ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

РАЗДЕЛ «ОСНОВЫ ЗНАНИЙ»

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящие методические рекомендации разработаны для контроля качества обучения по разделу «Основы знаний» учащихся 5 – 9 классов. Материал, представленный в данных рекомендациях, представляет собой теоретические вопросы в форме тестовых заданий по темам: «Легкая атлетика», «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол» «ОФП» и может быть использован для проведения блиц – опроса, контрольных работ по соответствующим темам, а также для проведения контроля уровня знаний у учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ и освобожденным от физической нагрузки.

В данных рекомендациях представлены «Вопросы для изучения» и «Контрольные вопросы для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ и/или освобожденным от занятий физической культурой». Весь представленный материал рекомендуется использовать для учащихся всех групп здоровья.

**Цель:**Повысить уровень знаний учащихся 5 – 9 классов.

**Ожидаемый результат: -**повышение показателя качества успеваемости по предмету;

- увеличение количества учащихся – участников школьного этапа Всероссийской олимпиады по физической культуре.

**Вопросы для изучения**

1. Что такое "здоровый образ жизни"?

2. Что значит "рациональный режим питания"?

3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?

4. Чем характеризуется здоровый досуг?

5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?

6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?

7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?

8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?

9. Как сформировать правильную осанку?

10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?

11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?

12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?

13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?

14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?

15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?

16. Какие ты знаешь основные физические качества?

17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?

18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_

Кол-во набранных баллов\_\_\_\_\_\_\_

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Выбери правильный ответ**

1. **Спринт – это:**

Марафон – это дистанция на: **Различают стартовые команды: В прыжках в длину результат измеряется: Толкание ядра – это:**

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_

Кол-во набранных баллов\_\_\_\_\_\_\_

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Выбери правильный ответ**

* 1. **Спринт – это:**

Марафон – это дистанция на: **Различают стартовые команды: В прыжках в длину результат измеряется: Толкание ядра – это:**

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_

Кол-во набранных баллов\_\_\_\_\_\_\_

**ВОЛЕЙБОЛ**

**Выбери правильный ответ**

* + 1. **Размеры площадки в классическом волейболе:**

**2. Сколько игроков одной команды могут одновременно находится на площадке во время игры?**

**3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?**

**4. Сколько очков нужно набрать команде, чтобы выиграть партию?**

**5. Если в первой партии игру начинала команда А, которая из команд-соперников (А : Б) будет начинать вторую партию?**

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_

Кол-во набранных баллов\_\_\_\_\_\_\_

**ВОЛЕЙБОЛ**

**Выбери правильный ответ**

* + 1. **Размеры площадки в классическом волейболе:**

**2. Сколько игроков одной команды могут одновременно находится на площадке во время игры?**

**3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?**

**4. Сколько очков нужно набрать команде, чтобы выиграть партию?**

**5. Если в первой партии игру начинала команда А, которая из команд-соперников (А : Б) будет начинать вторую партию?**

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_

Кол-во набранных баллов\_\_\_\_\_\_\_

**МИНИ-ФУТБОЛ (тест 1)**

**Выбери правильный ответ**

* + 1. **Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?**

**2. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?**

**3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?**

**4. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?**

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_

Кол-во набранных баллов\_\_\_\_\_\_\_

**МИНИ-ФУТБОЛ (тест 1)**

**Выбери правильный ответ**

* + 1. **Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?**

**2. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?**

**3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?**

**4. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?**

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_

Кол-во набранных баллов\_\_\_\_\_\_\_

**МИНИ-ФУТБОЛ (тест 2)**

**Выбери правильный ответ**

* + 1. **Где должны находиться соперники команды, выполняющей начальный удар, пока мяч не войдет в игру?**

**2. Где находится мяч во время начального удара?**

в) мяч неподвижно находится на центральной отметке площадки

**3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?**

**4. При соблюдении, каких условий начального удара считается, что мяч в игре?**

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_

Кол-во набранных баллов\_\_\_\_\_\_\_

**МИНИ-ФУТБОЛ (тест 2)**

**Выбери правильный ответ**

* + 1. **Где должны находиться соперники команды, выполняющей начальный удар, пока мяч не войдет в игру?**

**2. Где находится мяч во время начального удара?**

в) мяч неподвижно находится на центральной отметке площадки

**3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?**

**4. При соблюдении, каких условий начального удара считается, что мяч в игре?**

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_

Кол-во набранных баллов\_\_\_\_\_\_\_

**МИНИ-ФУТБОЛ (тест 3)**

**Выбери правильный ответ**

* + 1. **Когда разыгрывается спорный мяч?**

а) при условии, что непосредственно перед остановкой, он находился в игре, по любой причине, не упомянутой нигде в Правилах игры.

б) при условии, что непосредственно перед остановкой, он не пересекал боковую линию или линию ворот, по причине любого спора участников игры

в) по любой причине, не согласия игроков с мнением судьи и/или игроков команд-соперников, и/или по требованию тренера какой-либо из команд.

**2. Как разыгрывается спорный мяч?**

**3. Где разыгрывается спорный мяч?**

а) в центре площадки

б) там, где находился мяч в момент остановки игры

в) там, где находился мяч в момент остановки игры за исключением случая, когда мяч находился в штрафной площади

**4. Где разыгрывается спорный мяч, если в момент остановки игры он находился в штрафной площади?**

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_

Кол-во набранных баллов\_\_\_\_\_\_\_

**МИНИ-ФУТБОЛ (тест 3)**

**Выбери правильный ответ**

* + 1. **Когда разыгрывается спорный мяч?**

а) при условии, что непосредственно перед остановкой, он находился в игре, по любой причине, не упомянутой нигде в Правилах игры.

б) при условии, что непосредственно перед остановкой, он не пересекал боковую линию или линию ворот, по причине любого спора участников игры

в) по любой причине, не согласия игроков с мнением судьи и/или игроков команд-соперников, и/или по требованию тренера какой-либо из команд.

**2. Как разыгрывается спорный мяч?**

**3. Где разыгрывается спорный мяч?**

а) в центре площадки

б) там, где находился мяч в момент остановки игры

в) там, где находился мяч в момент остановки игры за исключением случая, когда мяч находился в штрафной площади

**4. Где разыгрывается спорный мяч, если в момент остановки игры он находился в штрафной площади?**

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_

Кол-во набранных баллов\_\_\_\_\_\_\_ **МИНИ-ФУТБОЛ (тест 4)**

**Выбери правильный ответ**

* + 1. **Какое наказание назначает судья, если игрок, выполняющий начальный удар повторно коснется мяча?**

**2. Мяч не в игре, если:**

а) полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху, коснется потолка

б) отскочит от судьи, когда он находился внутри площадки

* + 1. в) отскочит от перекладины или стойки ворот внутрь площадки

**3. Удар с боковой линии назначается, когда мяч:**

а) полностью пересек боковую линию по земле или по

* 1. воздуху или коснется потолка

б) коснется потолка

в) полностью пересек боковую линию по земле или по

воздуху

**4. Где находятся игроки, защищающейся команды во время удара с боковой линии?**

в) не ближе 5м от места, с которого выполняется

удар по мячу с боковой линии

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_

Кол-во набранных баллов\_\_\_\_\_\_\_ **МИНИ-ФУТБОЛ (тест 4)**

**Выбери правильный ответ**

* 1. **Какое наказание назначает судья, если игрок, выполняющий начальный удар повторно коснется мяча?**

**2. Мяч не в игре, если:**

а) полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху, коснется потолка

б) отскочит от судьи, когда он находился внутри площадки

* 1. в) отскочит от перекладины или стойки ворот внутрь площадки

**3. Удар с боковой линии назначается, когда мяч:**

а) полностью пересек боковую линию по земле или по

1. воздуху или коснется потолка

б) коснется потолка

в) полностью пересек боковую линию по земле или по

воздуху

**4. Где находятся игроки, защищающейся команды во время удара с боковой линии?**

в) не ближе 5м от места, с которого выполняется

удар по мячу с боковой линии

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_

Кол-во набранных баллов\_\_\_\_\_\_\_

**МИНИ-ФУТБОЛ (тест 5)**

**Выбери правильный ответ**

1. **К способам возобновления игры относятся:**

**2. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?**

**3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?**

**Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?**

**5. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?**

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_

Кол-во набранных баллов\_\_\_\_\_\_\_

**МИНИ-ФУТБОЛ (тест 5)**

**Выбери правильный ответ**

1. **К способам возобновления игры относятся:**

**2. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?**

**3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?**

**Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?**

**5. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?**

Каждый правильный ответ: 1 балл

Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_

Кол-во набранных баллов\_\_\_\_\_\_\_

**БАСКЕТБОЛ**

**Выбери правильный ответ**

1. **Сколько партий составляют баскетбольный матч?**

**2. Сколько игроков одной команды могут одновременно находится на площадке во время игры?**

**3. Фол – это:**

а) штрафной бросок б) нарушение правил

в) замечание игроку

**4. Сколько очков дает попадание в кольцо с игры?**

**5. Кто вводит мяч в игру в начале партии?**

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_

Кол-во набранных баллов\_\_\_\_\_\_\_

**БАСКЕТБОЛ**

**Выбери правильный ответ**

1. **Сколько партий составляют баскетбольный матч?**

**2. Сколько игроков одной команды могут одновременно находится на площадке во время игры?**

**3. Фол – это:**

а) штрафной бросок б) нарушение правил

в) замечание игроку

**4. Сколько очков дает попадание в кольцо с игры?**

**5. Кто вводит мяч в игру в начале партии?**

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_

Кол-во набранных баллов\_\_\_\_\_\_\_

**ОФП**

**(общая физическая подготовка)**

**Выбери правильный ответ**

1. **Упражнения для развития гибкости это:**

**2. Для развития силы мышц брюшного пресса нужно:**

**3. Для определения уровня силовой подготовки нужно выполнить:**

а) наклоны сидя б) прыжки в длину с места

в) подтягивания

**4. Для тестирования уровня скоростных качеств нужно пробежать**

**5. Выносливость можно развивать используя:**

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_

Кол-во набранных баллов\_\_\_\_\_\_\_

**ОФП**

**(общая физическая подготовка)**

**Выбери правильный ответ**

1. **Упражнения для развития гибкости это:**

**2. Для развития силы мышц брюшного пресса нужно:**

**3. Для определения уровня силовой подготовки нужно выполнить:**

а) наклоны сидя б) прыжки в длину с места

в) подтягивания

**4. Для тестирования уровня скоростных качеств нужно пробежать**

**5. Выносливость можно развивать используя:**

Каждый правильный ответ: 1 бал

**Список использованной литературы**

1. Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер. Конспекты уроков для учителя физкультуры 5 – 9 класс. М.: «Владос», 2002.
2. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов под редакцией доктора педагогических наук В.И.Ляха и кандидата педагогических наук А.А.Зданевича. М.: «Просвещение», 2010.
3. Материалы для подготовки и проведения экзамена. Физическая культура 9 класс. М: «Просвещение», 2003.
4. Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой. Письмо министерства образования Российской федерации от 27 марта 2006 г. № 13-51-263/123.
5. РАМФ. Правила игры в мини-футбол. – М, 1997.