

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Ширяевская средняя общеобразовательная школа»**

Методические рекомендации по физической культуре.
Раздел «Основы знаний»

Составитель :
учитель физкультуры
Шуткин С.А.

Ширяева 2023 г.

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 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:
 - а) бег на 100 м
 - б) бег на 1000 м
 - в) суточный бег.
2. Марафон – это дистанция на:
 - а) 4 по 100 м
 - б) на 42 км 195 м
 - в) на 1000м.
3. Различают стартовые команды:
 - а) «на старт!», «внимание!», «марш!»
 - б) «на старт!», «приготовиться!», «марш!»
 - в) «марш!»
4. В прыжках в длину результат измеряется:
 - а) по пяткам
 - б) по носкам
 - в) от планки до ближайшей к ней точки приземления
5. Толкание ядра – это:
 - а) скоростной
 - б) скоростно - силовой
 - в) силовой вид легкой атлетики

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя _____ Класс _____

Кол-во набранных баллов _____

ВОЛЕЙБОЛ

Выбери правильный ответ

1. Размеры площадки в классическом волейболе:
 - а) 8 м на 16 м
 - б) 7 м на 9 м
 - в) 9 м на 18 м.
2. Сколько игроков одной команды могут одновременно находиться на площадке во время игры?
 - а) не более 6
 - б) 6
 - в) все, кто хочет.
3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?

а) стартовый б) подача в) передача

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

а) 25 б) 26

в) 25, если разрыв в счете составляет 2 очка

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

а) победитель первой партии

б) команда Б

в) это определит судья

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?

а) квадратную

б) прямоугольную

в) треугольную.

2. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?

а) 20x15

б) 30x15

в) 25x15.

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

а) начальный удар б) вбрасывание в) пас

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

а) это определяет судья

б) не важно

в) на своих половинах площадки

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?

а) зависит от указаний тренера

б) не ближе 3 м от мяча

в) где угодно.

2. Где находится мяч во время начального удара?

а) на половине команды, вводящей мяч в игру

б) где укажет судья

в) мяч неподвижно находится на центральной отметке площадки

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

а) начальный удар б) вбрасывание в) пас

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

а) когда по нему нанесен удар

б) когда после сигнала судьи по нему нанесен удар, направленный вперед

в) когда по нему нанесен удар, направленный вперед

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя _____ Класс _____

Кол-во набранных баллов _____

БАСКЕТБОЛ

Выбери правильный ответ

1. Сколько партий составляют баскетбольный матч?

а) 2

б) 4

в) 3.

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

а) не более 5

б) 3

в) все, кто хочет.

3. Фол – это:

а) штрафной бросок б) нарушение правил

в) замечание игроку

4. Сколько очков дает попадание в кольцо с игры?

а) 1 б) 2

в) 2 или 3, если бросок выполнен из 3-х очковой зоны

5. Кто вводит мяч в игру в начале партии?

а) игрок

б) судья

в) тренер

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:

а) приседания б) отжимания в) наклоны.

2. Для развития силы мышц брюшного пресса нужно:

а) прыгать б) поднимать ноги в висе

в) подтягиваться

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

а) 30 м б) 300 м

в) 3 по 10 м

5. Выносливость можно развивать используя:

а) общеразвивающие упражнения

б) круговую тренировку

в) кувырки

Каждый правильный ответ: 1 балл

Фамилия, Имя _____ Класс _____

Кол-во набранных баллов _____

Список использованной литературы

1. 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.
2. Материалы для подготовки и проведения экзамена. Физическая культура 9 класс. М: «Просвещение», 2003.
3. РАМФ. Правила игры в мини-футбол. – М, 1997.
4. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособия для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014