

Краснодарский край Калининский район
Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное учреждение—средняя
общеобразовательная школа № 6 имени полковника ВВС РФ В.П.Чикунова
станции Старовеличковской

Дидактический материал

**« Методические разработки для контроля качества обучения и
повышения интереса к занятиям физической культурой
учащихся 5-9 классов»**

Автор:
Солопченко Валерий Васильевич
учитель физической культуры
МБОУ СОШ №6

ст. Старовеличковская

2023

Пояснительная записка

Данный педагогический материал разработан с целью контроля качества обучения и повышения интереса к занятиям учащихся 5–9 классов. Материал включает в себя теоретические и практические тестовые задания по следующим темам:

- Легкая атлетика
- баскетбол
- волейбол
- общая физическая подготовка (ОФП).

Данный материал может быть использован для проведения блиц-опроса, контрольных работ по соответствующим темам, подготовки к олимпиадам и сдаче нормативов комплекса ГТО, а также для контроля уровня знаний у учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ и освобожденных от физической нагрузки.

Цель данного материала – повысить уровень знаний и интереса к знаниям учащихся 5–9 классов. Ожидаемые результаты включают:

- повышение интереса к занятиям,
- повышение интереса к соревновательной деятельности,
- повышение показателя качества успеваемости и увеличение количества учащихся-участников школьного этапа всероссийской олимпиады по физической культуре.

Данный материал предполагает формирование у учащихся знаний и умений по физической культуре. Такая форма подачи учебного материала позволяет:

- формировать знания и умения по физической культуре
- решать вопросы, связанные с различиями в способностях и уровне подготовки учащихся
- осуществлять оперативную диагностику овладения учебным материалом и детально проверять уровень усвоения каждой из тем.

Таким образом, данный материал поможет добиться прочных желаемых результатов в обучении.

Комплексы О.Р.У. и тестовые задания по О.Ф.П.

Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки.

1. И.п. руки к плечам сидя верхом на скамейке. согнутыми в локтях руками круговые движения.
2. И.п. руки за головой сидя на скамейке. Наклоны вправо и влево с касанием локтем бедер.
3. И.п. ноги широко расставлены в стороны сидя на скамейке. поочередно к одной и другой ноге. Пружинистые наклоны, пальцами рук касаться носка ноги.
4. И.п. ступни ног на полу сидя на скамейке руки опущены, обхватив голени руками, группироваться подтянуть колени к груди и зафиксировать это положение, медленно выпрямляя ноги, вернуться в и.п.
5. И.п. сидя на скамейке и держась за нее руками поднять прямые ноги. скрестить ноги- левой провести над правой, затем правую ступню над левой и.т.д.
6. И.п. держась за край руками присед на скамейке, выгнуть спину выпрямляя ноги, , затем вернуться в и.п.
7. И.п. упор сидя сзади ноги на скамейке. Поднять таз, прогнуться и вернуться в и.п.
8. И.п. стоя лицом к скамейке руки опущены. Поставить руки на скамейку(держаться руками за ее край) Оттолкнувшись, прыгнуть на скамейку. Спрыгнуть со скамейки вперед
9. И.п. Сгибание и разгибание рук упор лежа на скамейке.
10. И.п. упор стоя на коленях руки на скамейку. 1-2 Разгибая ноги упор стоя на левой правую назад. 3-4- и.п. 5-8 то же с другой ноги.

В парах на месте.

1. В парах, стоя лицом друг к другу, руки впереди и ступни ног касаются носков партнёра. Обоюдно наклонитесь плечами друг на друга, выполняя приседания без сгибания рук. Альтернативный вариант: также стоя лицом друг к другу, но спины соприкасаются, а руки сцеплены сзади.
2. Лицом друг к другу, один упирается углом в упор сзади, ступни на уровне коленей партнёра с прямыми ногами. Выполняйте круговые движения вокруг ног партнёра. Возможный вариант: начиная из исходного положения с опорой на предплечья.

3. Снова лицом друг к другу в сидячем положении, ноги соприкасаются углом, и производите сгибание и разгибание.
4. Стоя спиной друг к другу, руки либо вверху, либо зацеплены сзади в локтевых суставах. Один из вас выполняет приседания так, чтобы таз другого находился на уровне поясницы, и в то же время наклоняется вперёд.
5. Стоя лицом друг к другу, один из партнёров в стойке с разведенными ногами, другой также в стойке, руки хватают за кисти или под локти. Первый делает перешагивание вперёд, укладывает второго на пол, а затем, переступив назад, возвращает его в исходное положение. Ноги в коленных суставах не сгибаются. Вариант: партнёр находится сзади, и первый поднимает и опускает второго за плечи.
6. Сидя лицом друг к другу, ноги разведены и упираются в ступни партнёра. Взявшись руками перед собой, выполняйте сгибание рук, максимально поднимаясь, и медленно опускайтесь в исходное положение. Варианты: также можно использовать скрещенный хват рук или взяться одной (разной) рукой за лучезапястный сустав.
7. Исходное положение – такое же, как и в предыдущем упражнении. Выполняйте круговые движения туловищем. Вариант: спины обращены друг к другу, и руки сцеплены в локтевых суставах.
8. Стоя лицом друг к другу, возьмитесь руками перед собой или используйте скрестный хват. Одновременно выполняйте прыжки с поворотом влево и вправо. Варианты: выполнение прыжков с поворотом в одну сторону или в полуприседе.
9. Упражнение "Пятнашки". Стоя лицом друг к другу, возьмитесь руками перед собой, положите руки на плечи партнёра или хватом выше локтя. Постарайтесь наступить на носок ног партнёра и предотвратить его попытки сделать то же самое.
10. Стоя лицом друг к другу, возьмитесь руками перед собой или положите руки на плечи партнёра. Прыгайте с высоким подниманием бедра, при этом одноименные ноги поочередно касаются ступней.
11. Стоя лицом друг к другу на одной ноге, другую ногу взять сзади одноименной рукой за голеностоп. В прыжке выведите партнёра из равновесия другой рукой. Вариант: начните из полуприседа.
12. Стоя ноги врозь, правая (левая) стопа впереди стоящей ноги касается стопы партнёра, взявшись за руки перед собой. Максимально наклонитесь назад, слегка сгибая сзади стоящую ногу, и, отталкиваясь ею, выполните вращения по часовой или против часовой стрелки. Варианты: один партнёр принимает положение приседа; одноимённым боком, наклонив туловище в сторону, руки в скрестном хвате; спиной, держась за руки сзади и максимально наклонившись вперёд.

Упражнения на координацию движений

1. Исходное положение — сидя спиной, правым или левым боком к линии старта. По свистку — поворот лицом вперёд и бег на 15-20 метров. Повторять 3-4 раза из каждого исходного положения. Рекомендуется выполнять группами по 5-6 человек, каждый движется по своей дорожке.
2. Подскок, с последующим прыжком в шаге на той же ноге с сменой ноги. Выполнять 2-3 серии по 15-20 метров. Осуществлять смену ног в шаге без остановки.
3. Стоя на одной ноге, выполнять прыжки 8-10 раз, сохраняя равновесие. Наклоняться вперёд, менять положение ног и повторять прыжки. Выполнять 2-4 серии.
4. Прыжки на одной ноге поперёк вперёд и назад через скамейку. По сигналу (свистку) сменять ногу. Прыжки должны быть мягкими и ритмичными.
5. Равномерный бег по пересечённой местности вдоль разметок и дорожек в течение 3—4 минут. Сохранять дистанцию и не отклоняться от намеченного маршрута.
6. Вести мяч одной рукой с последующим броском. Выполнить по 4-5 повторений правой и левой рукой. Работать группами по 5-6 человек, начиная с начала площадки.
7. Бросить мяч вверх, выполнив приседание с опорой на руку сзади, затем встать и поймать мяч. Повторить 2—3 раза правой и левой рукой. Ловить мяч можно любым способом, сохраняя положение стоп.
8. Подскоки на одной ноге на расстояние 10—15 метров, стараясь в момент прыжка бросить мяч в ворота.
9. Вести мяч одной рукой в движении, делая передачу через каждые пять шагов. Пройти 2-3 круга по всей площади.
10. Два игрока (один с мячом) бегут навстречу друг другу от линий бросков в ворота. На уровне средней линии игрок передаёт мяч партнёру, затем бежит до линии броска и возвращается обратно. Повторять передачу на уровне средней линии. Продолжительность - 4-5 минут.
11. По сигналу от средней линии подбежать к мячу, лежащему на линии штрафного броска, и бросить его в корзину. Повторить действие 4-5 раз.
12. Удерживать мяч на кончиках пальцев одной руки в течение 1 минуты.
13. Выполнять жонглирование баскетбольным мячом, перекатывая его с ладони на тыльную сторону кисти и обратно. Провести по 7-8 раз правой и левой рукой.

14. Осуществлять передачи мяча от груди в стену с перемещениями приставными шагами вправо, влево, назад и вперёд, с последующей ловлей. Повторить 3-4 раза по 3 минуты.

15. В круге стоят игроки, у каждого 3—4 мяча. Передача мяча свободному игроку среди круга, избегая передачи мяча тому, кто стоит рядом. Выполнять 2-3 минуты.

16. Держа волейбольный мяч в руках на уровне головы, отпустить мяч, сделать хлопок и поймать мяч на лету. Увеличивать число хлопков.

17. Передачи мяча обеими руками сверху в две стены, находясь в углу зала на расстоянии 2-3 метра от стен.

18. Подбросить мяч над сеткой, быстро пригнуться, перейти на другую сторону, сделать атакующий удар по мячу одной рукой.

19. Выполнить подбрасывание вверх-вперёд набивного мяча, совершить прыжок в длину с места из положения приседа.

20. Прыжки с продвижением на правой и левой ноге, подбрасывая вверх набивной мяч. Провести 4-5 раз по 10-15 метров.

21. Из полуприседа бросить баскетбольный мяч вверх-вперёд, сделать ускорение и поймать мяч.

Тесты для подготовки к олимпиадам

1. Из истории физической культуры и спорта

1. В каком году и в какой стране была придумана игра волейбол?

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1) 1846, Англия; | 2) 1895, США; |
| 3) 1898, Дания; | 4) 1891, Россия |

2. Какой вид легкой атлетики входил в программу первых Олимпийских игр древности?

- | | |
|-----------------------------------|---------------|
| 1) бег на 1 стадий (192 м 27 см); | 2) метания; |
| 3) марафон; | 4) 100 ярдов. |

3. В каком порядке зимние виды спорта включались в программу Олимпийских игр с 1924 года?

- | | | |
|-----------------|-------------------------------|-----------------|
| А) горные лыжи; | Б) скоростной бег на коньках; | |
| В) биатлон; | Г) санный спорт; | Д) сноубординг. |

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1) Б, А, В, Г, Д; | 2) А, В, Г, Б, Д; |
|-------------------|-------------------|

3) В, Б, А, Д, Г;

4) Г, В, Б, Д, А.

4. В каком виде спорта российские спортсмены не участвовали в Олимпийских играх 1908 года?

1) в борьбе; 2) в легкой атлетике;

3) в фигурном катании; 4) в стрельбе

2. Олимпийские игры в XXI веке

5. Какое общекомандное место по медальному зачету заняла сборная команда России на летней Олимпиаде в Лондоне 2012 г?

1) 1

2) 2

3) 3

4) 4

6. Спортивные состязания в велоспорте в многоборье на летних Олимпийских играх в Лондоне включали в себя шесть видов соревнований:

1) круг с хода (на время), 2) гонка по очкам, 3) гонка с выбыванием,

4) индивидуальная гонка преследования, 5) скретч, 6) гит с места.

В каком ответе представлен правильный порядок их проведения?

1) 1, 2, 3, 4, 5, 6;

2) 2, 3, 1, 4, 6, 5;

3) 4, 5, 6, 2, 3, 1;

4) 3, 5, 1, 2, 4, 6.

7. В завершающий день летних Олимпийских игр в Лондоне российские спортсмены добились золотых олимпийских наград в следующих видах спорта:

1) синхронном плавании.

2) легкой атлетике, баскетболе, тхэквондо;

3) вольной борьбе, гребле на байдарках и каноэ;

4) художественной гимнастике, боксе, волейболе;

8. Где проводились XXIII зимние Олимпийские игры с 9 по 25 февраля 2018 года?

1) Мюнхен (Германия). 2) Анси (Франция);

3) Пхёнчхан (Южная Корея); 4) Сочи (Россия);

3. Общие вопросы физической культуры и спорта

9. К основным физическим качествам относятся:

1) рост, вес, объем бицепсов, становая сила;

2) бег, прыжки, метания;

- 3) сила, выносливость, быстрота, гибкость;
- 4) скоростно - силовые, собственно скоростные.

10. Разминка на уроках физической культуры предполагает:

- 1) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;
- 2) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- 3) подготовку организма к предстоящей работе в основной части урока;
- 4) организацию учащихся на уроке.

11. Ловкость – это

- 1) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- 2) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- 3) способность выполнять движения быстрее других.
- 4) способность управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека;

12. К группе акробатических упражнений относятся:

- 1) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки;
- 2) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера;
- 3) лазанье, перелезание, переползание;
- 4) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку.

13. Подводящие упражнения применяются:

- 1) если обучающийся недостаточно физически развит;
- 2) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- 3) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- 4) если применяется метод целостно - аналитического упражнения

14. Как называется способ выполнения прыжка в высоту с разбега, где после отталкивания спортсмен преодолевает планку спиной?

- 1) «перекидной»;
- 2) «фосбюри – флоп»;
- 3) «перешагивание»;
- 4) «простой».

Легкая атлетика.

1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в ...

- а) 1952 г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);
- б) 1956 г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры);
- в) 1960 г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры).

2. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска ...

- а) Нина Думбадзе;
- б) Елизавета Багрянцева;
- в) Нина Ромашкова (Пономарева).

3. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) гимнастику;
- б) легкую атлетику;
- в) тяжелую атлетику.
- г) художественную гимнастику

4. Какая из дистанций не считается стайерской?

- а) 1500 м;
- б) 5000 м;
- в) 10000 м.

5. Длина дистанции марафонского бега равна ...

- а) 32 км 180 м;
- б) 40 км 190 м;
- в) 42 км 195 м.
- г) 102 км.195 м.

6. Какая из дистанций является спринтерской?

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

7. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции прежде всего ...

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- в) наклоном головы.

8. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ...

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища.

9. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к ...

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности всех движений бегуна;
- в) увеличению длины бегового шага;
- г) более сильному отталкиванию ногами.

10. Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад – бег «самоварчиком») приводит к ...

- а) узкой постановке ступней;
- б) свободной работе рук;
- в) незаконченному толчку ногой.

11. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

- а) увеличивает скорость бега
- б) Сокращает длину бегового шага;
- в) способствует выносу бедра вперед-вверх.

12. Широкая постановка ступней при беге влияет на ...

- а) улучшение спортивного результата;
- б) снижение скорости бега;
- в) увеличение бегового шага.

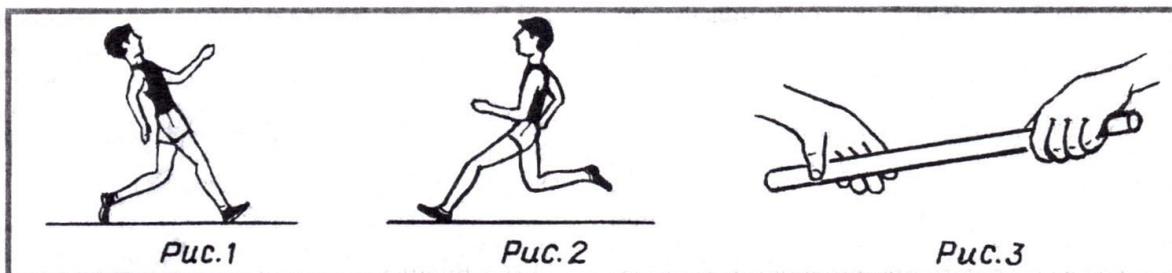
13. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от ...

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
- б) способа прыжка;
- в) быстрого выноса маховой ноги.

14. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от ...

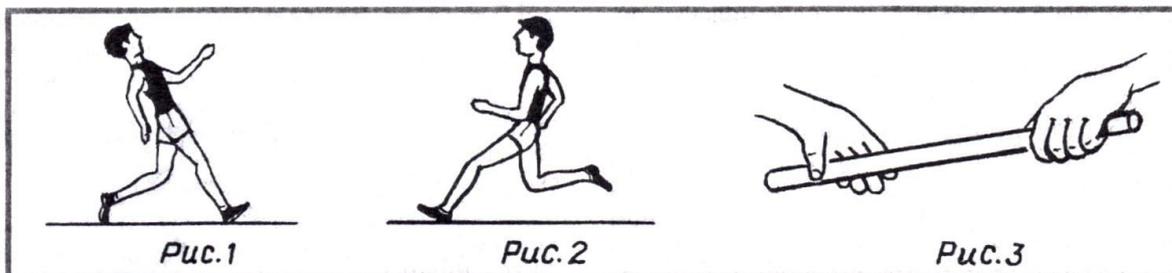
- а) способа прыжка;
- б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна;
- в) координации движений прыгуна.

15. На рис.1 обозначено положение ...



- а) прыгуна в высоту перед отталкиванием;
- б) прыгуна в длину перед отталкиванием;
- в) бегуна на дистанции.

16. На рис.2 обозначено положение ...

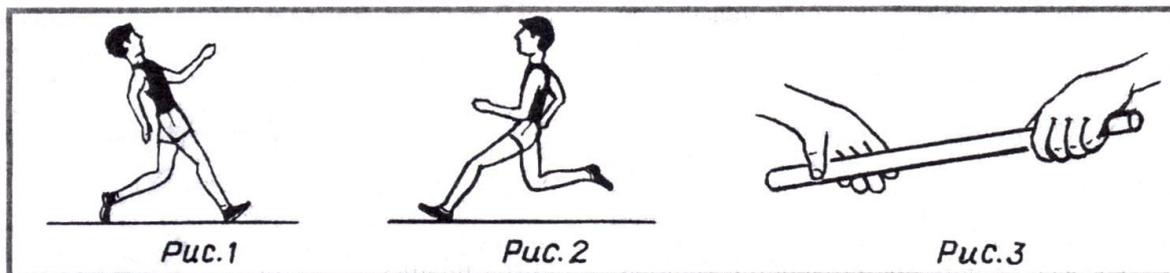


- а) прыгуна в длину перед отталкиванием;
- б) бегуна на дистанции;
- в) прыгуна в высоту перед отталкиванием;

17. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной ...

- а) 10 м;
- б) 20 м;
- в) 30 м.

18. Есть ли ошибка при передаче эстафетной палочки (рис.3)?



а) есть ошибка;

б) нет ошибки.

19. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?

а) метром;

б) ступнями;

в) «на глазок»;

г) беговыми шагами.

20. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит ...

а) бег на средние дистанции;

б) бег на короткие дистанции

в) бег на длинные дистанции.

21. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития ...

а);быстроты;

б) выносливости

в) прыгучести;

г) координации движений.

22. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя ...

а) упражнения с отягощениями;

б) повторное пробегание коротких отрезков;

в) большое количество общеразвивающих упражнений.

23. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи ?

- а) наложение холода;
- б) наложение тугой повязки;
- в) согревание поврежденного места;
- г) обращение к врачу.

24. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике ...

- а) во второй половине дня;
- б) сразу после еды;
- в) через 1-2 часа после еды.

25. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100 м?

- а) снимается с соревнований;
- б) предупреждается;
- в) ставится на 1 м позади всех стартующих.

26. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему ..

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет.

27. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований ...

- а) результат засчитывается;
- б) разрешается дополнительный бросок;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет.

28. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечных сокращений;
- в) по снижению скорости бега;

г) по самочувствию.

29. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

30. Нельзя проводить тренировку, если ...

- а) плохая погода;
- б) плохое настроение;
- в) повышена температура тела.

Правильные ответы:

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1.	а	11.	в	21.	Б
2.	в	12.	б	22.	б
3.	б	13.	а	23.	В
4.	в	14.	в	24.	б
5.	а	15.	а	25.	А
6.	в	16.	а	26.	в
7.	б	17.	б	27.	В
8.	в	18.	б	28.	б
9.	б	19.	б	29.	В
10.	а	20.	в	30.	в

Тест-карточка по О.Ф.П. (общая физическая подготовка)

Фамилия, Имя _____ Класс _____

Кол-во набранных баллов _____

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 б

Дидактический материал: Спортивные игры

Тесты по правилам игры в баскетбол.

1. Размеры баскетбольной площадки (м):

- а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):

- а) 5; б) 6; в) 8.

3. Диаметр центрального круга площадки (см):

- а) 300; б) 360; в) 380.

4. Температура в зале при проведении соревнований:

- а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.

5. Высота баскетбольной корзины (см):

- а) 300; б) 305; в) 307.

6. Окружность мяча (см):

- а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.

7. Размеры баскетбольного щита (см):

- а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.

8. Вес мяча (г):

- а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

а) 4; б) 5; в) 6.

10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):

а) 270; б) 290; в) 275.

11. Майки игроков должны быть пронумерованы:

а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.

12. В каком году появился баскетбол как игра:

а) 1819; б) 1899; в) 1891.

13. Кто придумал баскетбол как игру:

а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:

а) другим цветом номера на груди;

б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;

в) иметь повязку на руке.

15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

а) Разрешается;

б) не разрешается;

в) разрешается под собственную ответственность.

16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

а) только тренер команды;

б) только главный тренер и капитан;

в) любой игрок, находящийся на площадке.

17. Встреча в баскетболе состоит из:

а) двух таймов по 20 минут;

б) четырех таймов по 10 минут;

в) трех таймов по 15 минут.

18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

19. Победителем встречи является команда:

а) выигравшая три четверти;

б) выигравшая вторую половину встречи;

в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:

а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;

б) необходимо подождать 15 минут;

в) игра переносится на другой день.

21. Как начинается игра?

а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

22. Запасными игроками считаются те, которые:

а) сидят на скамейке запасных;

б) выходят на замену;

в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено

24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?

а) В каждой четверти по одному;

б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;

в) два за игру.

26. Длительность тайм-аутов (с):

а) 30; б) 45; в) 60.

27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:

а) уйти с неё;

б) подойти к тренеру;

в) подойти к своей скамейке запасных.

28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.

29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

- а) Автоматически выбывает из игры;
- б) продолжает играть;
- в) может замениться, если хочет.

30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?

- а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;
- б) продолжает играть;
- в) выполняется один штрафной бросок.

31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

- а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
- б) назначается дополнительный период в пять минут;
- в) матч переигрывается на следующий день.

32. Как начинается вторая четверть?

- а) Спорным броском;
- б) вводом мяча из-за лицевой линии;
- в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.

33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):

- а) 5; б) 10; в) 15.

34. Смена корзин происходит:

- а) после каждой четверти;
- б) не происходит;
- в) после второй четверти.

35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:

- а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.

36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):

- а) 5,6; б) 5,8; в) 6.

37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?

- а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.

38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:

а) 30; б) 28; в) 24.

39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?

а) 10; б) 20; в) 30.

40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?

а) 8; б) 10; в) 12.

41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?

а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):

а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.

43. Диаметр баскетбольной корзины (см):

а) 40; б) 45; в) 50.

44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?

а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.

45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:

а) один; б) два; в) три.

46. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

а) 5; б) 4; в) 3.

47. При опеке игрока , контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:

а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.

48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:

а) любым игроком;

б) только игроком, против которого нарушили правила;

в) тем, кого назначит тренер.

49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:

а) соперниками игрока, выполняющего бросок;

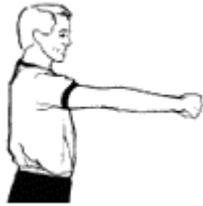
б) партнерами игрока, выполняющего броски;

в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

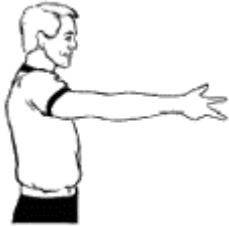
- а) одно очко;
- б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
- в) три очка.

51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока;
- б) фол в атаке;
- в) удар игрока.

52. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:



- а) три очка;
- б) трехочковый бросок;
- в) нарушение правил трёх секунд.

53. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) замену игрока.

54. Две открытые ладони, образующие букву «Г». Этот жест судьи означает:



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

55. Этот жест судьи означает:



- а) фол номеру 7;
- б) до конца игры осталось 7 секунд;
- в) счет 5:2.

56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) прокат мяча.

57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока;
- б) блокировку игрока;
- в) замену игрока.

58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



- а) 2 очка;
- б) спорный мяч;
- в) мертвый мяч.

59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:



- а) три секунды;
- б) три очка;
- в) три штрафных броска.

60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) блокировку игрока

Правильные ответы.

<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>	<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>	<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>	<i>Номер теста</i>	<i>Вариант ответа</i>
1	б	16	б	31	б	46	в
2	а	17	б	32	в	47	б
3	б	18	б	33	б	48	а
4	в	19	в	34	в	49	а
5	б	20	б	35	б	50	б
6	в	21	в	36	б	51	б
7	в	22	а	37	в	52	в
8	в	23	в	38	в	53	б
9	б	24	б	39	б	54	а
10	б	25	б	40	а	55	а
11	б	26	в	41	в	56	а
12	в	27	в	42	а	57	б
13	в	28	б	43	б	58	б
14	б	29	а	44	б	59	б
15	а	30	а	45	а	60	б

Тест-карточка –баскетбол

Фамилия, Имя _____ Класс _____

Кол-во набранных баллов _____

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

Тест-карточка-волейбол

Фамилия, Имя _____ Класс _____

Кол-во набранных баллов _____

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

Разработка урока по физической культуре по теме:

«Зарождение Олимпийских игр древности» для 5 класса.

Автор: Солопченко Валерий Васильевич

учитель физической культуры

МБОУ СОШ №6

ст. Старовеличковской

Вид урока: теоретический.

Цель урока:

Сформировать у учащихся представление о любимом общегреческом празднестве - Олимпийских играх, о подготовке и проведении игр.

Задачи:

образовательная - сформировать представление об Олимпийских играх и традициях проведения;

развивающая - развитие коммуникабельности; умения слышать и слушать;

воспитательная - любовь и уважение к спорту и физической культуре; уважительное отношение к спортивным традициям и ритуалам.

Время урока: 45 мин

Оборудование и материалы: компьютер, проектор, экран, презентация, бланки для ответов на вопросы викторины.

Ход урока.

1. Изучение нового материала: (слайд 1)

учитель: Приветствую, ребята. Сегодняшний урок физической культуры будет несколько необычным - мы отправимся в путешествие в Древнюю Грецию. Начнем изучение новой темы: "Зарождение Олимпийских игр в древности". Разберем, где и когда возникли эти игры, какова была их цель, и какое значение они имели для греков. (слайд 2)

Многие аспекты человеческой цивилизации приобрели свое начало в Древней Элладе. Здесь процветали наука и литература, театр и архитектура, искусство скульптуры и музыка.

Однако одним из ключевых открытий, сделанных в Древней Греции, было понимание того, что спорт может служить миротворческой функцией, способной примирять врагов, предотвращать войны и становиться фундаментом для укрепления дружественных отношений между государствами. Именно с этой благородной целью были созданы Олимпийские игры, с которых, фактически, начинается история спорта.(слайд 3).

Естественно, у Олимпийских игр, чей отсчет начался в 776 году до н.э., существовала своя предыстория и особые причины, которые легли в их основу.(слайд 4)

Итак, перемещаемся в Древнюю Грецию. К нам сюда спешит глашатай:

ученик: «Все в Олимпию! Священный мир объявлен, дороги безопасны! Да победят сильнейшие!». (слайд 5)

учитель: Изначально весь программный комплекс соревнований умещался в один день, но позднее он был расширен до пяти дней. У подножия горы Кронос, в долине реки Алфей, зажигался Олимпийский огонь. Празднества начинались накануне восхода полной луны, с торжественной процессии, направленной к золотой статуе Зевса. Возглавляли процессию элладодики в пурпурных одеяниях, за ними следовали атлеты и выдающиеся граждане. (слайд 6).

В период проведения Олимпийских игр на всей территории Древней Эллады вводилось общее перемирие, известное как "экехерия", которое длится три месяца. По приближении Олимпиады, гонцы отправлялись из Эллады во все уголки Греции, объявляя "священное перемирие". Их влияние было настолько сильным, что они могли остановить войны. Гонцы встречались повсюду с триумфом, не только на территории Греции, но и во всех местах, где проживали греки, таких как в Крыму, Египте, и Испании.

Почему центром Олимпийских игр стала Олимпия?

Сообщение ученика.

В 884 году до н.э. между правителями государств Элида и Спарта было достигнуто соглашение о регулярных всегреческих спортивных празднествах, посвященных богу Зевсу. Олимпия была выбрана в качестве места проведения этих событий, так как легко добираться из всех греческих городов. Расположенный на северо-западе полуострова Пелопоннес, у слияния рек Алфей и Кладей, этот город стал священным местом, где находился храм главного бога Древней Греции, Зевса. Олимпия считалась неприкосновенным местом, и вторжение сюда с оружием объявлялось актом богоотступничества.

учитель:

Для участия в Олимпийских играх существовали определенные требования: участники не должны были быть ни рабами, ни варварами, а также не совершать преступлений, богохульств и святотатства. Под варварами понимались иностранцы, т.е. те, кто не был гражданином греческих государств. Однако не каждый свободнорожденный грек имел возможность участвовать в олимпийских состязаниях.

Кроме того, каждый потенциальный участник был обязан за месяц до начала Игр прибыть в Олимпию и проходить испытания в гимназии. Важно отметить, что все расходы на участие оплачивались самим участником. Перед открытием игр в храмах происходил обряд жертвоприношения двух огромных быков в честь Зевса. Каждый участник также давал Олимпийскую клятву, обещая честно готовиться и соревноваться со своими соперниками.

(слайд 7)

Программа соревнований на Олимпийских играх была увлекательной и разнообразной. Атлеты соперничали в различных видах спорта, которые в те времена назывались "физическими упражнениями". Первые тринадцать игр состояли только из одного вида соревнований - бега на один стадий. Однако в 648 году до н.э. появился самый трудный и, безусловно, жестокий вид соревнований - панкратион.

В панкратионе было разрешено практически все: любые удары, захваты, пики ногами, болевые приемы, и даже... укусы. Легенда дошла до нас, рассказывая,

что Геракл собственными стопами измерил дистанцию для бега – 600 стоп – что равнялось 1 стадию (192 метра) – основной длине стадиона.

(слайд 8)

Программа Олимпийских игр включала разнообразные виды соревнований, такие как бег в вооружении, состязания колесниц, запряженных мулами, соревнования для детей по борьбе, скачки, а также пятиборье. **(слайд 9)**

Соревнования на ипподроме также пользовались значительной популярностью. Начиная с 680 года до н.э., когда впервые прошли состязания в конном спорте, программа этого вида постоянно пополнялась. Первоначально проводились состязания на двухколесных колесницах, запряженных четверкой лошадей, затем появились соревнования на колесницах, запряженных двумя лошадьми. В последствии в программу были добавлены скачки на лошадях и даже соревнования повозок, запряженных мулами.

Количество видов состязаний постепенно увеличивалось и достигло 20 (в 468 году до н.э.), а продолжительность Игр была расширена до 5 дней. Пентатлон был впервые введен на 18-ых Играх до н.э. и включал в себя, помимо борьбы и стадиодрома, также прыжки в длину (с гантелями), метание диска и метание копья как на дальность, так и в цель.

Соревнования проводились 292 раза, привлекая внимание множества спортсменов. Ребята, в Древней Греции перед соревнованиями атлеты проводили разминку, давайте встанем и разомнемся.

(Физкультминутка).

учитель: Итак, наш заключительный, 5-й день игр. Представьте перед собой великолепие храма Зевса, где установлен стол из золота и слоновой кости. Глашатай анонсирует имя атлета и его родной город. Победителю венок из ветвей оливы кладется на голову, а зрители восторженно кричат: "Слава победителю!". Так родились олимпийские игры, а победителей в различных видах соревнований называли олимпиониками. Слава им пронеслась сквозь века.**(слайд10)**

В 394 году нашей эры римский император Феодосий I запретил олимпийские соревнования. Спустя несколько десятилетий его наследник Феодосий II дал указ о разрушении языческих храмов из-за расцвета новой религии – христианства. Прекрасная Олимпия выродилась и дряхла.

Но в 1896 году в Греции началась новая Олимпийская Эра, инициированная бароном Пьером де Кубертенем. Это уже совсем другая история.

Для закрепления знаний давайте ответим на вопросы викторины. Что интересного и полезного вы узнали на уроке?

Индивидуальная работа

Вопросы

1. Где возникли Олимпийские игры?
2. Кто не имел права принимать участие в Олимпийских играх?
3. Какие виды спорта были включены в первые Олимпийские игры?
4. Назовите продолжительность Олимпийских игр, которые проходили в древней Греции?
5. Какими видами спорта увлекаетесь вы?
6. Вид Олимпийских игр, состоящих из 5 видов.
7. Как назывался вид физических упражнений, включающих борьбу и кулачный бой.
8. Кто из свободнорожденных греков не мог участвовать в атлетических играх?
9. От какого слова образовалось слово "стадион"?
10. Что вы знаете об Олимпийских играх "Сочи-2014"?

И в заключение призываю вас стремиться к здоровому образу жизни, любить спорт, так как он развивает ловкость, быстроту реакции, силу, выносливость и другие качества.

Домашнее задание: Составить кроссворд по пройденному материалу.

Урок закончен. Всем спасибо за работу.

Дидактический материал «Подвижные игры»

Игра-тренировка для развития внимания

В процессе выполнения заданий, предложенных учителем по команде, учащиеся акцентируют внимание на наличии ключевого слова "класс". Задачи следует выполнять только в том случае, если в команде упоминается данное слово. В случае отсутствия указания на "класс", задание не подлежит выполнению. Такой подход поможет развить внимание и концентрацию учащихся, а также обучит их более внимательному восприятию инструкций.

Игра-упражнение "На своих местах"

Дети разбегаются по залу или площадке в произвольном направлении. Через 5-8 секунд звучит команда учителя: "Класс, в одну шеренгу становись!".

Ребята оперативно строятся в шеренгу, занимая свои прежние места и сохраняя прежний порядок. (Повторить 5–6 раз) Это упражнение развивает координацию, внимание и оперативность у детей, а также способствует формированию навыков быстрого выполнения команд.

ГОРЯЧЕЕ МЕСТО

На игровом поле проводится линия, за которой находится "горячее место". На небольшом расстоянии от него становится водящий. Дети расходятся по игровой площадке.

Цель играющих - метнуться на горячее место и вернуться обратно, избегая того, чтобы быть осаленными водящим. Тот, кого водящий задержит, остается за чертой на "горячем месте". Игра продолжается до тех пор, пока водящий осалит шестого игрока. После этого все возвращаются на игровое поле, а шестой игрок становится новым водящим.

Побеждают те игроки, которым удастся несколько раз успешно пробежать в "горячее место". Игра способствует развитию ловкости, скорости и тактического мышления у участников.

Спринт. Эстафетный Коридор

Участники разделяются на несколько команд (по 8-10 человек в каждой). Каждая команда становится на стартовой линии. По сигналу дается старт, и команды начинают бежать дистанцию до 400 метров.

Цель игры - пробежать дистанцию как можно быстрее, не растягиваясь, и финишировать в полном составе в "коридоре" шириной 6 метров. Побеждает

та команда, которая первой преодолет дистанцию и организует финиш в пределах установленного "коридора".

Спринтовый Эстафетный Коридор развивает скорость, выносливость и сплоченность команды. Важно сохранять баланс между индивидуальной производительностью и сотрудничеством в группе для достижения общей цели.

Борьба в Квадратных Аренах

На игровой площадке рисуются три квадрата: первый размером 3x3 м, второй 2x2 м, и третий 1x1 м. В первый квадрат вызываются четыре игрока. По сигналу они занимают позицию на одной ноге, руки за спиной, и стремятся вытолкнуть соперников из круга, используя толчки плечом. Победитель остается в первом квадрате, а трое проигравших переходят в средний квадрат, чтобы продолжить борьбу. Затем оставшиеся двое борются в малом квадрате.

Игрок, оставшийся в первом квадрате, зарабатывает 4 очка, во втором — 3, в третьем — 2, а выбывший из третьего получает 1 очко. После окончания борьбы четверка уходит на свои места в шеренгу, и новая четверка вызывается в первый квадрат. По завершении всех игр проводятся финальные состязания, определяя самого сильного и ловкого игрока.

Сильный Бросок

Играющие, разделённые на две команды, выстраиваются против друг друга на расстоянии 18 метров за линиями. Впереди, в 5 метрах от каждой линии, проводится ещё одна параллельная "городская" черта. Посередине площадки находится баскетбольный мяч, а у всех игроков по одному маленькому мячу. По сигналу играющие (в произвольной очередности) бросают свои мячи в баскетбольный мяч, стараясь перекатить его за городскую черту противника. Побеждает команда, первой перекатившая мяч.

Охотники и Утки

Играющие, держась за руки, образуют круг. Участники делятся на две команды: одна - "охотники", другая - "утки". Утки становятся в середину круга, в то время как охотники остаются на своих местах вдоль круга. Перед

носками игроков, стоящих в круге, проводится черта. Охотники стараются попасть в волейбольный мяч в уток. Утка, которую задевает мяч, выходит из круга. Команды меняются ролями и местами, когда в круге не остаётся ни одной утки. Побеждает команда, которая быстрее всех "перестреляет" уток.

Мяч Капитану

В игре участвуют несколько команд, выстроенных в колонны по одному. Капитаны стоят впереди своих команд на расстоянии 3-6 шагов. По сигналу капитаны бросают мяч очередному игроку своей команды; тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и перемещается в конец колонны. Побеждает команда, которая первой и без ошибок завершает цепочку передач. Эта игра может иметь несколько вариантов: игроки могут стоять в командах по кругу, где капитан находится в центре; игроки стоят в шеренгах, капитаны передвигаются вдоль шеренги, передавая мяч каждому; игроки сидят; игроки стоят в колоннах. Игрок, получивший мяч, может передать его обратно после выполнения дополнительного упражнения (приседаний, поворота на 360°, нескольких ударов о пол и т. д.).

Итоговые теоритические тесты для 9 класса

Вариант 1

- 1) Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
- 2) Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
- 3) Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс утренней гимнастики).
- 4) Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу (спортивным играм).
- 5) Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
- 6) Как формировать правильную осанку и ее значение в жизнедеятельности человека (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
- 7) Требования безопасности перед началом занятий по гимнастике.
- 8) В чем заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
- 9) Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями (объясните наложение повязки на голову или голеностопный сустав либо наложение шины на руку).

- 10) Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
- 11) В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить?
- 12) Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (рассказать на вашем примере).
- 13) Требования безопасности в аварийных ситуациях при проведении занятий по кроссовой подготовке.
- 14) Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это уже случилось?
- 15) Раскройте механизм воздействия на динамику общей работоспособности человека в течение дня, физкультминуток (выполнить комплекс физкультминуток).
- 16) 1 Требования безопасности по окончании занятий по плаванию.
- 17) От чего зависит гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости.
- 18) Какие приемы самоконтроля вам известны, расскажите подробнее об одном из них и выполните (ортостатическая или функциональная пробы или антропометрические измерения).
- 19) История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
- 20) Общие требования безопасности при проведении туристических походов.
- 21) Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми (подробно рассказать порядок организации, проведения, правила одной или двух подвижных игр. Если позволяют условия и обстоятельства, провести подвижную игру по выбору аттестуемого).

Вариант 2

- 1) Требования безопасности во время занятий по плаванию.
- 2) Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
- 3) Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Рассказать, при возможности показать, несколько упражнений.
- 4) Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
- 5) Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела (составить комплекс специальных упражнений)?
- 6) Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию (вспомните, как вы научились плавать)?

- 7) Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
- 8) Требования безопасности при проведении экскурсий.
- 9) Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения), и какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные (собеседование)?
- 10) Физическая культура и её роль в формировании здорового образа жизни.
- 11) Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подбора подводящих упражнений для её самостоятельного освоения.
- 12) Составьте акробатическую комбинацию и опишите последовательность её самостоятельного разучивания.
- 13) Техника двигательного действия. Основные этапы её формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
- 14) Основные нарушения правил во время игры в футбол.
- 15) Составьте план самостоятельного занятия по развитию скорости бега. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, дозировку и режимы нагрузки.

- 16) Понятие физического качества «сила». Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса).
- 17) Меры предосторожности, исключающие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожениях.
- 18) Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения техники этого действия.
- 19) Что понимается под индивидуальным физическим развитием, и по каким основным показателям оно оценивается?
- 20) Общие требования безопасности при проведении туристических походов.
- 21) Составьте комплекс упражнений или композицию ритмической гимнастики.

Вывод: применение данного дидактического материала на уроках физической культуры состоит в действенном способе закрепления как физических, так и теоретических навыков по физической культуре, т.к. сегодня у многих детей есть проблемы со здоровьем и популяризация знаний и занятий спортом выходит на первый план.

Ожидаемый результат :

- повышение интереса к занятиям;
- повышение интереса к соревновательной деятельности
- повышение показателя качества успеваемости по предмету;

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

Материал предполагает формирование у учащихся устойчивых знаний и умений по физической культуре. Такая форма подачи учебного материала позволяет:

- формировать знания и умения по физической культуре;
- решить вопросы, связанные с различиями в способностях учащихся, в уровне их подготовки;
- осуществлять оперативную диагностику овладения учебным материалом;
- детально проверять уровень усвоения учеником каждой темы;
- добиться прочных желаемых результатов в обучении.

Данный дидактический материал может быть **использован** для проведения блиц – опроса, контрольных работ по соответствующим темам, для подготовки к олимпиадам и к сдаче нормативов комплекса ГТО, а также для проведения контроля уровня знаний у учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ и освобожденным от физической нагрузки.

Применение на практике данного дидактического материала помогает не только формировать устойчивые знания и умения по физической культуре, но и поддерживать стабильный интерес к здоровому образу жизни.