**Дидактический материал для учащихся 5-9 классов**

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:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а) бег на 100 м | б) бег на 1000 м | в) суточный бег. |

1. Марафон – это дистанция на:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а) 4 по 100 м | б) на 42 км 195 м | в) на 1000м. |

1. **Различают стартовые команды:**

|  |
| --- |
| а) «на старт!», «внимание!», «марш!» |
| б) «на старт!», «приготовиться!», «марш!» |
| в) «марш!» |

1. **В прыжках в длину результат измеряется:**

|  |
| --- |
| а) по пяткам |
| б) по носкам |
| в) от планки до ближайшей к ней точки приземления |

1. **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. |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а) не более 6 |          б)  6 | в) все, кто хочет. |

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

|  |
| --- |
| а) стартовый   б) подача    в) передача |

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

|  |
| --- |
| а) 25                                               б) 26 |
| в) 25, если разрыв в счете составляет 2 очка |

1. **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. |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а) 20х15 |          б)  30х15 | в) 25х15. |

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

|  |
| --- |
| а) начальный удар       б) вбрасывание         в) пас |

1. **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. |

1. **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 |

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

|  |
| --- |
| а) начальный удар       б) вбрасывание         в) пас |

1. **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\_\_\_\_\_\_\_

**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. |

1. **Как разыгрывается спорный мяч?**

|  |
| --- |
| а) по свистку судьи |
| б)  судья производит вбрасывание |
| в) судья проводит жеребьевку. |

1. **Где разыгрывается спорный мяч?**

|  |
| --- |
| а) в центре площадкиб) там, где находился мяч в момент остановки игрыв) там, где находился мяч в момент остановки игры         за исключением случая, когда мяч находился в штрафной площади |

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

|  |
| --- |
| а) это определяет судья |
| б) на линии штрафной площади в точке, ближайшей к месту, где мяч находился в момент остановки игры |
| в) в центре площадки |

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?**

|  |  |
| --- | --- |
| а)  начальный удар повторяется | б) штрафной |
| в) свободный. |  |

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

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

|  |
| --- |
| а) полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху или коснется потолкаб) коснется потолкав) полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху |

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

|  |
| --- |
| а) это определяет судья |
| б) не важно |
| в) не ближе 5м от места, с которого выполняетсяудар 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:**

|  |  |
| --- | --- |
| а)  угловой удар; | б) начальный удар |
| в) пас от ворот |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а) 20х15 |          б)  30х15 | в) 25х15. |

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

|  |
| --- |
| а) начальный удар       б) вбрасывание         в) пас |

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

|  |  |
| --- | --- |
| а)  квадратную | б) прямоугольную |
| в) треугольную. |  |

1. **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\_\_\_\_\_\_\_

**БАСКЕТБОЛ**

**Выбери правильный ответ**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а)       2 | б)          4 | в)          3. |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| а) не более 5 |          б)  3 | в) все, кто хочет. |

1. **Фол – это:**

|  |
| --- |
| а) штрафной бросок          б) нарушение правилв) замечание игроку |

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

|  |
| --- |
| а)    1                          б)     2 |
| в)   2 или 3, если бросок выполнен из 3-х очковой зоны |

1. **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. |

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

|  |  |
| --- | --- |
| а) прыгать | б) поднимать ноги в висе |
| в) подтягиваться |  |

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

|  |
| --- |
| а) наклоны сидя              б) прыжки в длину с местав) подтягивания |

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

|  |
| --- |
| а) 30 м                                               б) 300 м |
| в) 3 по 10 м |

1. **Выносливость можно развивать используя:**

|  |
| --- |
| а) общеразвивающие упражнения |
| б) круговую тренировку |
| в) кувырки |

Каждый правильный ответ: 1 бал