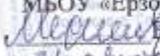


Министерство просвещения Российской Федерации  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ерзовская средняя школа имени Героя Советского Союза Гончарова Петра  
Алексеевича»

403010, Волгоградская область, Городищенский муниципальный район,  
р.п. Ерзовка, улица Школьная, 2  
т. 8-84468-4-79-55, E-mail: erzovka\_sosh@mail.ru  
ОКПО 22402704, ОГРН 1023405363376, ИНН/КПП 3403301246/340301001

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методического  
объединения учителей  
физической культуры и  
ОБЖ  
Протокол № 1  
от 01.09.2021 г.  
Руководитель МО  
 Л.А. Мединцова

СОГЛАСОВАНО  
старший методист  
 /М.Ю. Терехова  
«31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ «Ерзовская СШ»  
 В.В. Мединцов  
«31» августа 2021 г. № 002

Дидактический материал по  
физической культуре в разделе  
«основы знаний»  
5-6 класс

Учителя физической культуры МБОУ Ерзовской СШ  
Мединцова Лилия Александровна  
Мухина Екатерина Геннадьевна  
Вовк Александр Николаевич

2021- 2022 учебный год

## **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:**

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 \_\_\_\_\_

### **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?**

а) по свистку судьи

б) судья производит вбрасывание

в) судья проводит жеребьевку.

## **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?**

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. К способам возобновления игры относятся:**

а) угловой удар; б) начальный удар

в) пас от ворот

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

а) квадратную б) прямоугольную

в) треугольную.

#### **5. 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

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Мединцов Виктор Владимирович

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022