**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ "ОЛИМП" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ХАРЦЫЗСК» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Дидактический материал

к урокам физической культуры

5-6 класс

**«Разработка учебных заданий для формирования предметных, метапредметных и личностных результатов освоения образовательной программы по физической культуре».**

Харебина Светлана Юрьевна, учитель физической культуры Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей «Олимп» городского округа Харцызск»

ЗУГРЭС

2025

**«Разработка учебных заданий для формирования предметных, метапредметных и личностных результатов освоения образовательной программы по физической культуре».**

**Задания закрытого и открытого типа.**

**Задание 1.** Тема: Баскетбол. **Назовите основные приемы, которые используются в игре баскетбол с мячом и без мяча?**

**Ответ:** стойка баскетболиста, способы передвижений, ведение мяча правой и левой рукой, остановка прыжком, повороты с мячом, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди с места, бросок в корзину двумя руками от груди.

**Задания 2. Как называются приемы, показанные на рисунках 1 и 2?**



1.

2.

**Ответ:** стойка баскетболиста, ловля мяча двумя руками.

**Задание 3.Опираясь на рисунки, опишите технику выполнения представленных приемов?**

**Ответ:**

1.Стойка баскетболиста - ноги расставлены на ширину плеч и слегка согнуты в коленях, тяжесть тела распределена равномерно, руки слегка согнуты.

2.Ловля мяча двумя руками - встречая летящий мяч, необходимо вытянуть руки вперед. Кисти с широко расставленными пальцами образуют как бы воронку, в которую должен лечь мяч. В момент касания ладоней мяч захватывается кончиками пальцев, руки сгибаются, мяч подтягивается к груди, одновременно сгибаются ноги.

**Задание 4. Составьте комплекс подготовительных и подводящих упражнений по обучению техники броска мяча в корзину двумя руками от груди.**

**Ответ:**

1. Броски мяча по высокой дуге в стену
2. Занимающиеся баскетболисты с мячами в руках располагаются лицом к любой стене (расстояние 2−3 м). Броски мяча в стену.
3. Броски в цель (круг, обруч)
4. Броски мяча в корзину с разных расстояний
5. Броски мяча в низковисящую корзину.
6. Занимающиеся баскетболисты строятся в колонны по одному. Чередование бросков в движении с различных мест площадки, с бросками мяча в корзину с места.
7. Стоя лицом один к другому, поочередные броски друг другу с обусловленной траекторией полета мяча.

**Задание 5. Осуществите контроль техники выполнения ловли и передачи мяча двумя руками от груди другими учащимися, попытайтесь выявить возможные ошибки и предложите способы их устранения.**

**Задание 6.** Тема: Волейбол. **Составьте алгоритм действий для выполнения передачи мяча сверху двумя руками в волейболе, опираясь на рисунок.**

****

**Ответ:**

1. Ноги согнуты в коленях, одна нога впереди
2. Туловище находится в вертикальном положении
3. Руки вынести вперед-вверх и согнуть в локтях.
4. Кисти находятся на уровне лица и образуют «ковш». Пальцы напряжены и слегка согнуты.
5. Во время передачи мяча необходимо ноги и руки выпрямить
6. Направить мяч в нужном направлении.

**Задание 7. Опираясь на рисунки, назовите вид травмы, какие приемы оказания первой помощи вы проведете?**

** Ответ:**  ушиб, вывих или перелом.

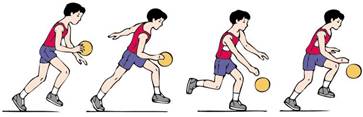
1. Вызвать скорую помощь
2. Поврежденной конечности следует обеспечить покой.
3. Зафиксировать с помощью линейки, планки или доски.
4. Фиксировать необходимо два ближайших к месту травмы сустава.

**Задание 8.** **Установите соответствие между изображениями  упражнений и физическими качествами, развитию которых они способствуют.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Сила** | **А)** D:\Desktop\image005.jpg |
| **2. Ловкость** | **Б)** D:\Desktop\image006.jpg |
| **3. Гибкость** | **В)**  D:\Desktop\image007.jpg |

**Ответ:** 1-Б, 2-В, 3-А**.**

**Задание 9. Опираясь на картинки, определите вид спорта и технический приём**

****

**Ответ:** баскетбол, ведение мяча.

**Задание 10.  Установите соответствие между техническими приёмами в волейболе и картинками.**

А. приём мяча снизу двумя руками

Б. передача мяча сверху двумя руками

В.верхняя прямая подача

Г.нижняя прямая подача



**1 2 3 4**

**Ответ:** 1-Г, 2-Б, 3-А, 4-В.

**Задание 11.  Сопоставьте технические приёмы и инвентарь, с соответствующими спортивными играми.**

|  |  |
| --- | --- |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ |
| 1. Волейбол | А. Кольцо, перехват, фол |
| 2. Баскетбол | Б. Сетка, нападающий удар, подача |

**Ответ:** 1-Б, 2-А

**Задание 12.  Установите соответствие между изображениями  и физическими качествами.**

А. Выносливость Б. Сила В. Ловкость Г. Быстрота Д. Гибкость



D:\Desktop\100434.006 (1).jpg

 1.

1. 2. 3.

наклон к прямым ногам

сгибание разгибание рук в

упоре лежа эстафетный бег



4. 5.

бег на длинные дистанции подвижные игры

**Ответ:** 1-Д, 2-Б,3-Г, 4-А,5-В

**Тест**

**1. Осанкой называется …**

а) силуэт человека;

**б) привычная поза человека**

в) вертикальном положении;

в)качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.

**2. Правильной можно считать осанку,**

**если, стоя у стены, регистрируют касание …**

а)затылком, ягодицами, пятками;

б) **затылком, лопатками, ягодицами, пятками;**

в)лопатками, ягодицами, пятками.

**3. Главной причиной нарушения осанки является …**

а) привычка к определенным позам**;**

**б) слабость мышц;**

в)ношение сумки, портфеля на одном плече.

**4. К чему приводит плохая осанка?**

а) к снижению аппетита;

б) к повышению аппетита;

**в) к смещению органов грудной клетки.**

**5. Какое основное качество развивает спринтерский бег?**

а) сила

**б) скорость**

в) выносливость

**6. Что такое гиподинамия?**

а) вид спорта

**б) малоподвижный образ жизни**

в) акробатические упражнения

**7.Для определения ловкости используют тест:**

а) 6 – минутный бег

б) бег 30 метров

**в) челночный бег**

**8. В каком виде спорта больше всего проявляется гибкость?**

а) фехтование

б) волейбол

**в) гимнастика**

**9. Для определения быстроты используют тест:**

**а) бег 30 метров**

б) 6 – минутный бег

в) челночный бег

**10. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

а) сила

**б) выносливость**

в) быстрота

**11. Что такое адаптация?**

**а) приспособление организма к окружающей среде**

б) одна из видов болезни

в) прибор для определения силы рук

**12. Какое количество игроков в баскетбольной команде, находящихся на площадке во время игры?**

**а) 5**

б)6

в)7

**13. Вид спорта, известный как «Королева спорта»:**

**а) лёгкая атлетика**

б) стрельба из лука

в) художественная гимнастика

**14. Физическая культура это:**

а) стремление к высшим спортивным достижениям

б) разновидность развлекательной деятельности

**в) часть человеческой культуры**