**Приложение №5**

**Тесты для учащихся 3 – 4 классов по теории**

1. Что включает режим дня:
2. Что учитывается при составлении режима дня:
3. Перечисли, какими бывают физические упражнения:
4. Составь свой режим дня

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| время | Что делаю |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. Разучи представленный учителем комплекс упражнений для формирования правильной осанки
2. Выбери из представленных упражнений 3-4, разучи и включи в утреннюю зарядку
3. Как оценить правильность осанки?

А- встать спиной к стене, чтобы касались затылок, лопатки, ягодичные мышцы, пятки;

Б- встать к стене спиной, чтобы касались пятки и ягодицы

В- встать лицом к стене

1. Укажи основные причины травм на уроке физической культуры?

А- недостаточная активность

Б- плохая дисциплина

В- неисправность инвентаря

Г- неправильный подбор одежды и обуви

Д- все выше перечисленное

1. Перечисли двигательные качества, которые развиваются на уроке физической культуры?

А- выносливость

Б-сила

В- гибкость

Г- быстрота

Д- все выше перечисленное

1. Разучи предложенный учителем комплекс упражнений физкультминутки. Выбери 3 – 4 упражнения, составь свой комплекс, разучи и включи в свой режим дня.
2. Простейшие навыки контроля самочувствия.

А-частота дыхания, одышка

Б- слабость, головокружение

В- боль в боку, в сердце

Г- все перечисленное выше

1. Определи чсс и запиши
2. Разучи предложенный учителем комплекс упражнений для профилактики зрения. Выбери 4-5 упражнений, составь свой комплекс упражнений, выучи и включи в свой режим дня
3. Какие способы закаливания вы знаете?

- -

-

15. Какие физические качества развивали у своих детей народы Древней Руси?

Рыболовы-

Охотники-

Земледельцы-

Кочевники-

1. Какие упражнения используются в современных соревнованиях?

От рыболовов-

От охотников-

От земледельцев-

От кочевников-

**Проверка знания теоретического материала программы 5 класс**

***1четверть***

***Знания о физической культуре***

1.Подбор одежды, обуви, инвентаря для занятий физическими упражнениями

- как одеться на занятия в спортивный зал?

- как одеться на занятия лыжной подготовкой?

2. Показатели физического развития человека

- что такое осанка?

- назови главную причину нарушения осанки.

- какие показатели физического развития вы знаете?

3.Разучи предложенный учителем комплекс упражнений для формирования осанки, составить свой, запиши графически и включи в утреннюю зарядку

4.Режим дня:

- это …

-составить свой режим дня

***5.***Оценка основных двигательных качеств

***-силовых-***

***скоростных-***

***скоростно-силовых-***

***выносливости-***

***координации-***

***2 четверть***

***Знания о физической культуре***

6.Терминология гимнастических упражнений

**7. Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр.**

8.Перечисли основные двигательные качества

Сила – это…

Быстрота – это…

9.Физкультминутки. Значение

10.Составить комплекс упражнений физкультминутки и запиши графически

1. 2. 3. 4. 5. 6.

11.Что включает профилактика нарушений зрения

12. Простейшие навыки контроля самочувствия

13.Составить комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения.

***3четверть***

***Знания о физической культуре***

14.Физическая культура – это…

15. Спорт – это…

16. Символы Олимпийских игр

***17. Быстрота –это…***

***18. Выносливость –это…***

19.Составить комплекс упражнений для развития силы

20.Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

21.Составить комплекс упражнений на развитие гибкости

22. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб

***4.Четверть***

23.Измерение чсс

24.Оценка основных двигательных качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические**  **способности** | **Уровень** | | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | | **Мои**  **показатели** |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |  |
| Скоростные |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-  силовые |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость |  |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость |  |  |  |  |  |  |  |
| Силовые |  |  |  |  |  |  |  |

25. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики

26. Составить комплекс упражнений на развитие быстроты

**Проверка знания теоретического материала программы 6 класс**

***1четверть***

***Знания о физической культуре***

1. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их развитии.

2. Что такое осанка? Назови главную причину нарушения осанки.

3.Разучить предложенный учителем комплекс упражнений для формирования осанки. Составить из предложенных упражнений свой и включить в утреннюю зарядку

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.

4. Что включает в себя режим дня? Составить свой режим дня.

***Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью***

***5.***Оценка основных двигательных качеств

***-силовых-***

***скоростных-***

***скоростно-силовых-***

***выносливости-***

***координации-***

6.Перечисли основные приемы игры в баскетбол.

7. Сколько игроков на площадке в игре в баскетбол? Какие номера могут иметь игроки на своих футболках?

8. В какой стране и в каком году зародился баскетбол?

9. Разучи комплекс упражнений, предложенный учителем на развитие силы. Составь свой. Отобрази графически и включи в комплекс упражнений утренней гимнастики.

1. 2. 3. 4. 5. .6.

10. Сила – это…

***2 четверть***

***Знания о физической культуре***

11.Терминология гимнастических упражнений

**12. Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр.**

13.Перечисли основные двигательные качества

14.Гибкость – это…

15.Быстрота – это…

***Организация здорового образа жизни***

16.Разучи предложенный комплекс упражнений на развитие гибкости, составь свой, запиши графически и включи в комплекс упражнений утренней гимнастики

1. 2. 3. 4. 5. 6.

17.Составить комплекс упражнений физкультминутки

1. 2. 3. 4. 5. 6.

18.Профилактика нарушений зрения включает …

19. Простейшие навыки контроля самочувствия по чсс. Каким должен быть максимальный пульс в подготовительной, основной и заключительной части урока?

20.Составить комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения

1. 2. 3. 4. 5. 6.

***3четверть***

***Знания о физической культуре***

21.Физическая культура – это…

22. Спорт – это…

23. Перечисли символы и идеалы Олимпийских игр

24. Быстрота –это…

25. Выносливость **–**это…

26.Оценка состояния дыхательной системы

27. Разучи комплекс упражнений, предложенный учителем на развитие координации, запиши графически, составить свой

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.

28.Составить комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.

29. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб

***4.Четверть***

30.Измерение чсс. Каким должен быть пульс в покое?

31.Оценка физического развития и физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические**  **способности** | **Уровень** | | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |  |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |  |
|  | **четверть** | | | **четверть** | | |  |
|  | **2** | **3** | **4** | **2** | **3** | **4** |  |
| Скоростно-  силовые |  |  |  |  |  |  |  |
| Выносливость |  |  |  |  |  |  |  |
| Гибкость |  |  |  |  |  |  |  |
| Силовые |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростные |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные |  |  |  |  |  |  |  |

32. Перечисли основные режимы работы по показателям чсс.

33. Составить комплекс упражнений на развитие быстроты

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.

34. Назови основные правила закаливания организма водой, воздухом, солнцем.

35.Физическая подготовка – это система …

36. Составь комплекс упражнений на формирование правильной осанки.

1. 2. 3. 4. 5. 6.

**Круговая тренировка**

***Комплекс прыжковых упражнений 1***

***Цель комплекса***: развитие взрывной силы мышц ног. Выполняется в начале или в конце основной части урока.

***Метод***: повторный. Длительность выполнения каждого упражнения 15сек; пауза отдыха между сериями 90сек.

*Серии* – 2; одно серия состоит из 9 упражнений. Для групп среднего и низкого уровня подготовки из 6 упражнений по выбору.

**Темп выполнения:** быстрый и очень быстрый

***Примечания***: высота барьера – 30 -50см

* прыжок в длину с места;
* приседания с набивным мячом:
* запрыгивание в упор присев на горку матов;
* сед - наклон вперед;
* прыжки через барьерчики;
* прыжки через скакалку;
* одна нога на горке матов, другая на полу- выпрыгивание вверх на опорной ноге;
* прыжки на месте на двух ногах;
* круговые движения тазом;

***Комплекс упражнений на гибкость 2.***

***Цель комплекса:*** развитие гибкости, силовой выносливости различных групп мышц. Выполнять в конце основной части урока.

***Метод тренировки****:* экстенсивно-интервальный; длительность выполнения каждого упражнения 20сек; паузы отдыха между упражнениями 30 – 45сек.

***Серии****:2-* 3; одна серия состоит из 10 упражнений. Для групп среднего и низкого уровня подготовки из 6 упражнений по выбору.

***Темп упражнений****: быстрый и средний.*

***Примечания****:* гибкость можно развивать только после разминки. Упражнения выполняются с большой амплитудой.

* сед – поднять правую ногу, захватить руками и потянуть как можно выше;
* положить правую ногу на гимн. Стенку – наклон к опорной ноге вниз – наклон к правой ноге, стоящей на гимн. Стенке;
* прыжки в приседе;
* махи ногой с большой амплитудой;
* выпрыгивание из приседа;
* прыжком вперед поднять обе ноги как можно выше;
* спрыгивание со скамейки на одну ногу и последующие подскоки с продвижением вперед 3-4 раза;
* стоя на правой ноге, подтянуть левую к груди как можно выше, затем захватить левую ногу сзади левой рукой и подтянуть как можно выше назад;
* выпад с сторону, руки на поясе – перенести вес тела на правую ногу, правая рука вверх –наклон; то же в другую сторону;
* упражнение «мельница»:

***Комплекс упражнений для мышц живота и спины 3.***

***Цель комплекса:*** *развитие координационных способностей и силовой выносливости мышц. Выполняется в конце основной части урока.*

***Метод****:* экстенсивно- интервальный; длительность выполнения каждого упражнения 8-10-12 раз; паузы отдыха между упражнениями 20-30сек.

***Серии****:* 2-3; одна серия состоит из 8 упражнений. Для групп средней и низкой подготовки из 6 упражнений по выбору.

***Пауза между сериями****:* 1минута

***Темп упражнений****:* медленный.

*Примечание:* упражнения выполнять с большой амплитудой. Помнить, что чем больше мышца расслаблена, тем меньше сопротивление и тем быстрее и больше амплитуда движений.

* сидя на горке матов, поднять согнутые ноги до касания коленями груди
* махи ногой через барьер сбоку
* и.п. - лежа на спине. Поднять туловище в сед –и.п.
* и.п.- то же. Поднять прямые ноги вверх – и.п.
* вис на гимнастической стенке. Поднят прямые ноги до касания стенки – и.п.
* приседания с набивным мячом в руках
* лежа на наклонной скамейке, поднять прямые ноги вверх
* лежа на наклонной скамейке головой вниз, понимание туловища

***Комплекс упражнений 4 с различными снарядами***

***Цель комплекса:*** развитие координационных способностей. Выполняется в конце основной части урока.

***Метод:*** экстенсивно-интервальный; длительность выполнения каждого упражнения 20сек.; пауза отдыха между упражнениями -20-30сек.

***Серия:*** 2-3; одна серия состоит из 10 упражнений. Для группы среднего и низкого уровня подготовки 6 упражнений по выбору.

***Паузы между сериями:*** 2 мин.; во время отдыха выполнить упражнения на расслабление.

***Темп упражнений:*** медленный.

***Примечания:*** вес набивного мяча 1кг

* и.-о. с. 1-мах правой ногой вперед, руками вперед, задеть носки ног; 2 – и.п. 3 – 4 то же другой ногой;
* лежа на животе, набивной мяч в вытянутых руках вверху; поворот вправо, затем влево;
* и.п.- стоя на коленях, набивной мяч вверху в руках; круги туловищем;
* и.п. – лежа на спине, набивной мяч зажат ногами; поднимание ног с мячом до касания пола за головой;
* и.п. – наклон вперед, гимнастическая палка за головой; повороты туловища вправо и влево;
* и.п. – гимнастическая палка в руках внизу впереди; выкрыт руками
* и.п. – о. с. набивной мяч впереди внизу; повороты вправо и влево с мячом в руках;
* и.п. – сед, гимнастическая палка зажата локтями сзади; наклон вперед до касания грудью ног – и.п.;
* отжимания с хлопком руками;
* и.п. – сед, палка впереди в руках; согнуть ноги и провести палку под колени и обратно;

***Комплекс упражнений 5 со скакалкой***

***Цель комплекса:*** развитие координационных способностей и взрывной силы ног. Выполнят в средине или конце основной части урока.

***Метод тренировки***: интенсивно-интервальный; число повторений 20 -30 раз. Пауза между упражнениями – 10 сек;

***Серии:*** 2-3; одна серия состоит из 8 упражнений. Для группы среднего и низкого уровня подготовки из 6 упражнений по выбору.

***Темп упражнений:*** очень быстрый.

***Примечания:***прыжки можно выполнять, отталкиваясь одной ногой или обеими сразу, скакалку вращать вперед. Прыжки на месте выполнять вращая скакалку вперед и назад. Бег выполнять, подскакивая на обеих ногах и одной.

* прыжки на месте на двух ногах, руки на пояс;
* вращение скакалки вокруг туловища;
* прыжки со скакалкой на месте;
* прыжки со скакалкой с вращением назад;
* бег на месте с подскоком на одной;
* прыжки со скакалкой на одной ноге;

***Комплекс упражнений 6 с амортизаторами***

***Цель комплекса:*** развитие координационных способностей и силы различных групп мышц. Выполнять в конце основной части урока.

***Метод тренировки:*** равномерный, без пауз между упражнениями и без установленного точного времени, количество повторений стандартное 8-16 раз.

***Паузы между сериями:*** нет.

***Темп выполнения:*** медленный и средний.

***Примечания:*** упражнения выполнять с широкой амплитудой.

* амортизатор растягиваем в разные стороны;
* стоя срединой стопы на амортизаторе, потянуть оба конца вверх;
* то же, но вытягивание амортизатора в стороны;
* и.п. – сед, амортизатор зацепить за стопы, потянуть амортизатор на грудь;
* круг туловищем с амортизатором в руках вверху;
* и.п. – сед, ноги врозь; поочередный наклон к правой и левой ноге;
* амортизатор впереди; поднять над головой, растянуть амортизатор в стороны;
* и.п. – сед; наклон вперед, растянуть амортизатор в стороны;
* подскоки с вращением амортизатора под ногами;
* и.п. – лежа на спине, амортизатор вверху в руках, зацепить согнутыми ногами; выпрямить ноги, растягивая амортизатор вверх;

***Комплекс упражнений 7 с набивными мячами***

***Цель комплекса:*** развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств различных групп мышц. Выполнить в начале урока.

***Метод тренировки:*** интенсивно-интервальный; длительность выполнения каждого упражнения 20сек; пауза между упражнениями 30сек.

***Серии:*** 2; одно серия состоит из 10 упражнений. Группы с низким и средним уровнем подготовки 6 упражнений по выбору.

***Темп упражнений:*** быстрый.

Примечания: вес набивного мяча 1кг.

* выпад правой ногой вперед, мяч вправо- вперед
* и.п.- лежа на спине, мяч в ногах, сгибание и разгибание ног с мячом
* и.п. –сед, мяч сзади в руках, движение руками с мячом вверх – в и.п.
* и.п. – лежа на спине, мяч зажат ногами, поднять ноги с мячом вверх и в и.п.
* и.п. – лежа на спине мяч в руках вверху, сесть мяч вверху – и.п.
* и.п. –о. с. мяч впереди, передача мяча из руки в руку вокруг туловища
* и.п. о. с., прыжки на месте ноги вперед-назад, мяч подбросить перед собой
* и.п.- мяч вверху в одной руке, отвести мяч назад- затем вверх
* мяч перед грудью, броски мяча двумя руками от груди в стену
* броски мяча правой рукой в стену

***Комплекс упражнений 8 с набивными мячами***

***Цель комплекса:*** развитие скоростно-силовых качеств различных групп мышц. Выполняется в начале и средине урока.

***Метод тренировки:*** интервальный; пауза между упражнениями 30сек.; количество повторений 12-16-20раз;

***Серии:*** 2; одна серия состоит из 9 упражнений.

***Паузы между сериями:*** 1 мин; выполнит упражнения на расслабление мышц.

Темп упражнений: быстрый

Примечания: вес набивного мяча 1кг. Метание выполнять с максимальной скоростью и широкой амплитудой.

* и.п. – наклон вперед, мяч внизу, разогнуться- бросок мяча в стену
* прыжки через мяч
* и.п.- наклон, мяч внизу, спиной к стене, выпрямиться бросок мяча через голову в стену
* мяч зажать ногами, броски мяча двумя ногам в стену
* мяч сзади в руках, бросок мча через голову вперед
* и.п. –руки в стороны, мяч в одной руке, передача мяча из руки в руку над головой
* сед, броски мяча в стену двумя руками от груди
* стоя на коленях, мяч вверху в руках. Броски мяча двумя руками в стену
* и.п.-лежа на спине, мяч вверху. Сесть – бросок мяча в стену

***Комплекс упражнений 9 общефизической направленности***

***Цель комплекса:*** *развитие скоростно-силовых качеств*

***Метод тренировки:*** *экстенсивно-интервальный; каждое упражнение выполняется 30сек, пауза между упражнениями 30сек***.**

***Серии:*** *2-3; одна серия состоит из 10 упражнений****.***

***Темп упражнений:*** средний и быстрый

***Примечания:*** *гантели весом 0,5 кг,*вес набивного мяча 1кг. Комплекс хорошо развивает силу мышц всего тела.

* и.п. лежа на спине, руки с гантелями в стороны. Руки вверх-в стороны
* и.п. –лежа на спине руки с мячом вверх. Сесть – руки с мячом перед собой
* выпрыгивание из низкого приседа
* упор лежа-упор присев
* перенести вес тела с одной ноги на другую, мяч перед собой
* отжимания
* и.п.-лежа на спине, руками захватить гимнастическую стенку. Поднимание прямых ног до касания стенки и обратно в и.п.
* прыжки через несколько набивных мячей
* приседания, гантели в руках на плечах
* лежа на спине, поднимание туловища в сед

***Комплекс упражнений 10 общефизической направленности***

***Цель комплекса:*** *развитие скоростно-силовой выносливости мышц ног, рук. Выполнить в конце основной части урока*

***Метод тренировки:*** *интенсивно-интервальный; каждое упражнение выполняется 15сек, количество повторений-8-10-12; пауза между упражнениями 30сек***.**

***Серии:*** *2-3; одна серия состоит из 7 упражнений****.***

***Темп упражнений:*** очень быстрый

***Примечания:*** *гантели весом 0,5 кг,*вес набивного мяча 1кг, высота скамейки 30см.

* прыжки со скакалкой
* лежа на скамейке, прогнуть туловище вверх
* вис на гимнастической стенке, поднять ноги вверх до касания стенки
* и.п. лежа на спине, руки вверх, мах ногами и руками вперед, коснуться руками ног
* прыжки со сменой ног над скамейкой
* отжимания
* поочередное поднимание перед собой гантелей