

Методическая разработка тестов
по физической культуре
для освобожденных детей по состоянию здоровья
(5-9 классы)

Составила: учитель физической культуры

Сибилева Элеонора Валерьевна

Пояснительная записка

На сегодняшний день очень много вопросов задают родители по поводу детей освобожденных от уроков физической культуры. Их, действительно становится всё больше. Особенно после эпидемии. Бывают уроки, когда приходишь в зал, а в строю – меньше половины детей из класса. Большинство на скамеечках – «освобожденные». Согласно, сегодняшних требований, временно освобожденные по медицинским показаниям от физической нагрузки, должны присутствовать на уроке. С одной стороны, трудно не согласиться. Конечно, раз урок – то учащийся должен присутствовать на уроке. Хотя бы знать, что изучают на уроке.

В идеале, я считаю, что и освобожденный учащийся должен находиться в зале в спортивной форме. Тогда учитель вполне может дать ему какое-либо посильное задание: например, осуществлять судейство, помогать проводить тестирование, готовить к уроку и убирать после урока спортивный инвентарь и т.д.

Да и не сложные упражнения учащийся, имеющий освобождение от нагрузки после, например, ОРВИ или ангины, вполне может выполнять. Базовая часть календарно-тематического планирования учителя содержит теоретический материал по «Основам знаний о физической культуре». Оценка по физической культуре может выставляются на каждом уроке за любые слагаемые программного материала (усвоение контрольно-двигательного умения, домашнее задание, тесты, рефераты).

Во всех школьных предметах выставляются оценки на основе двух критериев: знание и умение применить эти знания на практике. По физической культуре осуществляется оценка ТРЕХ критериев: теоретические

знания, двигательные умения и навыки, а также физическая подготовленность.

Освобождение учащегося от занятий по физической культуре по ФГОС не освобождает его от прохождения аттестации по предмету. Физическая культура является учебной дисциплиной, для которой предусмотрены как теоретические так и практические занятия.

Если учащемуся не рекомендованы физические нагрузки, я предлагаю ему на этот период пройти теоретическую подготовку (о проведении физических упражнений, по истории спорта, здоровом образе жизни и т.д., уместно подготовить реферат по теоретическому курсу, согласно программе). И на основании всего выше изложенного, я разработала тестовые задания(5-класс) на проверку знаний теоретического курса в соответствии с рабочей программы с 5-9 классы.

Карточка с заданием № 1 На листе бумаги напишите свою фамилию, класс и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Для чего в вашем возрасте нужно заниматься физической культурой?
2. Что вы понимаете под здоровым образом жизни?
3. Какая одежда должна быть у учащегося при занятиях физической культурой?

Карточка с заданием № 2 На листе бумаги напишите свою фамилию, класс и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Напишите основные части тела человека?
2. Напишите основные внутренние органы человека?
3. Для чего нужно соблюдать режим дня?

Карточка с заданием № 3 На листе бумаги напишите свою фамилию, класс и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Для чего нужно делать утреннюю гимнастику?
2. Чем плох в вашем возрасте телевизор?
3. Какие овощи и фрукты полезны для организма?

Карточка с заданием № 4 На листе бумаги напишите свою фамилию, класс и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Что такое личная гигиена?
2. Для чего нужно соблюдать личную гигиену?
3. Чем опасен сотовый телефон?

Карточка с заданием № 5 На листе бумаги напишите свою фамилию, класс и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Что такое закаливание? Для чего оно нужно?
2. Перечислите, какие вы знаете виды закаливаемых процедур?
3. Напишите свой режим дня? Он правильный у вас, как вы думаете?

Карточка с заданием № 6 На листе бумаги напишите свою фамилию, класс и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Для чего нужно соблюдать технику безопасности при занятиях физкультурой?
2. Какую помощь окажите, если у вашего товарища идет кровь из носа?
3. Что такое легкая атлетика? Что в нее входит?

Карточка с заданием № 7 На листе бумаги напишите свою фамилию, класс и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Какие вы знаете виды прыжков в легкой атлетике?
2. Перечислите виды дистанций в беге по легкой атлетике?
3. Напишите виды стартов в легкой атлетике?

Карточка с заданием № 8 На листе бумаги напишите свою фамилию, класс и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Для чего нужна разминка при занятиях физкультурой?
2. Какие вы знаете виды спорта?
3. В какие спортивные игры можно играть на улице?

Карточка с заданием № 9 На листе бумаги напишите свою фамилию, класс и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Какие вы знаете способы плавания?
2. Какие вы знаете национальные игры?
3. Перечислите, какие вы знаете спортивные инвентари?

Карточка с заданием № 10 На листе бумаги напишите свою фамилию, класс и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Что такое правильное питание?
2. Какие вы знаете спортивные подвижные игры?
3. Для чего нужны в нашем организме белки, жиры и углевод

Карточка с заданием № 11

На листе бумаги напишите свою фамилию, класс и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Вариант ответа может быть только один. Желаю удачи!

1. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- 1) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- 2) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- 3) регулярно заниматься физическими упражнениями
- 4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

2. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- 1) 5-10 мин.
- 2) 30-45 мин
- 3) 1-2 часа
- 4) 3-4 часа

3. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- 1) Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
- 2) Метание, лазание по канту.
- 3) Бег, прыжки
- 4) Прыжки в высоту

4. Сколько игроков входит в состав команды по баскетболу?

- 1) шесть
- 2) семь
- 3) пять
- 4) один

5. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

- 1) бег
- 2) ведения
- 3) ходьба
- 4) прыжки

6. С низкого старта бегают:

- 1) на короткие дистанции;
- 2) на средние дистанции;
- 3) на длинные дистанции;
- 4) кроссы.

Эталоны правильных ответов № 11

1-3

2- 2

3-1

4-3

5-2

6-1

Карточка с заданием № 12

На листе бумаги напишите свою фамилию, класс и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Вариант ответа может быть только один. Желаю удачи!

1. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

- 1) «Быстрее! Выше! Сильнее!
- 2) «Самый сильный и выносливый»
- 3) «Быстрее! Сильнее! Выше!
- 4) «Я -победитель»

2. С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?

- 1) слева
- 2) справа
- 3) сверху
- 4) снизу

3. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

- 1) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
- 2) футбол
- 3) прыжки в высоту
- 4) баскетбол, волейбол

4. Гиподинамия – это следствие:

- 1) понижения двигательной активности человека;
- 2) повышения двигательной активности человека;
- 3) нехватки витаминов в организме;
- 4) чрезмерного питания.

5. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

6. В баскетболе запрещены:

- 1) игра руками;
- 2) игра ногами;
- 3) игра под кольцом;
- 4) броски в кольцо.

7. Пионербол – подводящая игра:

- 1) к баскетболу;
- 2) к волейболу;
- 3) к настольному теннису;
- 4) к футболу.

Эталоны правильных ответов № 12

1-1

2-1

3-1

4-1

5-1

6-2

7-2

Карточка с заданием № 13

На листе бумаги напишите свою фамилию, класс и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью _____.

2. Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной _____
и воспользовавшись _____.

3. Осанка – это _____ человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.

4. Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компьютером непрерывно лишь _____ мин и только _____ раза в неделю, через день.

5. Опорно-двигательную систему составляют _____ и _____.

6. Кровеносная система состоит из _____ и _____.

Эталоны правильных ответов № 13

1. Весов
2. К стене; рулеткой, линейкой.
3. Привычная
4. 20 мин.; 3 раза в неделю
5. Кости и мышцы
6. Сердца и кровеносных сосудов.

Карточка с заданием № 14

На листе бумаги напишите свою фамилию, класс и номер карточки. Отвечаете письменно, от Вашего ответа будет зависеть Ваша оценка. Желаю удачи!

1. Определите, к какому виду спорта относится данный спортивный инвентарь.

- A) футбол
- B) баскетбол
- C) хоккей
- D) фигурное катание



2. Какой спортивный инвентарь используется при выполнении данного упражнения?

- A) мяч
- B) гантели
- C) волан
- D) булавы



3. Какой вид спорта является зимним Олимпийским видом спорта?

- A) фристайл
- B) футбол
- C) водное поло
- D) волейбол

4. О каком виде спорта идет речь в загадке.

*Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко*

Не в ворота - через сетку.

И площадка, а не поле

У спортсменов в ...

- A) баскетболе
- B) волейболе
- C) футболе
- D) биатлоне

5. Отметьте, что включает в себя физическая культура.

- A) занятия физическими упражнениями
- B) соблюдение режима дня
- C) правильное питание
- D) все ответы верны

6. Отметьте, что не относится к основным частям тела человека.

- A) голова
- B) живот
- C) сердце
- D) нога

7. Отметьте, какую функцию не выполняет скелет.

- A) является опорой тела
- B) способствует дыханию
- C) защищает внутренние органы от травм
- D) все ответы верны

8. Отметьте, что необходимо делать для улучшения осанки.

- A) спать на плоской подушке и ровном средней жёсткости матраце
- B) сидеть за партой или столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы на спинку стула
- C) регулярно укреплять мышцы физическими упражнениями
- D) все ответы верны

9. Отметьте, какое занятие относится к вредным привычкам, которые негативно влияют на здоровье человека.

- A) катание на велосипеде
- B) плавание в бассейне
- C) катание на лыжах
- D) курение

10. Выполняя физические упражнения, важно правильно дышать. Отметьте упражнение, выполняя которое, необходимо делать выдох.

- A) приседать
- B) разводить руки в стороны
- C) прогибаться
- D) вставать

11. Определите вид дыхания при выполнении данного упражнения:

Сидя или стоя положи ладони с боков на рёбра. Медленно вдохни, расширяя грудную клетку. Затем выдохни, сжимая рёбра.

- A) нижнее дыхание
- B) среднее дыхание

- C) верхнее дыхание
- D) полное дыхание

12. Лёва измерял пульс. Он насчитал 10 ударов за 10 секунд. Какой пульс будет у мальчика за 1 минуту?

- A) 60 ударов
- B) 90 ударов
- C) 100 ударов
- D) определить невозможно

13. Отметьте спортивный метательный снаряд.

- A) мяч
- B) копье
- C) молот
- D) все ответы верны

Эталоны правильных ответов № 14

- 1. д
- 2. в
- 3. а
- 4. в
- 5. д
- 6. с
- 7. в
- 8. д
- 9. д
- 10.а
- 11.в
- 12.а
- 13.д

