

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО учителей физической культуры

 Калачев Д.Л./  
Протокол № 2 от «31» октября 2024г.



Утверждаю

Директор школы

Ехлакова Е.В.

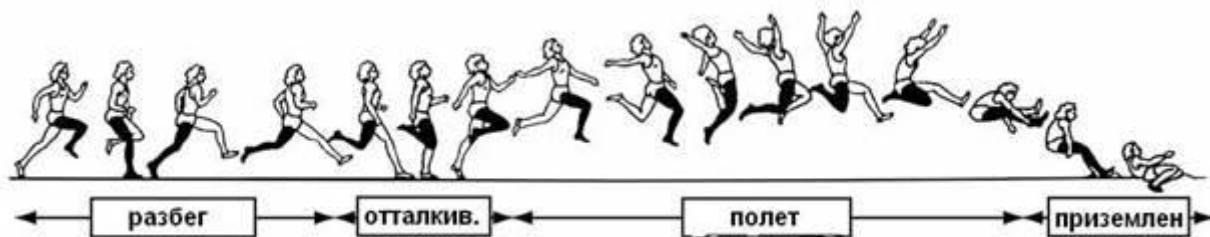
Приказ от 27.11.2024г. №03-02-712

**Дидактический материал**  
**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**  
**для обучающихся 8 класса**

Разработал:  
Прокопьев Николай Александрович,  
преподаватель физической культуры

Разработанные карточки с теоретическими и практическими заданиями, помогают не только в освоении новых знаний по физической культуре ученикам, но и помогают в новой форме закрепить пройденный на уроке материал.

### Карточка №1.



#### **Прочитайте внимательно текст и выполните к нему задания.**

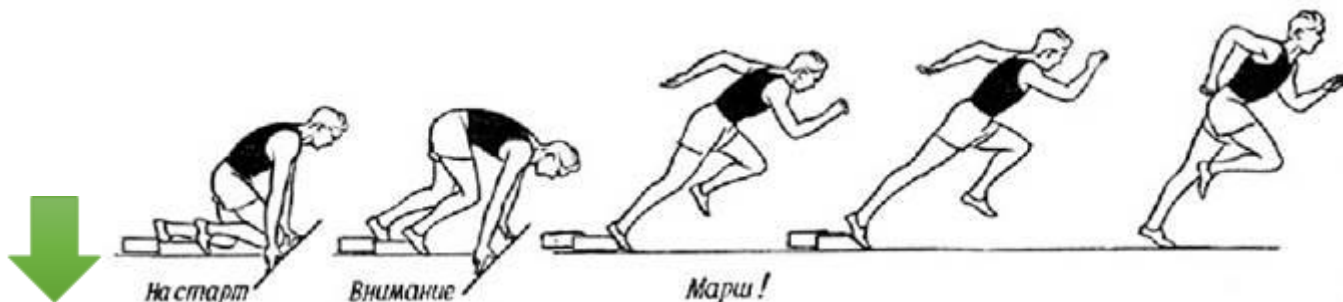
Прыжок в длину — это простое и естественное физическое упражнение, имеющее большое прикладное значение. Главную роль в прыжках в длину играет быстрый и стабильный разбег, умение точно попадать на брусочек и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться. Прыжок в длину 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 №2.

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.

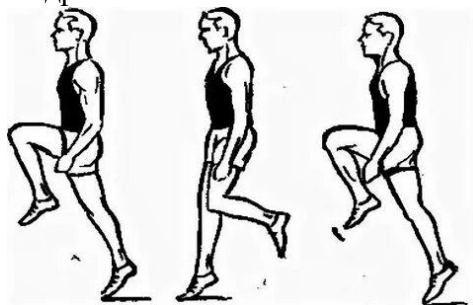
*Вопросы:*

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 колена должен быть у спортсмена?

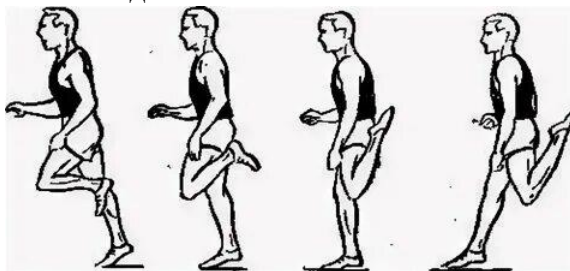
### Карточка №3 Специальные упражнения

Рассмотрим 8 упражнений, которые являются основными и широко используются как в легкой атлетике, так и в других видах спорта:

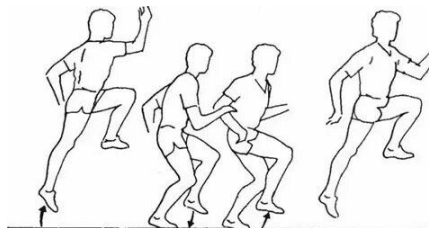
1. Бег с высоким подниманием бедра.



2. Бег с захлестыванием голени назад.



3. Многоскоки с ноги на ногу.



4. Подскоки.



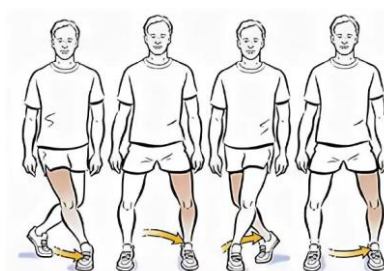
5. Бег на прямых ногах.



6. Бег спиной вперед.



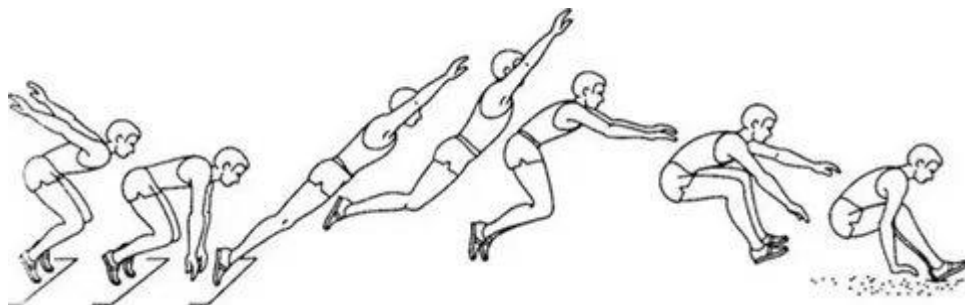
7. Бег скрестным шагом.



8. Велосипед или бег колесом



**Карточка №4**  
**Техника прыжка в длину с места**



Исходное положение перед прыжком - "старт пловца" (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед - вверх. В полете ноги стибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

### Карточка №5 Техника челночного бега

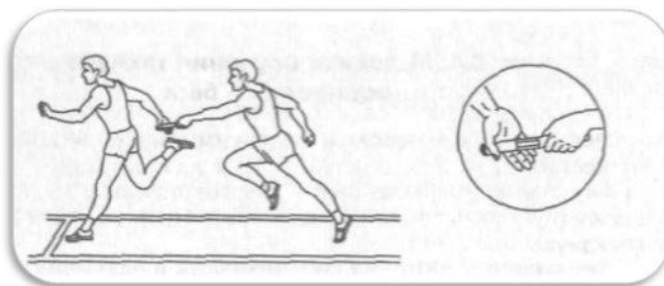


Вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. Длина дистанции может значительно различаться, обычно находится в пределах 9-100 метров. Количество повторов также может быть различно. На конечном отрезке спортсмен должен оббежать препятствие или коснуться ногой земли на размеченной линии. При смене направления разворачиваться нужно в сторону левого плеча.

### Карточка №6

## Техника передачи эстафетной палочки

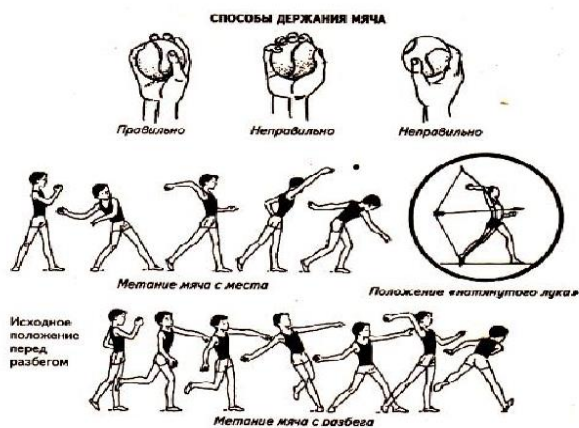
Бегун третьего этапа принимает эстафету правой рукой и бежит ближе к внутреннему краю дорожки.



На четвертом этапе бегун бежит по наружной стороне дорожки и принимает эстафету левой рукой.

### Карточка №7

# Техника метания малого мяча



Метание мяча – это одно из легкоатлетических упражнений, в котором, с помощью взрывной силы мышц, требуется совершить бросок снаряда как можно дальше. Кроме того, это упражнение является базовым — именно с него начинается освоение навыков метания, развитие силы, ловкости, умения правильно распределять усилия.

## Карточка №8

### Инструктаж по технике безопасности при спортивных играх

**Требования безопасности перед началом урока.** Ученик должен переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь, снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.), убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

**Требования безопасности во время занятий.** Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий. Строго соблюдать правила проведения подвижной игры. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.** При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**Требования безопасности по окончании работы.** Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала. Тщательно проветрить спортивный зал. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## Карточка №9

### Инструктаж по технике безопасности при спортивных играх. Правила игры в баскетбол.

Основные приемы в игре: подача, приём, передача, нижние подачи, верхние подачи, атака, блокирование, либеро и др.

### Правила игры

В баскетбол играют две команды, в каждой из которых по пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить в корзину соперника и помешать другой команде, овладеть мячом, и забросить его в корзину.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

Игровая баскетбольная площадка должна представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без препятствий.

### **Терминология баскетбола**

**Атакующий защитник** или Второй номер – одно из пяти амплуа в баскетболе. Представляет заднюю линию команду. Скоростной, быстрый, подвижный игрок.

**Блокировка игрока** – нарушение правил, когда защитник преграждает путь нападающему с мячом, находясь в движении.

**Блок** или Блок-шот – действие на площадке, которое не позволяет сопернику отличиться.

**Боковая линия** – линии по бокам площадки. Ограничивают игровую зону.

**Большой перерыв** или половина – перерыв между первой и второй половиной игры.

**Ведение мяча** – владение мячом. Для передвижению по площадке необходимо ударять мяч в пол без нарушения правил пробежки.

**Двойное ведение** – нарушение правил, когда при ведении игрок одновременно касается мяча двумя руками или после завершения ведения продолжает его снова. Приводит к потере владения.

**Дисквалифицирующий фол** – фол неспортивного характера. Грубый фол.

**Дополнительное время** или овертайм – назначается при равном счете после основного времени игры.

**Задняя линия** – защитники команды.

**Заслон** – постановка блокировки сопернику в пределах правил.

**Зонная защита** – метод обороны, при котором каждый защитник отвечает за конкретную зону площадки, а не за конкретного игрока соперника.

**Игра ногой** – сознательная игра ногой. Нарушение правил. Приводит к потере и переходу владения.

**Краска** – трехсекундная зона вместе с полукругом на штрафной линии. Ограничивает время нахождения игрока нападения в ней тремя секундами. Отличается цветом.

**Легкий форвард** или Третий номер – одно из пяти амплуа в баскетболе. Форвард, который отвечает за набор очков и борьбу под щитом.

**Личная защита** – защита, где каждый защищается против своего игрока.

**Лицевая линия** – линия, ограничивающая площадку по длине.

**Нарушение правила зоны** – ситуация, при которой игрок атакующей команды отдает пас через центральную линию на свою половину площадки. Наказывается переходом владения к сопернику.

**Нарушение правила восьми секунд** (англ. backcourt violation) – ситуация, в которой нападающая команда не успевает перевести мяч со своей половины площадки на чужую за 8 секунд.

**Передача** или пас – действия отвечающие за взаимодействие игроков на баскетбольной площадке. Выполняется от одного игрока команды к другому.

**Перехват** – переход владения к команде защиты, когда он вынуждает игрока атаки потерять мяч.

**Переход** – нападение, начинающееся с овладения мячом, пока защитники не успели занять свои позиции, переходящее иногда в быстрый прорыв.

**Периметр** или средняя дистанция – зона внутри трехочковой линии, но снаружи «краски».

**Подбор** – овладение мячом после неточного броска.

**Помеха попаданию мяча** или гоалтендинг – нарушение при блокировании броска не по правилам, Если мяч находится на снижающейся траектории и полностью выше уровня кольца или находится на дужке, или коснулся щита, нападающей команде засчитывается попадание независимо от того, мог мяч попасть в кольцо или нет.

**Потеря** – потеря владения во время игры либо при нарушении правил.

**Правило трех секунд** запрещает игрок нападения находится в трехсекундной зоне большее количество времени. Ограничивается тремя секундами.

**Пробежка** (англ. travel, walk) – нарушение правил ведения мяча. Наказывается переходом владения.

**Пронос мяча** – нарушение правил, при котором игрок при ведении поддерживает мяч ладонью снизу. Такое нарушение считается проносом или двойным ведением.

**Прыжок с мячом** – действие, когда игрок выпрыгивает с мячом, но не избавляется от него до приземления. Нарушение правил.

**Разыгрывающий защитник** или Первый номер – представитель задней линии, который отвечает за розыгрыш атакующих комбинаций.

**Результативная передача** или ассист – статистическое действие, когда после паса игрок забивает мяч.

**Спорный мяч** – вбрасывание мяча в начале игры или после спорной ситуации.

**Таймер** – время, которое отсчитывается на щитом. Лимитирует команду нападения по времени в атаке.

**Технический фол** – фол за неспортивное поведение без физического контакта или за процессуальные нарушения (шесть игроков на площадке). За технический фол бьется один штрафной бросок любым игроком команды противника.

**Тяжелый форвард** или Четвертый номер – одно из пяти амплуа баскетболе. Является представителем передней линии команды. Отличается атлетизмом, мощностью, ростом.

**Фол** – нарушение правил. Отличаются обычные фолы, неспортивные, технические.

**Центровой** или Пятый номер – одно из пяти амплуа в баскетболе. Обычно самые высокие игроки в баскетболе. Умело играют под щитом, борются за подбор.

**Штрафная линия** – линия, начинающую трехсекундную зону. С нее пробиваются штрафные броски.

**Штрафной бросок** – бросок без сопротивления, совершаемый со штрафной линии после нарушения правил, стоящий одно очко. Обычно дается два штрафных броска за персональный фол, три – если фол был на трехочковой линии, один – за технический и, если мяч был забит.

**Щит** – плоскость, к которой крепится кольцо.

Ребус:







## Карточка №9 Правила игры в волейбол

### Общие правила

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18x9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.

Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65—67 см, массой 260—280 г.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле во время игры могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч *до пола*, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

### Нарушения правил

Ниже перечислены наиболее характерные для игры ошибки игроков и тренера.

#### *При подаче*

- Игрок заступил ногой на площадку.
- Игрок подбросил и поймал мяч или не коснулся мяча.
- Мяч касается антенны, игрока подающей команды или не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью через площадь перехода, выходит в аут.
- подача, совершённая до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.
- По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.

#### *При розыгрыше*

- Сделано более трёх касаний (не учитывая блок).
- Касание игроком сетки между антеннами, касание антенны.
- Заступ игроком задней линии трёхметровой линии при атаке.
- Двойное касание или задержка мяча.
- Переход центральной линии стопой полностью (фиксируется по проекции стопы на площадку).

#### *Регламент*

- Нарушение расстановки.
- Неспортивное поведение одного из игроков или тренера.

#### **Виды наказаний**

- Предупреждение (игроку, тренеру или всей команде предъявляется жёлтая карточка): за первый случай затяжки времени или неспортивного поведения; санкция считается профилактической и, кроме предъявления карточки, последствий не имеет, хотя и заносится в игровой протокол;

- Замечание (игроку или тренеру предъявляется красная карточка): за первый случай грубого поведения либо за повторное неспортивное поведение; получившая замечание команда наказывается проигрышем очка и потерей подачи;
- Удаление (игроку или тренеру предъявляются жёлтая и красная карточки, которые судья держит вместе в одной руке): за первый случай оскорбительного поведения либо за повторный случай грубого поведения; удалённый участник матча должен покинуть игровую площадку с правом замены (тренер — командную зону) и до конца партии находиться на специальном месте для удалённых; по окончании партии он может продолжить участие в игре;
- Дисквалификация (игроку или тренеру предъявляются жёлтая и красная карточки, которые судья держит в руках отдельно): за агрессивное поведение, либо за повторный случай оскорбительного поведения, либо за третий случай грубого поведения; дисквалифицированный игрок или тренер должен покинуть место проведения соревнований (игрок — с правом замены), при этом он лишается права участвовать в матче до его окончания.

Ребус:

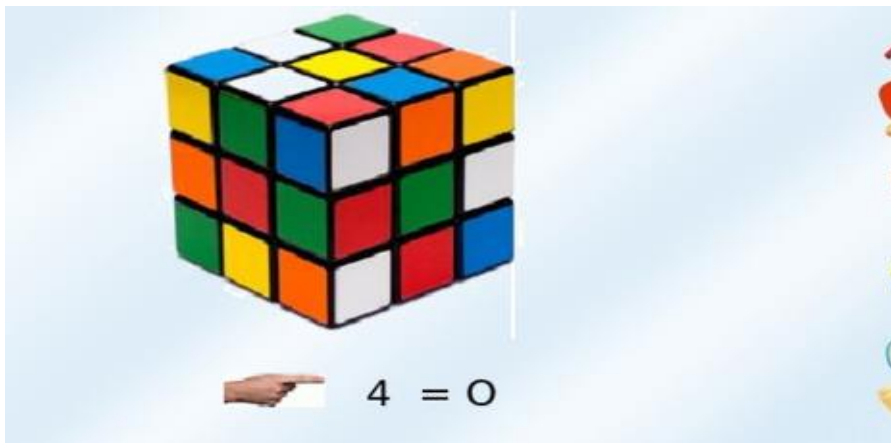
1.



2.



3.



**Карточка № 10**  
**Бросок мяча**



**Карточка № 11**  
**Прием мяча с низу**

### Приём мяча снизу

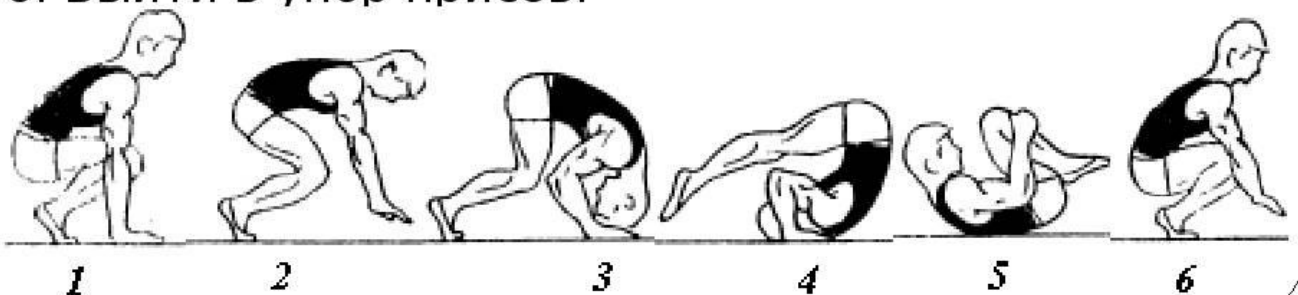
Прием снизу применяется в случаях, когда принять мяч сверху уже нельзя, например, у самой сетки или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке

В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент касания руки не должны сгибаться в



## Техника выполнения кувырка вперед

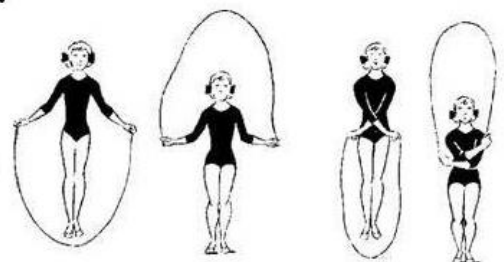
1. Принять исходное положение - упор присев. Поставить руки перед собой
2. Выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки
3. Согнуть руки, голову наклонить вперед, оттолкнуться ногами
4. Ноги прямые, носки вытянуты, опора на согнутые в локтях руки.
5. Перекатиться на спину, принять полную группировку. Захват руками чуть ниже колен
6. Выйти в упор присев.



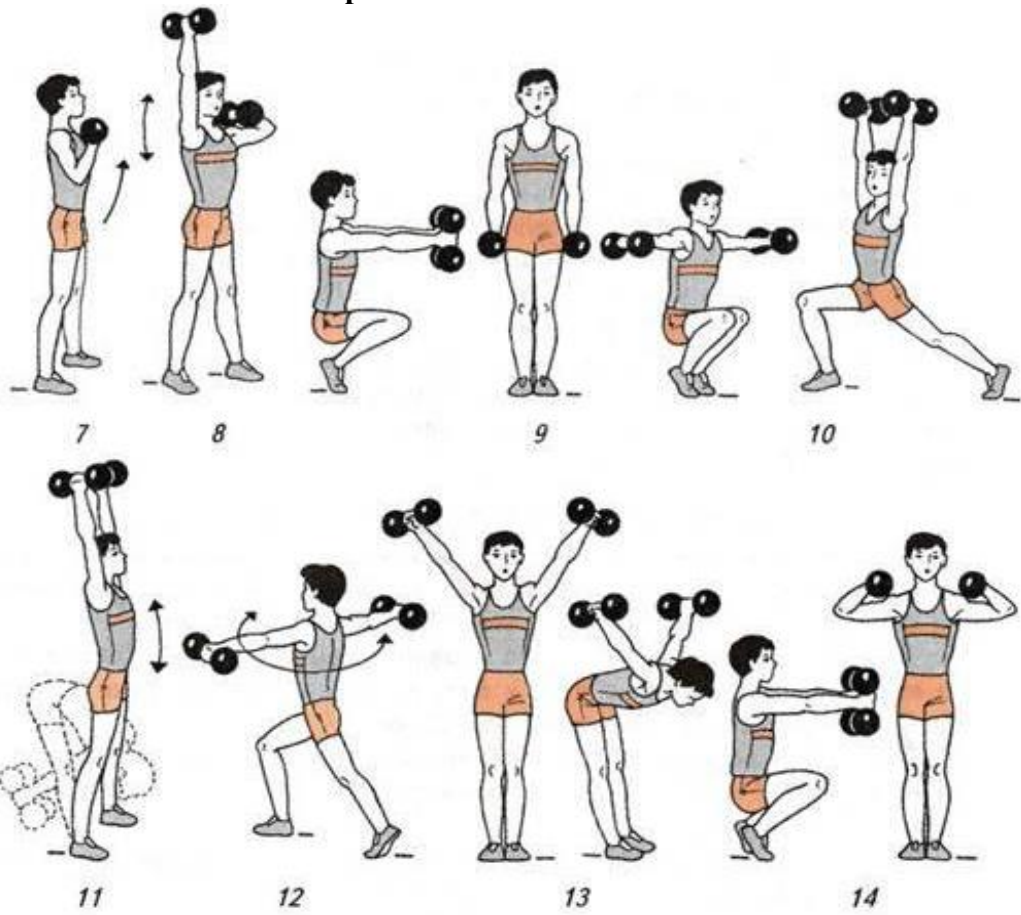
## Карточка № 12 Прыжки на скакалке

### Запомни

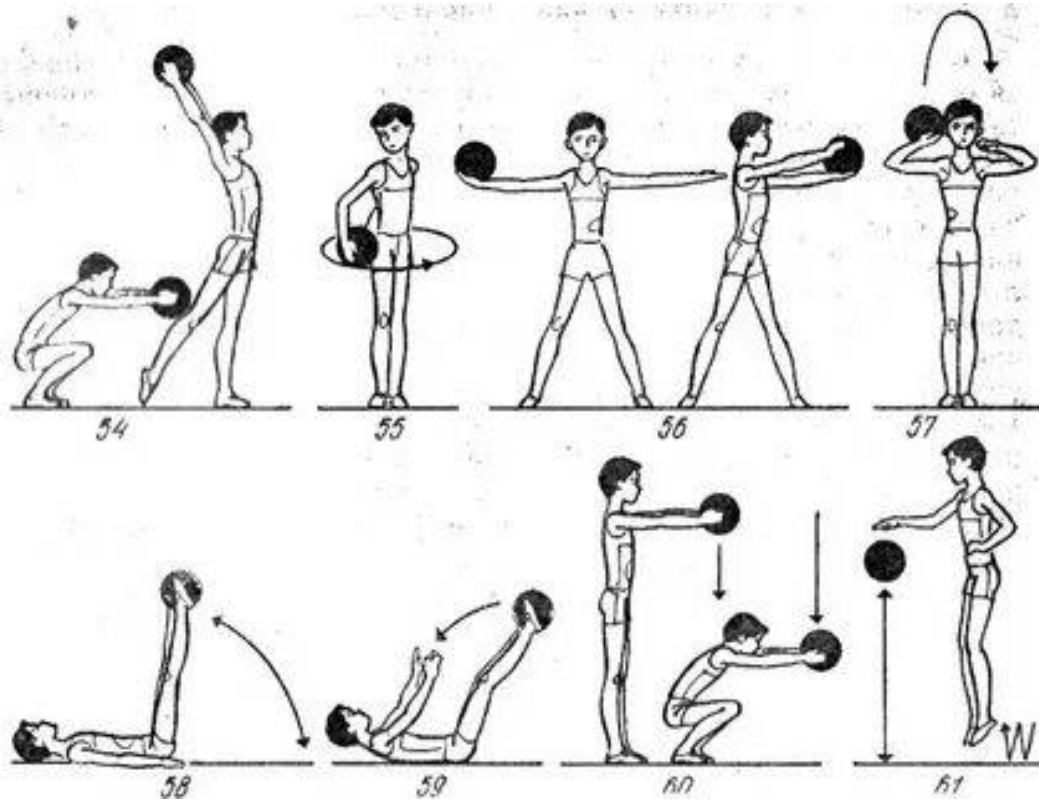
1. Концы скакалки надо держать без напряжения.
2. Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук, локти при этом свободно опущены.
3. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти.
4. При необходимости замедлить движение скакалки руки надо слегка развести в стороны.
5. Туловище держать выправленным.
6. Дыхание нельзя задерживать!
7. Прыжки выполняются легко и мягко.



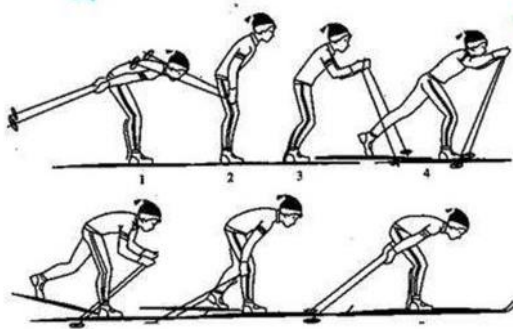
Карточка № 13  
Упражнения с гантелями



Карточка № 14  
Передача набивного мяча

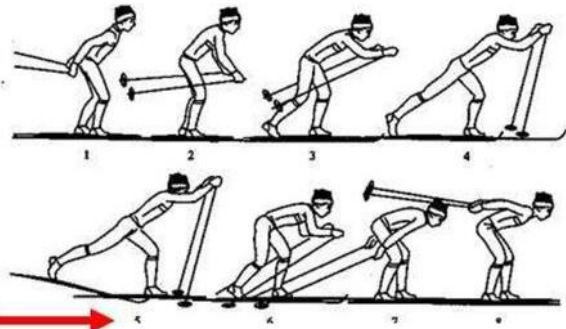


## Одновременный одношажный ход.



← Основной вариант на «раз» - палки выносятся кольцами вперед; на «два» - шаг с толчком другой ногой и с одновременной постановкой палок на снег; на «три» - толчок палками и приставление ноги.

Цикл движения начинается с отталкивания ногой и одновременного выноса палок вперед, затем следует прокат на опорной ноге. После небольшой паузы (проката) выполняется толчок руками с одновременным приставлением маховой ноги, далее следует более длительный второй прокат. Этот вариант позволяет быстро набрать скорость, он часто применяется при старте, поэтому его иногда называют еще стартовым.



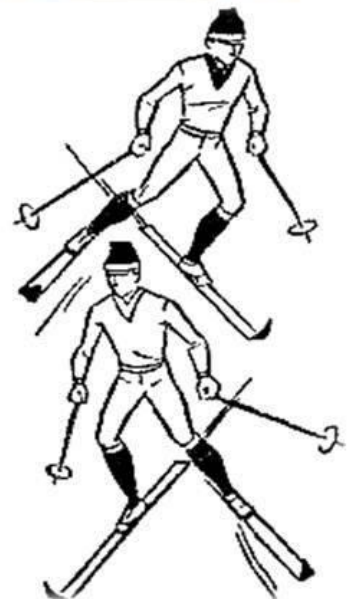
## Коньковый ход

В коньковых ходах отталкивание ногами производится способом «скользящего упора», т. е. от скользящей лыжи, направленной под углом к движению лыжника.

Отталкивание выполняется ребром лыжи, сильным нажимом ногой вперед - в сторону (под определенным углом). Это движение подобно движениям конькобежца и является основным элементом конькового хода. При возрастании скорости передвижения угол отталкивания лыжей в сторону, образуемый ею по отношению к лыжне, уменьшается.

Чтобы добиться наибольшей силы отталкивания и достичь максимального импульса (начального ускорения), после каждого шага можно производить отталкивание из более глубокого положения как конькобежец). Однако в целях экономии энергозатрат следует избегать этого положения на участках с подъемами.

Высокая эффективность использования конькового хода достигается только при условии отличного владения техникой загрузки толчковой ноги.



### Карточка № 17

Применяется на склонах средней крутизны с мягким неглубоким снежным покровом на небольшой скорости, и, если есть необходимость, в процессе поворота можно погасить лишнюю скорость. Для начала поворота лыжник принимает положение «плуга»; затем, поставив внешнюю лыжу на внутреннее ребро и немного выводя ее вперед, переносит на нее массу тела (для поворота влево загружается правая лыжа и наоборот). Лыжник движется по дуге поворота, пока сохраняется принятое положение. В зависимости от скорости спуска и величины препятствий изменяется и скорость движения лыжника при изменении глубины стойки.

## Поворот плугом.



### Карточка № 18

#### Способы торможения

