

Рецензия

на дидактический материал по физической культуре для учащихся 5-7 классов

Дидактический материал по физической культуре для учащихся 5-7 классов»

Блинникова Андрея Анатольевича , учителя физической культуры

МБОУ СОШ № 12 х. Ленинский

Дидактический сборник по физической культуре для учащихся 5-7 классов изложен на 14 страницах и разработан для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений в соответствии с ФГОС ООО. Содержание материала направлено на формирование у учащихся знаний и умений по гимнастике , волейболу, футболу баскетболу, легкой атлетике, гандболу.

Актуальность данных материалов обусловлена тем, что деятельность современного учителя невозможна без использования современных образовательных технологий , одной из которых является личностно-ориентированная технология, дающая возможность учителю осуществлять дифференцированный подход в обучении посредством применения тестовых заданий.

Цель создания данного пособия : подбор тестовых заданий для осуществления оперативной диагностики овладения учебным материалом, детальной проверки уровня усвоения учеником каждой темы.

Работа с данным дидактическим материалом может проводиться индивидуально, парами или в группах и использоваться при общении и закреплении знаний как средство контроля. Также задания можно применять во время подготовки к олимпиаде по физической культуре.

Данные разработки окажут практическую помощь учителям физкультуры. Материалы могут быть рекомендованы для использования в общеобразовательных учреждениях .

17.09.2021

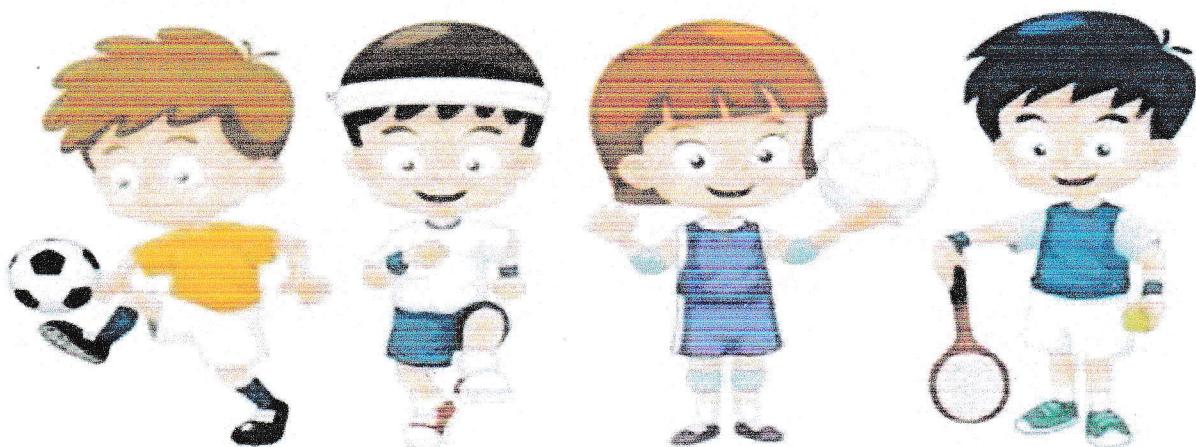
Методист МКУ Центр развития образования

А.А. Затолкин



Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа № 12  
имени Героя Советского Союза Покрышкина Александра Ивановича  
муниципального образования Тимашевский район

Дидактический материал  
по физической культуре для учащихся 5 -7  
классов



Подготовил:  
Блинников Андрей Анатольевич ,  
учитель физической культуры

х.Ленинский Тимашевский район, 2022г.



## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| 1.Пояснительная записка               | 3   |
| 2. Познай себя                        | 4   |
| 3.Здоровый образ жизни                | 5   |
| 4.Знакомство с видами спорта          | 6-7 |
| 5.Легкая атлетика                     | 8   |
| 6.Гимнастика                          | 9   |
| 7.Баскетбол                           | 10  |
| 8.Волейбол                            | 11  |
| 9. Футбол                             | 12  |
| 10.Гандбол                            | 13  |
| 11.Развитие двигательных способностей | 14  |



### **Пояснительная записка**

Методический материал разработан для контроля качества обучения по физической культуре для учащихся 5 – 7 классов. Представляет собой теоретические вопросы в форме тестовых заданий по темам: «Легкая атлетика», «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол» «Легкая атлетика», Представленные контрольно-измерительные материалы по физической культуре для обучающихся 5-7 класса полностью соответствуют требованиям примерной программы по физической культуре, включённой в содержательный раздел примерной основной образовательной программы основного общего образования, могут использоваться как дополнительное пособие к учебнику «Физическая культура» под редакцией автора Ляха В.И. и учебнику «Физическая культура 5-7 класс» под редакцией Виленского М.Я.

Разработанные мною карточки с теоретическими заданиями, могут быть использованы для проведения блиц – опроса, по соответствующим темам, а также для проведения контроля уровня знаний у учащихся и помогают не только в освоении новых знаний по физической культуре ученикам, по каким-либо причинам пропускающим занятия или освобожденным после болезни, но и помогают в новой форме закрепить пройденный на уроке материал. Весь представленный материал рекомендуется использовать для учащихся всех групп здоровья.

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Критерии оценивания:

«5» -выполнен весь тест

«4» -5 заданий

«3»- ниже 5 заданий



## Раздел «Познай себя»

### Дополните предложение.

1. Привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы – это \_\_\_\_\_

2. Физиологический процесс восприятия человеком величины, формы и цвета предметов, их взаимного расположения и расстояния между ними называется \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_ – это совокупность устойчивых, индивидуальных особенностей личности, проявляющихся в ее деятельности, общении.

4. Интенсивность, скорость, темп. Ритм психологических процессов и состояний человека характеризует \_\_\_\_\_

5. Перечислите виды темперамента

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

6. Сознательная деятельность человека, направленная на изменение своей личности \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_ – требование немедленного выполнения определенного действия.

8. Дискусия с самим собой с целью доказать правильность поступка, решения – \_\_\_\_\_

9. Для оценки собственных недостатков используется \_\_\_\_\_

10. Способность слежения за намеченной программой действий и осуществление контроля \_\_\_\_\_



**Раздел «Здоровый образ жизни»**

**Дополните предложение.**

1. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия - \_\_\_\_\_

2. Перечислите слагаемые здорового образа жизни \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека - \_\_\_\_\_

это \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ комплекс физических упражнений, облегчающих переход от сна к бодрствованию.

5. Необходимая потребность человека, источник отдыха и восстановления организма - \_\_\_\_\_

6. Прием пищи в одно и тоже время \_\_\_\_\_

7. Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижения - \_\_\_\_\_

8. Перечислите основные правила гигиены питания

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. Перечислите внешние признаки утомления

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



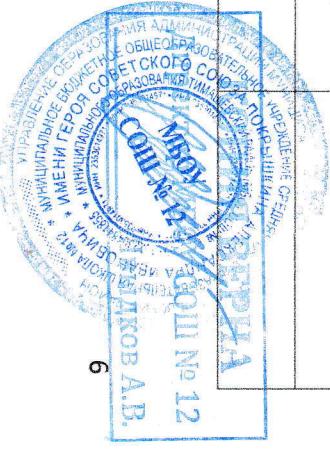
**Раздел «Знакомство с видами спорта».**

**Установите соответствие.**

| <b>Летний вид спорта</b> | <b>Вид спорта</b> | <b>Зимний вид спорта</b> | <b>Спорта</b> |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|---------------|
| хоккей                   |                   |                          |               |
| легкая атлетика          |                   |                          |               |
| футбол                   |                   |                          |               |
| биялон                   |                   |                          |               |
| лыжи                     |                   |                          |               |
| прыжки в воду            |                   |                          |               |
| керлинг                  |                   |                          |               |
| баскетбол                |                   |                          |               |
| водное поло              |                   |                          |               |
| фигурное катание         |                   |                          |               |
| гандбол                  |                   |                          |               |
| шортрек                  |                   |                          |               |

**Установите соответствие.**

| <b>Командный вид спорта</b> | <b>Вид спорта</b>  | <b>Индивидуальный вид спорта</b> |
|-----------------------------|--------------------|----------------------------------|
|                             | конькобежный спорт |                                  |
|                             | фигурное катание   |                                  |
|                             | шортрек            |                                  |
|                             | гандбол            |                                  |
|                             | скелетон           |                                  |
|                             | фристайл (лыжи)    |                                  |
|                             | санный спорт       |                                  |
|                             | скелетон           |                                  |
|                             | прыжки в воду      |                                  |
|                             | бобслей            |                                  |
|                             | горнолыжный спорт  |                                  |
|                             | сноубординг        |                                  |

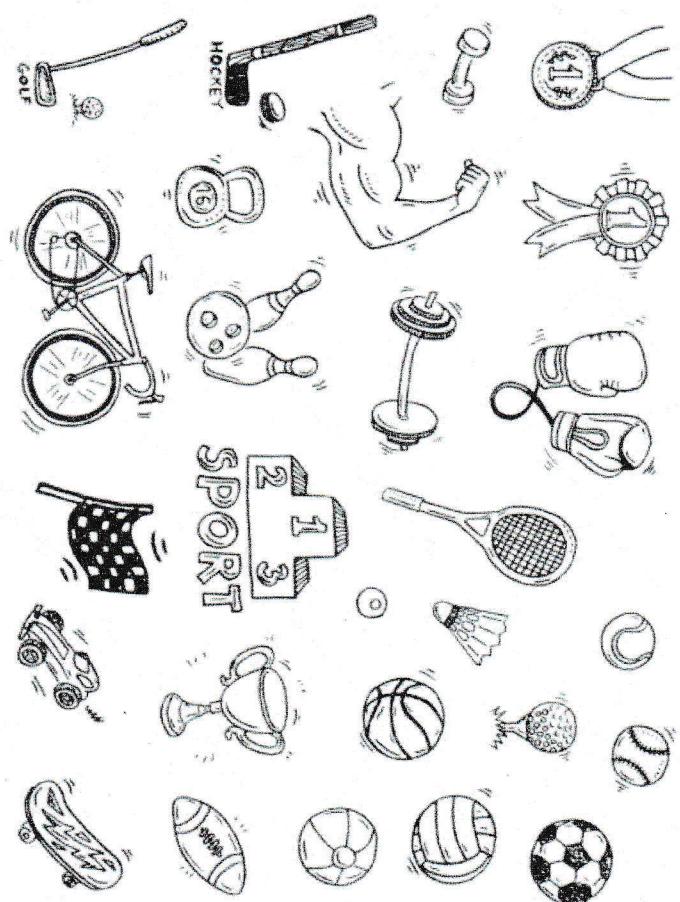


## Раздел «Виды спорта»

1. Перечислите виды спорта, которые вы видите на картинке.



1. Перечислите виды спорта, которые вы видите на картинке.



## Раздел «Легкая атлетика»

9. В прыжках в длину результат измеряется:

1. Спринг – это:
  - 1) Бег на 1000м 2) бег на 100м 3) бег на 3000м
2. Марафон – это
  - 1) бег на 5000м 2) бег на 42км195м 3) бег на 3000м

3. Бег на средние дистанции

- 1) бег на 400 и 800м 2) бег на 800 и 1000м 3) бег на 400 и 1000м

4. Бег на длинные дистанции - это

- 1) 3000 м 2) 5000м 3) 1000м, 1500м, 2000м

5. При эстафетном беге

- 1) передают эстафетную палочку 2) пожимают руку
- 3) говорят «я добежал»

6. При беге на короткие дистанции спортсмены принимают

- 1) высокий старт 2) низкий старт 3) стоят как хотят

7. При беге на длинные дистанции спортсмены принимают

- 1) высокий старт 2) низкий старт 3) стоят как хотят

8. Различают стартовые команды:

- a) «на старт!», «внимание!», «марш!»
- b) «приготовиться!», «марш!»
- c) «на старт!», «марш!», «вперед!»



10. Тройной прыжок – это
- 1) прыжок в длину 2) прыжок в высоту
11. Выберите картинку прыжка в высоту



## Раздел «Гимнастика».

1. Перечислите виды упражнений относящиеся к основной гимнастике:

3)

2. Какие виды гимнастики вы знаете?

4)

5)

### 3. Установите соответствие с фотографией

Упражнение на коне

Упражнение на перекладине

Упражнение на бревне

Упражнение на кольцах

1)



5)



## Раздел «Баскетбол».

1. Баскетбол – это бросок мяча

- 1) в ворота    2) в кольцо    3) через сетку

2. Количество игроков на площадке

- 1) 5            2) 6            3) 11

3. Сколько партий в баскетболе

- 1) 3            2) 2            3) играют, пока не выиграют

4. Сколько очков можно заработать, попав в кольцо?

- 1) 1            2) 2            3) 3            4) 2 и 3

5. Фол – это

- 1) штрафной бросок            2) нарушение правил
- 2) замечание игроку

6. Укажи номера фотографий игры в баскетбол

1)



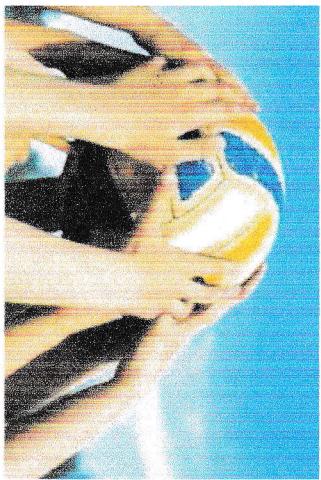
2)



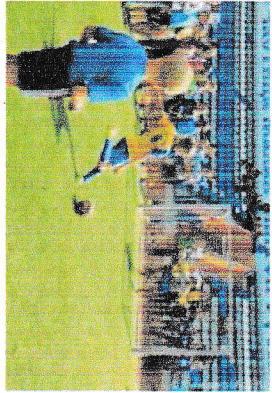
3)



6)



4)



5)



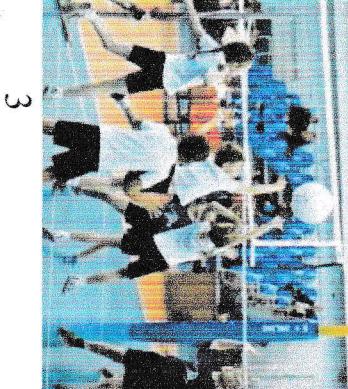
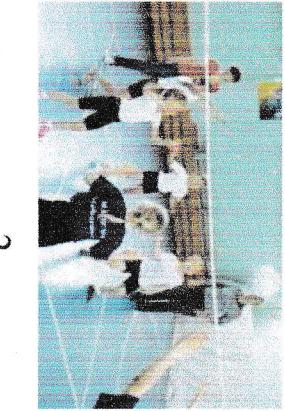
## Раздел «Волейбол»

- 1. Волейбол – это бросок мяча**
- 2) в ворота    2) в кольцо    3) через сетку
- 2. Количество игроков одной команды на площадке во время игры?**
- 1) не более 6    2) 6    3) все, кто хочет.
- 3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?**
- 1) стартовый    2) подача    3) передача
- 4. Сколько очков нужно набрать команде, чтобы выиграть партию?**
- 1) 25    2) 26    3) 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?**
- 1) победитель первой партии    2) команда Б    3) это определит судья
- 6. Укажи номера фотографий игры в баскетбол**

1



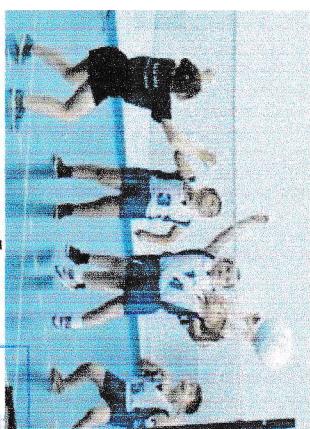
2



4



3



5



**Раздел «Футбол».**

1. Футбол – это удар мяча  
3) по воротам 2) в кольцо 3) через сетку

**2. Количество игроков на поле**

- 1) 5 2) 6 3) 11

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

- 1) квадратную 2) прямоугольную 3) треугольную

**4.Игра начинается по жребию команд**

- 1) с центра поля 2) с углового 3) со штрафного

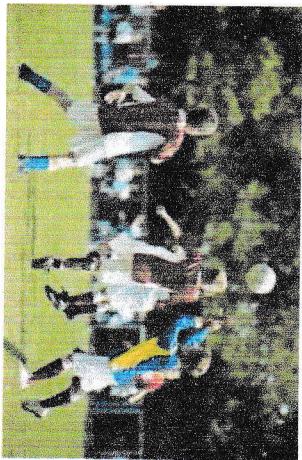
**5. Пенальти – это**

- 1) штрафной бросок 2) нарушение правил  
3) замечание игроку

**6. Аут – это**

- 1.) выбивание мяча из рук вратаря 2) бросок руками  
из-за боковой линии 3) штрафной

**7.Укажи номера фотографий игры в футбол.**



**Раздел «Гандбол».**

**1.Количество игроков на плошадке**

- 1)5            2) 6            3) 7

**2.Сколько партий в гандболе**

- 1)3            2) 2            3) играют, пока не выиграют

**3.Штрафной бросок в гандболе выполняется с:**

- 1) 5 м;            2) 7 м;            3) 11 м.

**4.Сколько шагов с мячом в руках можно сделать, играя в гандбол**

- 1) 1            2) 2            3) 3

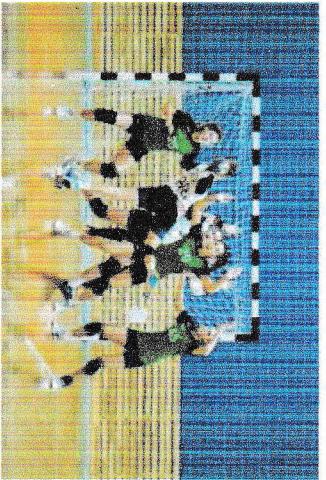
**5.Можно ли игрокам заходить в зону вратаря?**

- 1) да            2) нет

**6. Штрафной бросок в гандболе бросается**

- 1) с 6м            2) с 7м            3) с 5м

**7.Укажи номера фотографий игры в гандбол**



## **Раздел «Развитие двигательных способностей»**

1 Перечислите 5 основных видов двигательных способностей

**Раздел «Развитие двигательных способностей»**

1 Перечислите 5 основных видов двигательных способностей

2. Способность выполнять движения с большой амплитудой - это \_\_\_\_\_

3. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий – это \_\_\_\_\_

4. Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени – это \_\_\_\_\_

5. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности это \_\_\_\_\_

5. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности это \_\_\_\_\_

6. Комплекс определенных психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение любой задачи правильно, точно, быстро, рационально – это \_\_\_\_\_

6. Комплекс определенных психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение любой задачи правильно, точно, быстро, рационально – это \_\_\_\_\_



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного профессионального образования

«Институт развития образования» Краснодарского края

(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Блиников Андрей Анатольевич**

(фамилия, имя, отчество)

с « 8 » июня 2022 г. по « 16 » июня 2022 г.

протяг(а) повышение квалификации в

**ГБОУ ИРО Краснодарского края**

(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

по теме: «**Реализация требований обновленных ФГОС НОО,**

(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

**ФГОС ООО в работе учителя»**

в объеме: **36 часов**

(количество часов)

За время обучения слал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программ:

| Наименование  | Объем    | Оценка  |
|---|----------|---------|
| Нормативное и методическое обеспечение внедрения обновленных ФГОС ООО | 13 часов | Зачтено |
| Внедрение обновленных ФГОС НОО, ФГОС ООО в предметном обучении        | 23 часа  | Зачтено |

Протяг(а) стажировку в (на)

(наименование места практики)

**Игровая работа на тему:**

**М.П.**  
**Ректор**

**Секретарь**

**Г.А. Гайдук**  
**А.В. Карапанов**

Регистрационный номер № ..... 15098/22

Город ..... Краснодар

Дата выдачи 16 июня 2022 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

БЛИННИКОВ АНДРЕЙ АНАТОЛЬЕВИЧ

В период

с 2 сентября 2021 г. по 11 сентября 2021 г.

пропел(а) повышение квалификации в (на)

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

180002795994

по дополнительной профессиональной программе

**Документ о квалификации**

**квалифицированная деятельность по физической культуре в средней и старшей школе в условиях**

**ФГОС ООС СОО**

Регистрационный номер

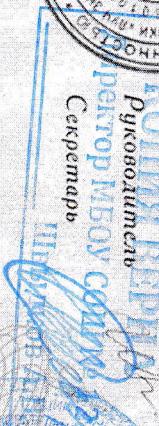
65829

Vodo

Красноярск

Дата выдачи

11 сентября 2021 г.





# БЛАГОДАРНОСТЬ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

ПООЩРЯЕТ

**Блинникова Андрея Анатольевича,**

Учителя физической культуры  
муниципального бюджетного образовательного  
учреждения средней общеобразовательной школы №12 имени  
Героя Советского Союза  
Покрышкина Александра Ивановича  
муниципального образования Тимашевский район

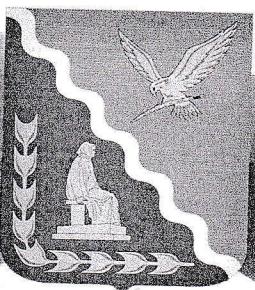
**ЗА ДОБРОСОВЕСТНЫЙ ТРУД, ДОСТИЖЕНИЯ  
И ЗАСЛУГИ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Начальник управления образования  
администрации муниципального образования  
Тимашевский район

С.В.Проценко



05.10.2022 г.



# Благодарность

главы муниципального образования Тимашевский район

Блинникову Андрею Анатольевичу,

учителю физической культуры муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной

школы № 12 имени Героя Советского Союза

Покрышкина Александра Ивановича

муниципального образования Тимашевский район

за значительный вклад в развитие физической

культуры и спорта на территории

Новоленинского сельского поселения

Тимашевского района

Глава муниципального образования  
Тимашевский район

27.10.2022 № 427



А.В. Палий

95 лет

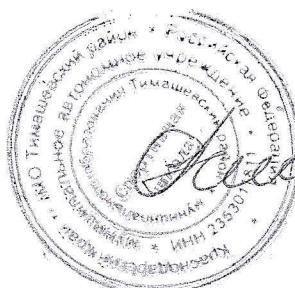


# БЛАГОДАРНОСТЬ

БЛИННИКОВУ  
АНДРЕЮ АНАТОЛЬЕВИЧУ,

учителю физической культуры МБОУ СОШ 12, за организацию, подготовку к сдаче нормативов ГТО в 2022 году и получению золотых знаков всеми своими учениками.

Директор МАУ СП



Титов С.В.



Тимашевск 2022 г.