

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Логовская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»

Руководитель МО учителей

физической культуры и ОБЖ
В.В. Лек / *Н.Е. Зрачев*

«Согласовано»

Методист по УР

М. / *Бабина О.Н.*

«Утверждено»

Директор школы

Т.И. / *Колосова Т.И.*

Протокол № 1

от «20» августа 2018 г.

« 1 » сентября 2018 г.

Приказ № 184

от « 1 » сентября 2018 г.

Рабочая программа

по физической культуре

название

для 5-х класса (ов)

Учителя *физической культуры* *высшей* квалификационной категории

предмет уровень квалификации

Одочиневой Наталья Евгеньевна

Фамилия Имя Отчество

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта

основного общего образования.

(Автор(ы) *В.В. Лек, А.А. Зрачев*)

2018/2019 учебный год

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Логовская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»
Руководитель МО учителей

*физической культуры
и спорт*
В.В. /Воронцова/

«Согласовано»
Методист по УР

О.П. /Бабина О.П./

«Утверждено»
Директор школы

Т.И. /Колосова Т.И./

Протокол № 1
от «30» августа 2018 г.

«01» сентября 2018 г.

Приказ № 187
от «01» сентября 2018 г.



Программно-методический материал

учебного курса по физической культуре

«*Основы знаний*»
для *5-9* класса (параллели)

Учителя *физической культуры* *высшей* квалификационной категории
Предмет *физическая культура* уровень квалификации

Ореховой Натальи Евгеньевны

Фамилия Имя Отчество

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального
компонента государственного образовательного стандарта

основного общего образования.
(Автор(ы) _____)

2018/2019 учебный год

Пояснительная записка.

Настоящие методические рекомендации разработаны для контроля качества обучения по разделу основы знаний учащихся пятых-девярых классов. Материал представленный в данных рекомендациях представляет собой теоретические вопросы в форме тестовых заданий по темам лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, ОФП и может быть использован для проведения по соответствующим темам, а также для проведения контроля уровня знаний у учащихся отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобождённым от физической нагрузки. Данный материал рекомендуется использовать для учащихся всех групп здоровья.

Цель повысить уровень знаний учащихся с 5 по 9 класс. 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 учётом твоего заболевания? 7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоём заболевании? 8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики? 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 какие выполняются на уроках физической культуры? 13. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают? 14. Какие ты знаешь основные физические качества? 15. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Фамилия _____ имя _____ класс _____

Количество набранных баллов _____

Лёгкая атлетика.

Выбери правильный ответ:

1. Спринт – это
а) бег на 100 м б) бег на 1.000 м
2. Марафонский бег – это
а) 4 по 100 м б) на 42 км 195 м
3. Выбери правильные команды
а) На старт внимание марш б) На старт приготовиться марш в) марш
4. в прыжка в длину результат измеряется
а) по пяткам б) по носкам в) от планки до ближайшей к ней точки приземления
5. Толкание ядра - это
а) скоростное качество б) скоростносиловое качество в) силовой вид лёгкой атлетики

Каждый правильный ответ 1 балл.

Фамилия _____ имя _____ класс _____

Количество 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) шесть б) кто хочет в) 12

3. Как называется приём который вводит мяч в игру

- а) стартовый подача б) передача

4. Сколько очков нужно набрать команде чтобы выиграть партию

- а) 25 б) 26 в) 25 если разрыв счёта составляет два очка

5. Если в первой партии игру начала Команда А которая из команд будет подавать вторую партию

- а) эта же команда б) противоположная команда

Каждый правильный ответ 1 балл.

Фамилия _____ имя _____ класс _____

Количество набранных баллов _____

Мини-футбол.

Выбери правильный ответ:

1. Сколько команд участвует в матче _____
2. Из какого количества футболистов состоит команда
 1. трех
 2. пяти
 3. шести
 4. Четырех
3. Какое количество замен можно проводить во время матча
 1. пять
 2. Неограниченно
 3. три
 4. Одну
4. Чем футболист вводит аут во время матча
 1. ногами
 2. Головой
 3. руками
 4. Бедром
5. Зачем игрок поднял руку вверх при введении аута.
 1. Хочет выйти
 2. Устал
 3. Просит соперника отойти на 5 метров
 4. Разминается
6. Есть ли понятие вне игры в мини-футболе
 1. да
 2. Нет
 3. не знаю
 4. Наверно
7. Откуда команда пропустившая гол разыгрывает его.
 1. От ворот
 2. С углового
 3. С центра поля
 4. С аута
8. Когда удаленный игрок может вернуться на площадку
 1. после гола
 2. Через матч
 3. Сразу
 4. В первом тайме
9. Чем меняются команды после первого тайма _____
10. Когда вратарь может поменяться местами с полевым игроком
 1. После разрешения судьи
 2. Когда захочет
 3. После углового

За каждый правильный ответ 1 балл.

Фамилия _____ имя _____ класс _____

Количество набранных баллов _____

ОФП.

Выбери правильный ответ:

1. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?
 - 1) Бег, прыжки (в длину и высоту), метание.
 - 2) Метание, лазание по канту.
 - 3) Бег, прыжки, плавание
 - 4) Прыжки в высоту, подтягивание, акробатика.
2. Когда и где зародились Олимпийские игры?
 - 1) 673г. до н.э. в России
 - 2) 776г до н.э. в Древней Греции
 - 3) 367г до н.э. в Америке
 - 4) 700г. до н.э. в Англии
3. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?
 - 1) «Быстрее! Выше! Сильнее!
 - 2) «Самый сильный и выносливый»
 - 3) «Быстрее! Сильнее! Выше!
 - 4) «Я -победитель»
4. Какая из перечисленной обуви не является спортивной?
 - 1) Кеды.
 - 2) Кроссовки.
 - 3) Ботинки.
 - 4) Чешки.
5. Какие виды спорта включают в спортивные игры?
 - 1) Футбол, плавание, стрельба.
 - 2) Футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол.
 - 3) Прыжки в высоту, бег, метание.

Каждый правильный ответ 1 балл.

Список используемой литературы

1. Г. И Бергер, Ю. Г. Бергер «Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 класс», М. «Владос» 2002.
2. Комплексная программа физического воспитания 1-11классов, под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А Зданевича, М «Просвещение» 2010.
3. Материалы для подготовки и проверки экзамена по физической культуре 9 класс, М. «Просвещение» 2003.
4. Учащихся отнесённых по состоянию здоровья, письмо Министерства образования Российской Федерации от 27 марта 2006 года номер 13 51 263 123.