

**Развивающие игры
на уроках
физической
культуре**

**СПОРТСМЕНЫ
ОЛИМПИЙЦЫ
ОЛИМПИЙЦЫ**

5-7 класс

**Карточки заданий
по физической
культуре**

ИСТОРИЯ

Летних Олимпийских игр

1896 – 2028 года



олимпийский символ — пять переплетённых колец голубого, жёлтого, чёрного, зелёного и красного цветов на белом фоне.



5 колец символизируют сплетённый союз 5 континентов
Цвета флага представляют цвета флагов всех стран мира
без исключения

***Использование карточек-заданий
для активизации познавательной деятельности
учащихся на урока физической культуры
(из опыта работы).***

В последнее время в школьную практику входят более эффективные методы и средства обучения, способствующие активизации познавательной деятельности учащихся.

Заслуживают внимания те из них, которые помогают развитию умений систематизировать полученные знания, самостоятельно их приобретать, использовать на практике. К ним можно отнести и различные виды дидактического материала, в т.ч. карточки-задания.

Функция дидактических карточек-заданий:

Развитие умений логического мышления;
приобретение прочных знаний;
целенаправленный обучающий контроль.

Применение карточек-заданий, как и других средств обучения, я рассматриваю не как самоцель, а как средство конкретизации и развития понятий, а также приобретения умений самостоятельно добывать знания и использовать их в новой ситуации – для доказательств и обобщений.

Содержание карточек включает:

Вопросы, требующие конкретных знаний фактического материала (элементов, составляющих изучаемые события, определения понятий и т.д.).

Задания, предлагающие применение ранее полученных знаний для усвоения нового материала, т.е. задания с помощью которых осуществляется связь понятий данного курса;

Задания, требующие доказательного ответа на основе систематизации и обобщения изученного (например, задания, где необходимо умение делать выводы и обоснования в эволюционном плане).

Содержание и построение вопросов и заданий предполагает развитие умений и навыков логического мышления, прежде всего аналитической и творческой его стороны (умений последовательно изучать, выбирать наиболее правильное решение вопроса, осуществлять связь ранее полученных знаний с поставленной проблемой, делать выводы и обобщения).

Степень сложности таких заданий может быть различной в пределах одной темы и возрастает постепенно, по мере развития изучаемых понятий и приобретения умений и навыков логического мышления. Это задания, требующие:

- ответа по аналогии;
- частичного построения или заполнения схемы или таблицы;
- составления сравнительных схем или таблиц на основе знаний и умений делать выводы и обобщения из полученных данных.

Форма подачи вопросов и заданий учителем может быть различна. Я использую карточки, включающие текстовые таблицы, отрывки из исторических документов, рисунки и схемы с определёнными текстовыми заданиями к ним, кроссворды, исторические задачи, тексты с ошибками, вопросы по домашнему заданию и т.д.

Виды карточек-заданий:

Текстовые таблицы;

схемы с определёнными заданиями;

рисунки с конкретными вопросами к ним;

отрывки из текста и задания для работы над их содержанием.

Карточки-задания, в зависимости от целей обучения я использую как на уроке, так и во внеклассной работе.

Дидактические карточки можно применить в различных звеньях урока:

по ходу объяснения нового материала, если изучение наиболее трудных вопросов требует выполнения дополнительных заданий (заполнение таблиц, изображение схем) или тренировки в узнавании или запоминании (работа с рисунками);

при самостоятельном изучении нового материала по учебнику; при опросе – фронтальном и индивидуальном; для закрепления и обобщения знаний, полученных на уроке.

Поскольку степень сложности дидактических карточек различна, их можно использовать для индивидуальной работы с учащимися в соответствии с их подготовленностью к восприятию, также с группой учащихся и всего класса.

Карточки с заданиями я применяю на практических уроках физической культуры, соединённые с физическими упражнениями, в работе с отстающими учащимися и с теми, кто пропустил занятия по наиболее важным темам курса.



1



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>I</u>	<u>1896</u>	6 апреля	15 апреля	<u>Афины</u>	<u>Греция</u>	14	9



2

Карта Франции



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>II</u>	<u>1900</u>	14 мая	28 октября	<u>Париж</u>	<u>Франция</u>	24	20



3



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>III</u>	<u>1904</u>	1 июля	23 ноября	<u>Сент-Луис</u>	<u>США</u>	12	18



3(1)



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>III</u> ⁽¹⁾	<u>1906</u>	9 апреля	19 апреля	<u>Афины</u>	<u>Греция</u>	21	12



4



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>IV</u>	<u>1908</u>	27 апреля	31 октября	<u>Лондон</u>	<u>Великобритания</u>	22	22



5



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>V</u>	<u>1912</u>	5 июня	27 июля	<u>Стокгольм</u>	<u>Швеция</u>	28	14



6 (2)



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>VI^(C)</u>	<u>1916</u>	—	—	<u>Берлин</u>	<u>Германская империя</u>	—	—



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>VII</u>	<u>1920</u>	14 августа	29 августа	<u>Антверпен</u>	<u>Бельгия</u>	29	22



8

Карта Франции



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>VIII</u>	<u>1924</u>	5 июля	27 июля	<u>Париж</u>	<u>Франция</u>	44	17



9



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>IX</u>	<u>1928</u>	17 мая	12 августа	<u>Амстердам</u>	<u>Нидерланды</u>	46	14



10



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>X</u>	<u>1932</u>	30 июля	14 августа	<u>Лос-Анджелес</u>	<u>США</u>	37	14



11



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>XI</u>	<u>1936</u>	1 августа	16 августа	<u>Берлин</u>	<u>Германия</u>	51	19

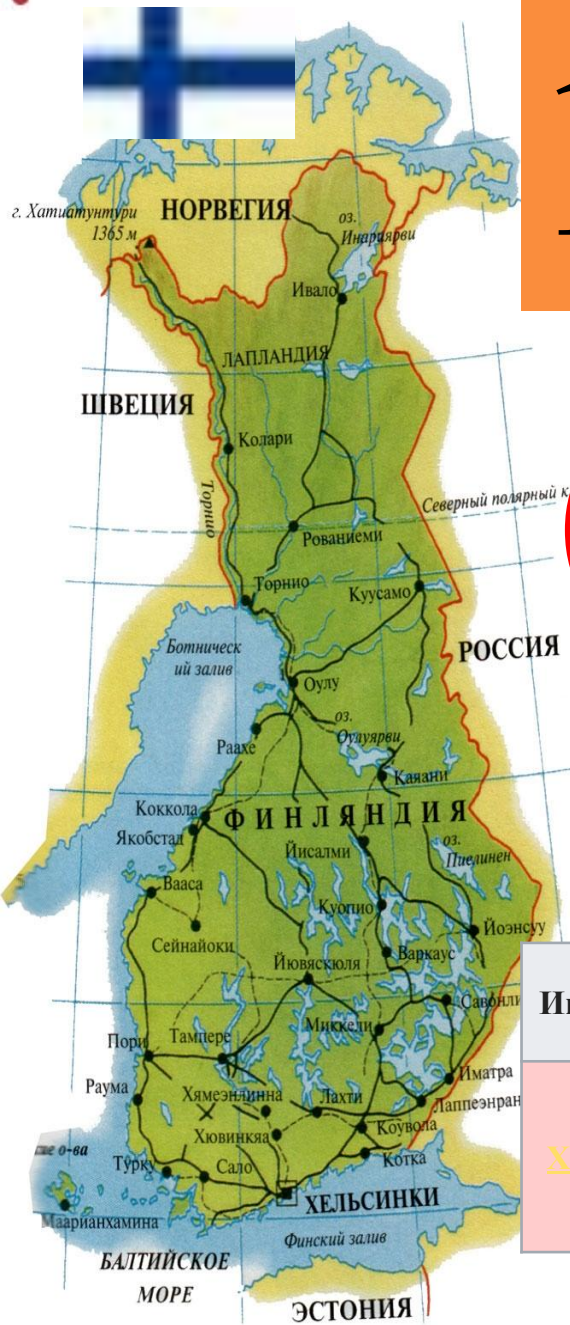


12

Карта Японии



(3)



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
XII ^(C)	1940	—	—	Токио → Хельсинки	Япония → Финляндия	—	—

13

(4)



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
XIII ⁽⁴⁾	1944	—	—	Лондон	Великобритания	—	—



14



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>XIV</u>	<u>1948</u>	29 июля	14 августа	<u>Лондон</u>	<u>Великобритания</u>	59	17



15



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>XV</u>	<u>1952</u>	19 июля	3 августа	<u>Хельсинки</u>	<u>Финляндия</u>	69	17



16

Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
XVI ^(с)	1956	22 ноября 10 июня	8 декабря 17 июня	<u>Мельбурн</u> <u>Стокгольм</u>	<u>Австралия</u> <u>Швеция</u>	67	17 (конный спорт)





17



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>XVII</u>	<u>1960</u>	25 августа	11 сентября	<u>Рим</u>	<u>Италия</u>	83	17



18



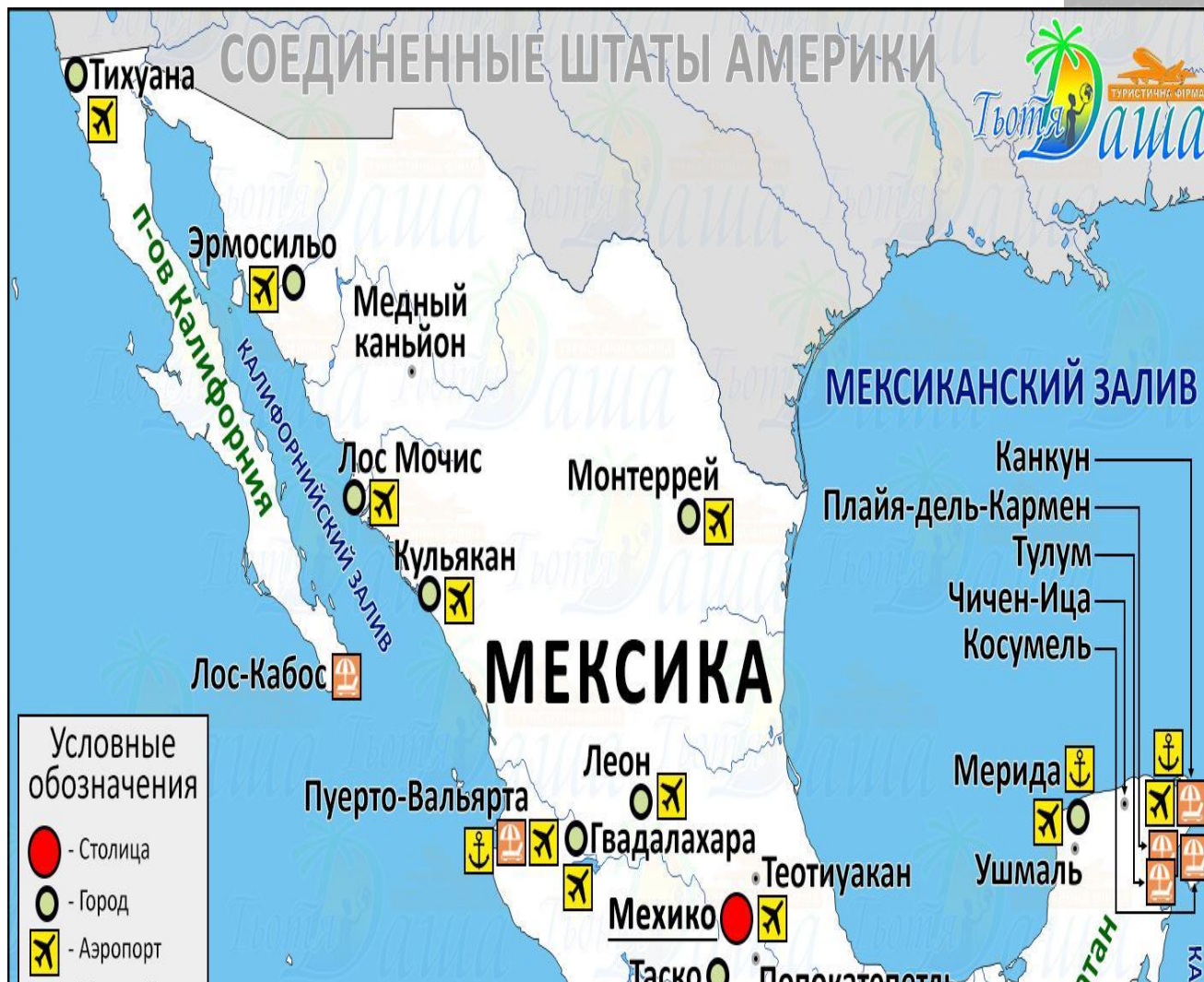
Карта Японии



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>XVIII</u>	<u>1964</u>	10 октября	24 октября	<u>Токио</u>	<u>Япония</u>	93	19



19



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>XIX</u>	<u>1968</u>	12 октября	27 октября	<u>Мехико</u>	<u>Мексика</u>	112	20



20



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>XX</u>	<u>1972</u>	26 августа	11 сентября	<u>Мюнхен</u>	<u>ФРГ</u>	121	23



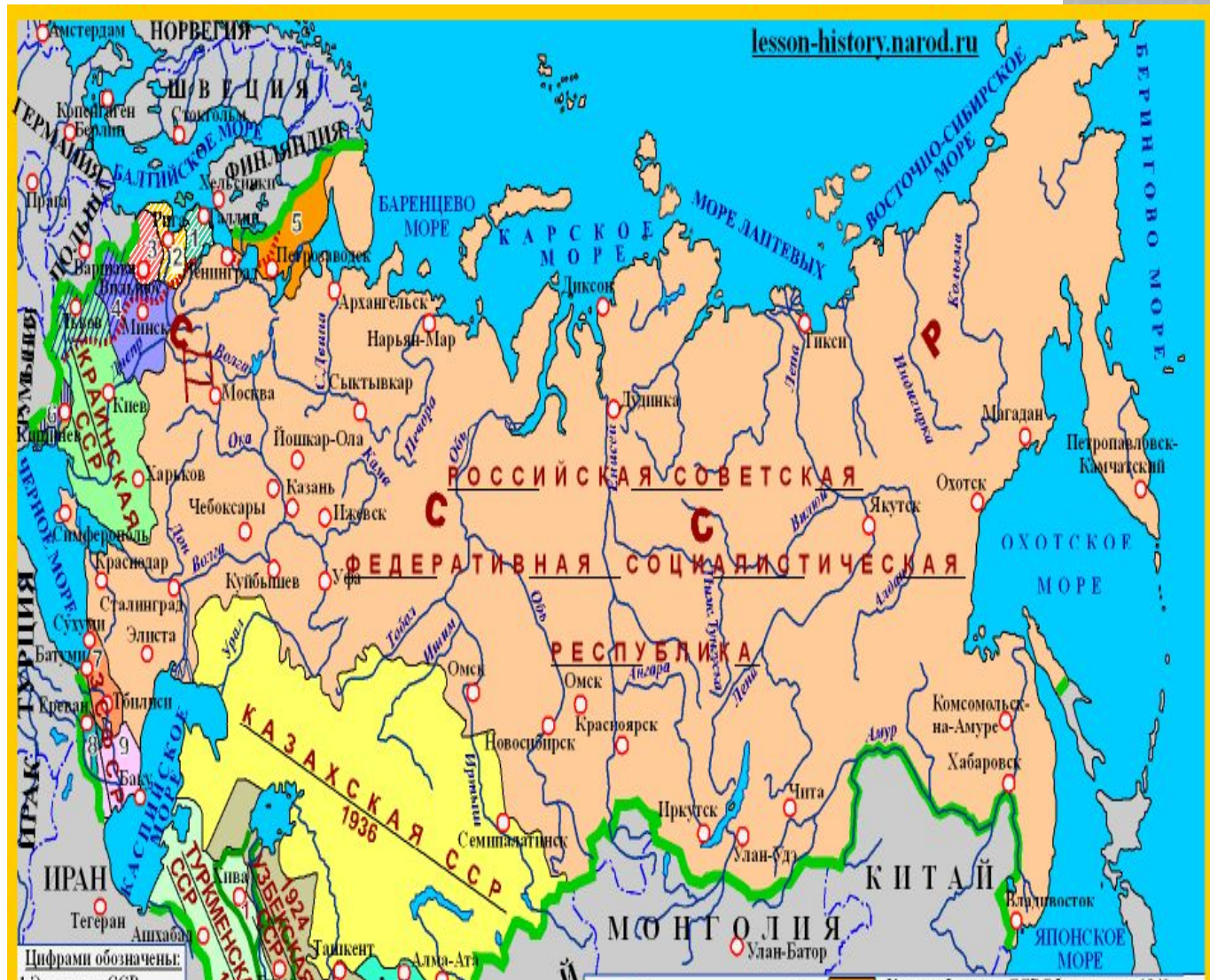
21



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>XXI</u>	<u>1976</u>	17 июля	1 августа	<u>Монреаль</u>	<u>Канада</u>	92	21



22



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>XXII</u> ⁽⁴⁾	<u>1980</u>	19 июля	3 августа	<u>Москва</u>	<u>СССР</u>	80	21



23



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>XXIII</u> ⁽²⁾	<u>1984</u>	28 июля	12 августа	<u>Лос-Анджелес</u>	<u>США</u>	140	23



24



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>XXIV</u>	<u>1988</u>	17 сентября	2 октября	<u>Сеул</u>	<u>Республика Корея</u>	159	27



25



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>XXV</u>	<u>1992</u>	25 июля	9 августа	<u>Барселона</u>	<u>Испания</u>	169	32



26



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
XXVI	1996	19 июля	4 августа	Атланта	США	197	26



27



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>XXVII</u>	<u>2000</u>	15 сентября	1 октября	<u>Сидней</u>	<u>Австралия</u>	199	28



28



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>XXVIII</u>	<u>2004</u>	13 августа	29 августа	<u>Афины</u>	<u>Греция</u>	201	28



29



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>XXIX</u>	<u>2008</u>	8 августа	24 августа	<u>Пекин</u>	<u>Китай</u>	204	28



30



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>XXX</u>	<u>2012</u>	27 июля	12 августа	<u>Лондон</u>	<u>Великобритания</u>	204	26



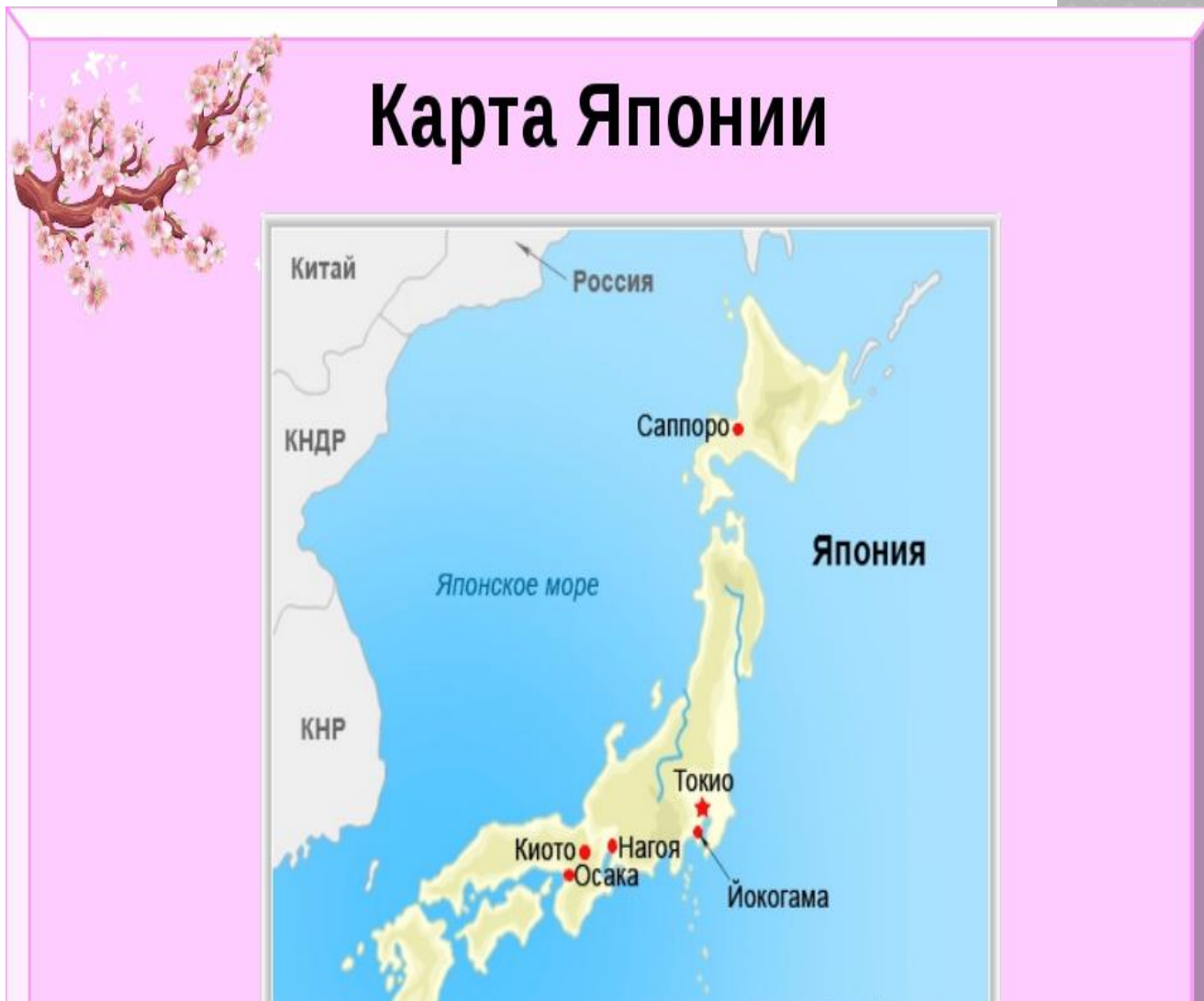
31



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>XXXI</u>	<u>2016</u>	5 августа	21 августа	<u>Рио-де-Жанейро</u>	<u>Бразилия</u>	207	28



32



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>XXXII</u>	<u>2020</u>	24 июля	9 августа	<u>Токио</u>	<u>Япония</u>	205	33

Карта Франции



33



Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>XXXIII</u>	<u>2024</u>	26 июля	11 августа	<u>Париж</u>	<u>Франция</u>		



34

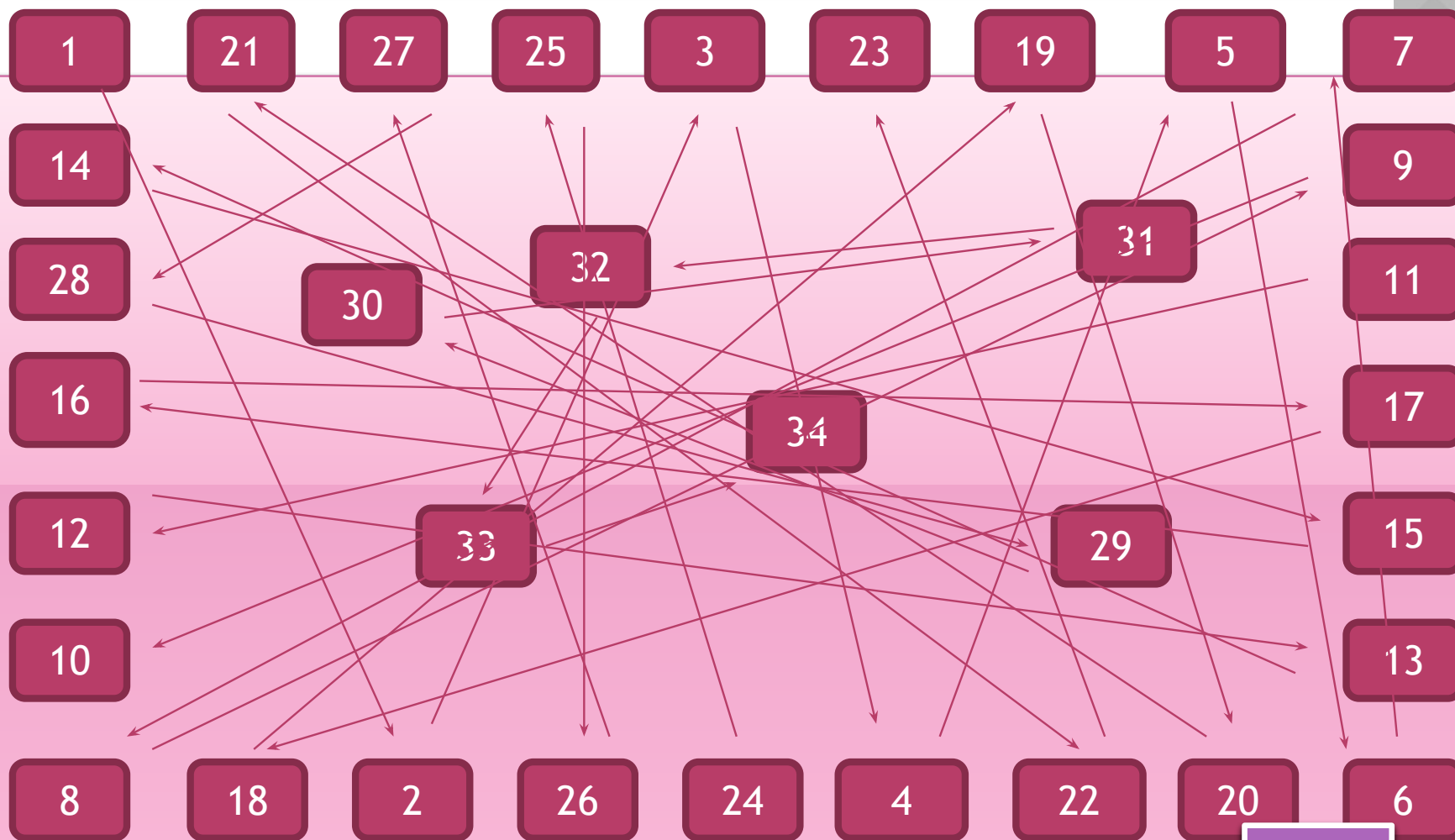


Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
<u>XXXIV</u>	<u>2028</u>	21 июля	6 августа	<u>Лос-Анджелес</u>	<u>США</u>		

ПОДГОТОВКА К
УРОКУ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

1. СОЗДАТЬ КАРТОЧКИ ЗАДАНИЙ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ЦИКЛУ.
2. РАСПОЛОЖИТЬ КАРТОЧКИ ПО СПОРТИВНОМУ ЗАЛУ В ХАОТИЧНОМ ПОРЯДКЕ.
 - КАРТОЧКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ КОЛИЧЕСТВУ ЧЕЛОВЕК В КЛАССЕ, ГРУППЕ;
 - РАЗМЕР КАРТОЧЕК ЗАДАНИЙ НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ЛЁГКОГО ВОСПРИЯТИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ;
 - ВСЕ КАРТОЧКИ НЕОБХОДИМО ПРОНУМЕРОВАТЬ.
3. ПОДГОТОВИТЬ СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.
 - * СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ГОТОВИТСЯ СОГЛАСНО ПОДГОТОВЛЕННЫХ КАРТОЧЕК ЗАДАНИЙ;
 - * НАГЛЯДНЫЙ МАТЕРИАЛ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ВЕШАЕТСЯ РЯДОМ С ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ КАРТОЧКАМИ;
 - * ТАК ЖЕ КАРТОЧКИ (ПЛАКАТЫ, НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ) МОГУТ РАСПОЛАГАТЬСЯ В ОДНОМ , ДВУХ ИЛИ ТРЁХ МЕСТАХ, ТАК ЧТОБЫ НЕ БЫЛО СКУЧЕННОСТИ ВО ВРЕМЯ ПЕРЕХОДА ОТ ЗАДАНИЯ К ЗАДАНИЮ;
 - * СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ РАСПОЛОЖИТЬ ТАК, ЧТОБЫ НЕ МЕШАЛ БЕЗОПАСНОМУ ПЕРЕХОДУ ОТ СНАРЯДА К СНАРЯДУ.
4. ПЕРЕХОД ОТ КАРТОЧЕК ЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯЕТСЯ СОГЛАСНО НУМЕРАЦИИ ОТ ПЕРВОГО НА 2, ОТ 33 К 34, ОТ ПОСЛЕДНЕГО К ПЕРВОМУ (ОТ 34 К 1).
 - * ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ ОПРЕДЕЛЯЕТ УЧИТЕЛЬ, В ЗАВИСИМОСТИ СПЕЦИФИКИ КАРТОЧЕК ЗАДАНИЙ И ПЛАНА УРОКА;

ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ КАРТОЧЕК-ЗАДАНИЯ НА ПРАКТИЧЕСКИХ УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

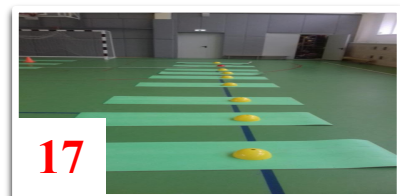
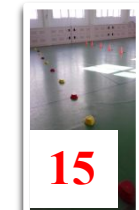
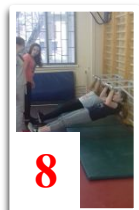
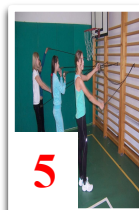


Схема

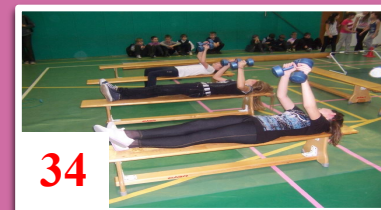
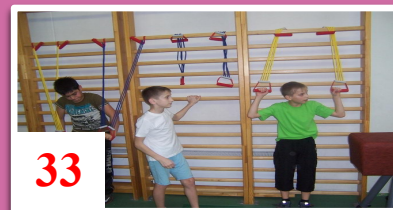
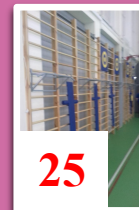
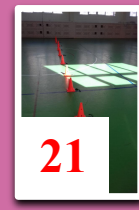
ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ КАРТОЧЕК-

ЗАДАНИЯ НА ПРАКТИЧЕСКИХ УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Подготовка места занятий



Подготовка места занятий



Индивидуальная карточка учащегося

Летние олимпийские игры

Игры	Год	Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
1	<u>1896</u>	6 апреля	15 апреля	<u>Афины</u>	<u>Греция</u>	14	9
2							
3							
4							

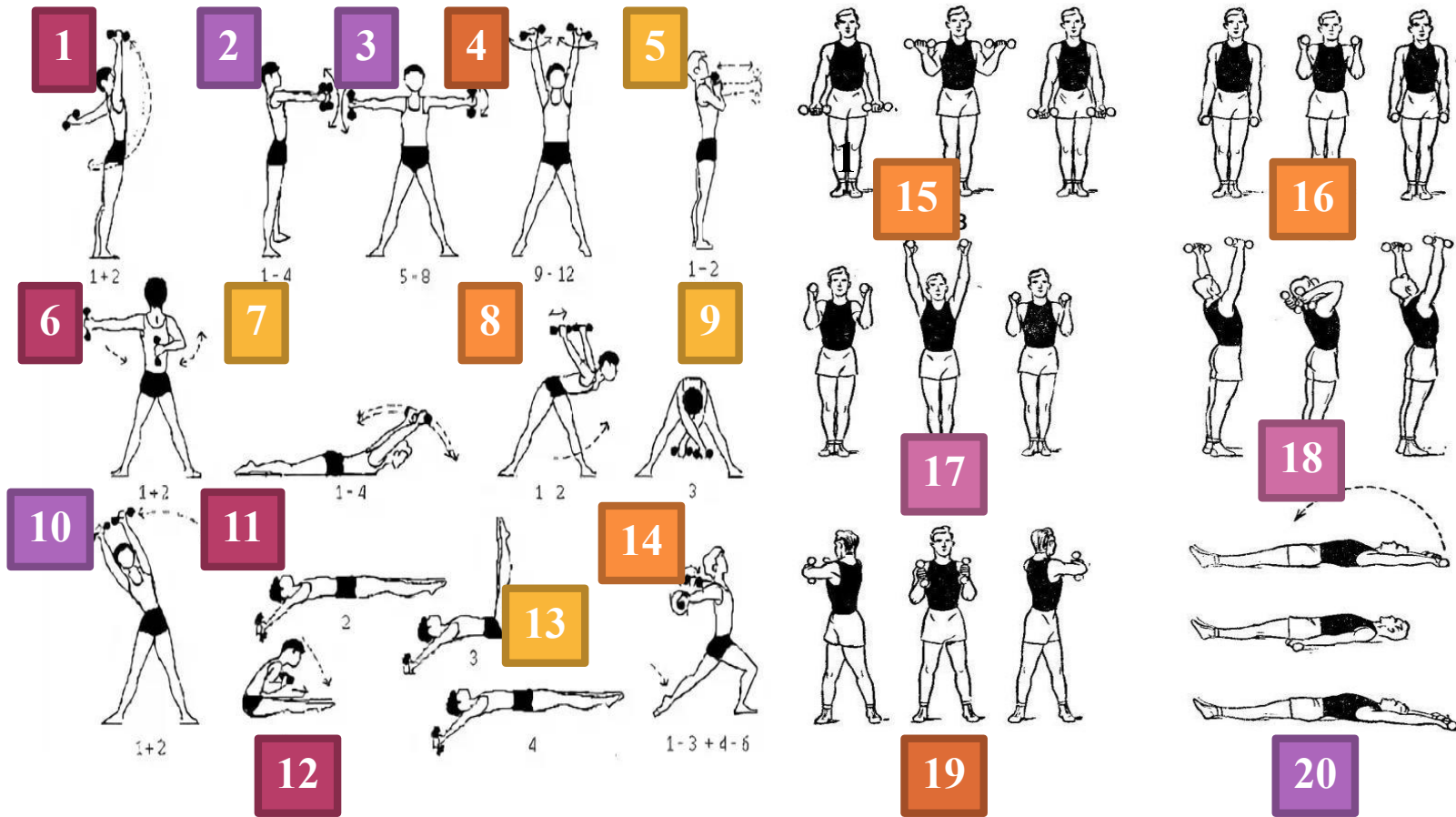
Индивидуальная карточка учащегося

Физические упражнения

№	Название упражнения	Количество раз (1 подход)	Количество раз (2 подход)	Норма выполнения упражнения
1	Поднятие гантелей вверх	20 раз	10 раз	30 раз
2	Прыжок в длину с места	165 (3)	170 (3)	6 попыток

Индивидуальная карточка учащегося

Физические упражнения



Индивидуальная карточка учащегося

Физические упражнения

21



26



27



32

22



26



28



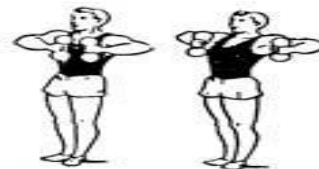
33



23



29



34

24



30

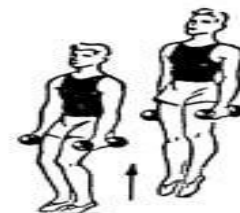


35

25



31



36

Индивидуальная карточка учащегося «Летняя олимпиада»

№ упражнения		Церемония открытия	Церемония закрытия	Город	Страна	Количество стран	Количество видов спорта
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							

Фамилия, имя обучающегося: _____ класс _____

Индивидуальная карточка учащегося «Физические упражнения»

№	Названия упражнений	Норма выполнения упражнений	1 попытка выполнения упражнений	2 попытка выполнения упражнений	ЧСС (частота сердечных сокращений)	Уровень утомляемости	Количество невыполненных упражнений
1	Поднятие Гантели вверх от плеч	10 раз					
2	Поднятие Гантели в стороны	10 раз					
3	Поднятие гантелей вверх из наклона прогнувшись руки вниз	10 раз					
4	Поднятие гантелей вперед-вверх	10 раз					
5	Поднятие гантелей в стороны с поворотом туловища	10 раз					
6	Сгибание рук с гантелями из наклона прогнувшись	10 раз					
7	Наклон-выпрямление туловища с поднятием гантелей вверх	10 раз					
8	Подъём туловища из положения лёжа на спине с гантелями	10 раз					
9	Подъём туловища и положения лёжа на бёдрах с гантелями	10 раз					
10	Приседания со сгибанием рук в локтях с гантелями	10 раз					
11	Степ. Попеременные прыжки над скамейкой с гантелями	20 раз					
12	Прыжки через скакалку	50 раз					
13	Подтягивание на перекладине (м. – высокая; д. - низкая)	10 раз					
14	Сгибание рук в упоре лёжа	10 раз					
15	Прыжок в длину с места	3 раза					
16	Прыжок в длину с разбега	3 раза					
17	Челночный бег 3х10 м.	2 раза					
18	Наклон туловища вперед из положения стоя на тумбе	3 раза					
19	Наклон туловища вперед из положения седа	3 раза					
20	Упражнение с эспандером стоя лицом (работа руками)	20 раз					
21	Упражнения с эспандером стоя спиной (работа руками)	20 раз					
22	Упражнение с эспандером стоя боком (правым-левым)	20 раз					
23	Упражнения с эспандером стоя лицом (наклон)	20 раз					
24	Упражнения с эспандером стоя спиной руки вверх(наклон)	20 раз					
25	Упражнения с эспандером стоя лицом руки в стороны	20 раз					
26	Упражнения с эспандером стоя спиной руки в стороны	20 раз					
27	Упражнение с эспандером руки вверх в стороны сидя	20 раз					
28	Упражнения с эспандером руки вверх вперед	20 раз					
29	Кувырок вперед из упора присев	5 раз					
30	Стойка на лопатках с поддержкой руками	10 сек 2 раза					
31	Кувырок назад из упора присев	5 раз					
32	Прыжок через козла с места (напрыгивание)	10 раз					
33	Лазание по канату (3 метра или вис на согнутых руках)	1 раз					
34	Прыжок через коня с разбега через правую-левую сторону	3 раза					

Фамилия, имя обучающегося: _____ класс _____

ПОДВЕДЕНИЕ
ИТОГОВ УРОКА
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

1. ПОСТРОЕНИЕ.

**2. ПРОВЕРКА КАРТОЧЕК ЗАДАНИЙ ПО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ЦИКЛУ И ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ**

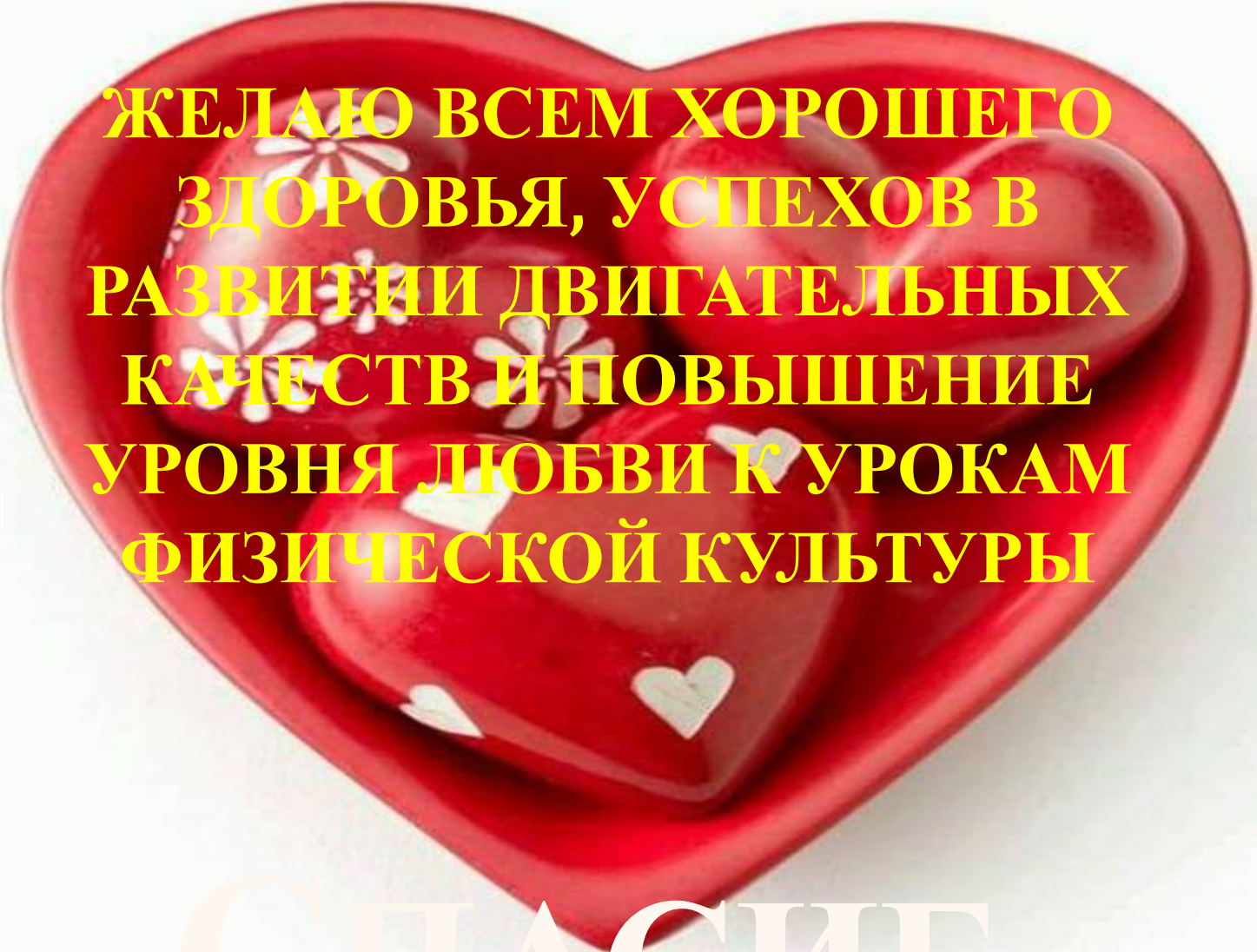
3. СОБРАТЬ КАРТОЧКИ.

**4. ВЫЯВИТЬ ОСНОВНЫЕ НАРУШЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ОФОРМЛЕНИИ КАРТОЧЕК
ЗАДАНИЙ.**

**5. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
КАЧЕСТВ.**

**6. УБРАТЬ СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ
ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.**

ЖЕЛАЮ ВСЕМ ХОРОШЕГО
ЗДОРОВЬЯ, УСПЕХОВ В
РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
КАЧЕСТВ И ПОВЫШЕНИЕ
УРОВНЯ ЛЮБВИ К УРОКАМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



**ЖЕЛАЮ ВСЕМ ХОРОШЕГО
ЗДОРОВЬЯ, УСПЕХОВ В
РАЗВИТИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
КАЧЕСТВ И ПОВЫШЕНИЕ
УРОВНЯ ЛЮБВИ К УРОКАМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

СПАСИБЬ