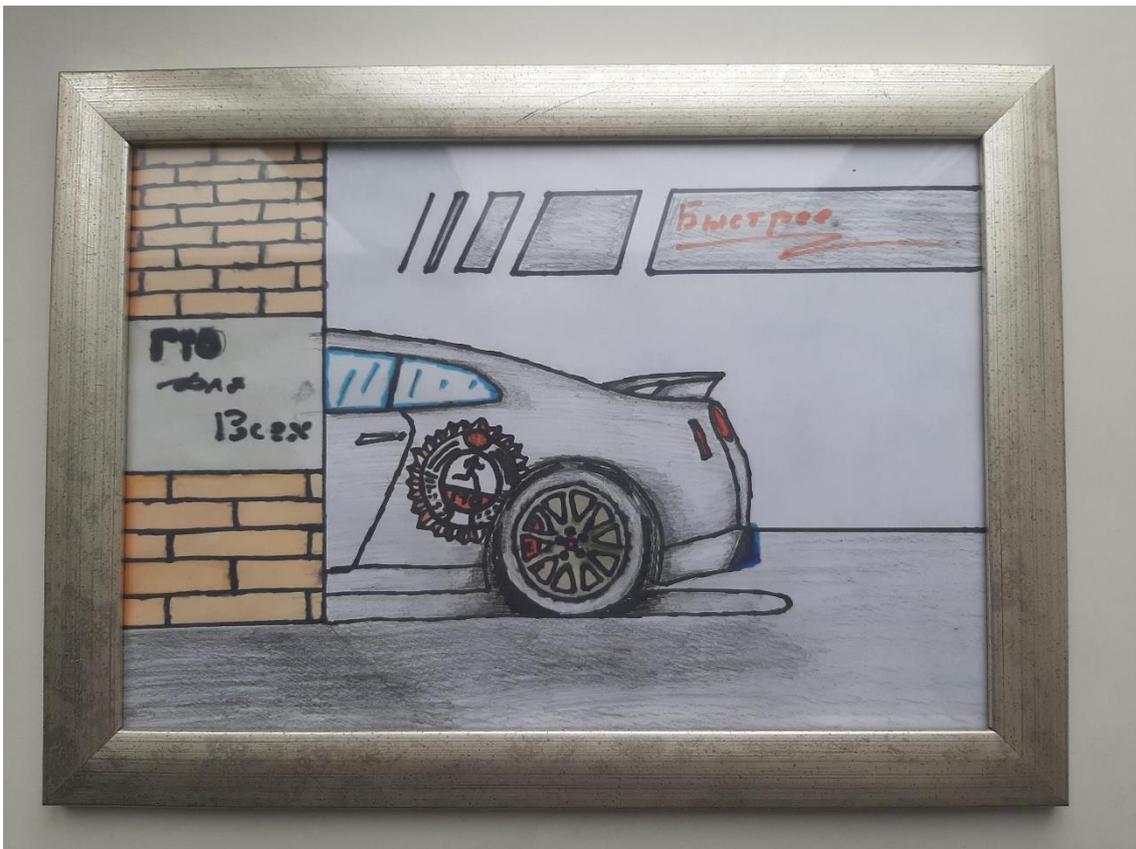


Рис 2. Пример поделки обучающихся по теме «ГТО»

Учебное электронное текстовое (символьное) издание

Физическая культура и спорт

**Щербак Александр Павлович
Томышева Татьяна Валерьевна**

**Дидактические материалы по учебному предмету
«Физическая культура»**

Методические рекомендации

Электронное издание

Редактор О. А. Шихранова
Компьютерная верстка О.Л. Чистяковой
Подписано к публикации 01.11.2022. 7,61 Мб.
Заказ 38

Издательский центр
ГАУ ДПО ЯО ИРО
150014, г. Ярославль,
ул. Богдановича, 16
Тел. (4852) 23-06-42
E-mail: rio@iro.yar.ru