

ЖАМБЫЛСКАЯ ОБЛАСТЬ, Г. ШУ
КГУ «ШКОЛА-ЛИЦЕЙ ЖІБЕК ЖОЛЫ»



САМОНДАРОВА
Гульмаира Гуламовна

Рабочая тетрадь

оценки качества знаний
по физической культуре

для учащихся IX классов

20__20__ уч.год

УДК 6.133.2
ББК 74.266.3
С63

Самондарова Гульмаира Гуламовна

Рабочая тетрадь оценки качества знаний по физической культуре для учащихся IX классов: – Тараз: Тараз университеті, - 59 стр.

Отзыв писала мастер-педагог Школы Нового Поколения NGS Абылханова Гулбану Гуламовна.

Тетрадь предназначена для выполнения практических заданий, а также для самостоятельной работы учащихся. Она содержит вопросы и задания для повторения и закрепления знаний умений и навыков, полученных на уроках физической культуры, тесты для определения физической подготовленности. Рабочая тетрадь для тех, кто хочет научиться добывать знания самостоятельно. В ней содержатся материалы, способные помочь не только в проведении самостоятельных собственных исследований, но и в организации социальнополезной деятельности.

Основой для самостоятельной работы являются комплекс знаний, умений и навыков полученных в процессе изучения дисциплины «Физическая культура». Предложенная организация самостоятельной работы представляет собой комплекс мероприятий, включающий в себя как освоение практических умений, так и теоретических знаний.

Рабочая тетрадь обсуждена на заседании НМС КГУ «Школа-лицей Жібек жолы» 20.11.2018г. протокол №3.

Введение

Физическая культура – это не только культура движения, но и теоретические знания. Содержание теоретической части в рабочей тетради складывается из блоков: социокультурные основы, психолого-педагогические основы физической культуры, медико-биологические основы двигательной деятельности, базовые виды физкультурно-спортивной деятельности.

В данной тетради ребята знакомятся не только с различными спортивными снарядами, с видами спорта, но и с понятиями общей и профессионально - прикладной физкультуры. Для развития логических навыков учащиеся получают большое количество разнообразных знаний, получают теоретические знания в области физкультуры. Их закрепить и проверить можно с помощью ребусов, загадок в стихотворной форме или шарады «доскажи словечко», «продолжи предложение», буриме «подбери рифму», а так же тестовых заданий и кроссвордов. Загадки и кроссворды очень актуальны при проведении спортивных досугов и праздников. Их можно предложить и в заданиях для совместного досуга детей и родителей.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что формирует необходимый объем знаний, умений и навыков для использования поостейших физических упражнений в повседневной жизни, в производственной деятельности и формировании основ здорового образа жизни.

Цель:

Формирование основных понятий теории физического воспитания.

Задачи:

- ✓ *понимание социальной роли физической культуры в развитии личности;*
- ✓ *формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание.*
- ✓ *овладение понятиями практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в повседневной жизни;*
- ✓ *В структуре изучаемой программы выделяются основные разделы:*
 1. *Лёгкая атлетика.*
 2. *Футбол*
 3. *Ручной мяч*
 4. *Баскетбол*
 5. *Волейбол.*
 6. *Гимнастика – акробатика*
 7. *Национальные игры*
 - а) *асык*
 - б) *тогыз кўмалақ*
- ✓ *Данная рабочая тетрадь предназначена для проведения дополнительных занятий для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а так же для учащихся, временно освобождённых от физических нагрузок.*

Задание №1
«Физическая культура»

Письменно ответить на вопросы:

1. История физической культуры?

2. Первые олимпийские игры.

3. Символ олимпийских игр конкретизируй год, город и т.п. -

Задание №2
Тестовое задание «Физическая культура»

1. Под физической культурой понимается:

- а) часть культуры общества и человека;
- б) процесс развития физических способностей;
- в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая подготовленность;
- г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) координации движений; б) техники движений;
- в) быстроты реакции; г) скоростной силы.

4. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- а) с 12 до 16 часов дня;
- б) до 12 и после 16 часов дня;
- в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- г) с 10 до 14 часов.

5. К циклическим видам спорта относятся...:

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

6. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- а) 1516 год в Германии; б) 1850 год в Англии;
- в) 1896 год в Греции; г) 1869 год во Франции.

7. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) малоподвижный образ жизни;
- б) слабость мышц спины;
- в) привычка носить сумку на одном плече;
- г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

8. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- а) скоростных упражнениях; б) упражнениях «на гибкость»;
- в) силовых упражнениях; г) упражнениях на «выносливость».

9. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- а) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- в) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- г) определенным образом организованная двигательная активность.

9. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- а) растяжение; б) сокращение;
- в) эластичность; г) постоянность состояния.

11. Вход в спортивный зал

- a) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

12. Главная причина травматизма

- a) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

13. При групповом старте на короткие дистанции

- a) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к учителю

14. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- a) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком

15. Физическая культура – это:

- a) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) часть человеческой культуры

Лист ответа:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	баллы
Ответ											
Вопрос	11	12	13	14	15						
Ответ											

Задание № 3

Основные травмы на уроках физической культуры

Повреждением, или травмой, называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов.

В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.) и полостные (ушибы кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения.

Повреждения делятся на прямые и непрямые, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть одиночными (например, поперечный перелом бедренной кости), множественными (множественный перелом ребер), сочетанными (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря) и комбинированными (перелом бедра и отморожение стопы и т.п.).

Действие механического фактора, вызывающего повреждение, проявляется в виде сжатия, растяжения, разрыва, скручивания или противоудара, в результате которого травмируется участок ткани, противоположный месту приложения силы.

Травмы бывают открытые, с нарушением целостности, и закрытые, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке.

Письменно ответить на вопросы:

Основные травмы на уроках физической культуры

Повреждением, или травмой, называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов.

В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.) и полостные (ушибы кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения.

Повреждения делятся на прямые и непрямые, в зависимости от точки приложения силы. Они могут быть одиночными (например, поперечный перелом бедренной кости), множественными (множественный перелом ребер), сочетанными (перелом костей таза с разрывом мочевого пузыря) и комбинированными (перелом бедра и отморожение стопы и т.п.).

Действие механического фактора, вызывающего повреждение, проявляется в виде сжатия, растяжения, разрыва, скручивания или противоудара, в результате которого травмируется участок ткани, противоположный месту приложения силы.

Травмы бывают открытые, с нарушением целостности, и закрытые, когда изменение тканей и органов происходит при неповрежденной коже и слизистой оболочке.

Тема: «Первая медицинская помощь при получении травм на занятиях физической культурой и спортом»

Виды травм

1. Определите травму объясните свой выбор?



помощи при данной травме?

2. Расскажи о первой помощи при данной травме?



3. При получении травмы или ухудшения самочувствия, что нужно сделать?

4. Вид травмы, первая помощь?



5.



Теоретический тест по медицинской помощи

1. К закрытым повреждениям относятся:

- а) ссадины и раны
- б) царапины и порезы;
- в) вывихи, растяжения, ушибы

2. К открытым повреждениям относятся:

- а) сдавления мягких тканей;
- б) раны, сопровождаемые кровотечениями;
- в) разрывы связок и сухожилий.

3. Артериальное кровотечение возникает при:

- а) неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов;
- б) поверхностном ранении в случае повреждения сосуда;
- в) повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении.

4. Временную остановку кровотечения можно осуществить:

- а) минимальным сгибанием конечности;
- б) наложением асептической повязки на место кровотечения;
- в) максимальным разгибанием конечности;
- г) пальцевым прижатием артериального сосуда выше раны.

5. Максимальное время наложения жгута летом не более:

- а) 120 минут; б) 90 минут; в) 60 минут; г). 30 минут

6. Что необходимо сделать с раной перед наложением давящей повязки:

- а) обработать рану йодом;
- б) промыть рану водой и обработать ее зеленкой;
- в) обработать рану перекисью водорода или слабым раствором марганцовки

7. Способ, остановки кровотечения приданием возвышенного положения поврежденной конечности главным образом применяется при:

- а) любых ранениях конечности;
- б) поверхностных ранениях в случае венозного кровотечения;
- в) смешанном кровотечении.

8. Как правильно оказать помощь при кровотечении из носа:

- а) усадить пострадавшего, наклонив его туловище вперед, положить на спинку носа холод, плотно прижать крылья носа к перегородке на 5—10 минут, смочить кусочки ваты раствором перекиси водорода и ввести их в носовые ходы;
- б) сказать пострадавшему, чтобы он стоял, запрокинув голову назад, и не шевелился;
- в) усадить пострадавшего, наклонив его туловище вперед, смочить кусочки ваты раствором перекиси водорода и ввести их в носовые ходы, измерить температуру и дать обезболивающее.

9. При глубоком и обширном ранении прежде всего необходимо:

- а) продезинфицировать рану;
- б) измерить температуру;
- в) успокоить пострадавшего, дать ему успокоительное лекарство;
- г) остановить кровотечение;
- д) доставить пострадавшего в травмпункт.

10. Какие из перечисленных веществ относятся к дезинфицирующим веществам:

- а) бриллиантовая зелень; б) синтомициновая эмульсия;
- в) мазь на основе змеиного яда; г) борная кислота.

Лист ответа:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	баллы
Ответ											

Задание № 4
Раздел «Легкая атлетика»

Письменно ответить на вопросы:

Техника бега на короткие дистанции (Бег на 60 метров).

Бег на короткие дистанции условно делится на четыре последовательные части (фазы): положение бегуна на старте и старт (начало бега), стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Описать все фазы бега на короткие дистанции.

Положение бегуна на старте и старт

Стартовый разгон

Бег по дистанции

Финиширование

2. Таблица сдачи контрольного норматива (бег 60 м) за период обучения .

Заполнить таблицу

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<i>Бег 60м (сек)</i>						

Задание № 5

Письменно ответить на вопросы:

1. Техника бега на средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м.).

Бег на средние дистанции условно делится на три фазы: Старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

Описать фазы бега на средние дистанции

Старт и стартовый разгон

Бег по дистанции

Финиширование

2. Таблица сдачи контрольного норматива (бег 1000 м и 2000м) за период обучения.

Заполнить таблицу

Контрольные упражнения	юнлиши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 1000м (д) 2000м(ю) мин /сек						

Задание № 6

Письменно ответить на вопросы:

1. Прыжок в длину

Описать технику прыжка в длину

Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».

Дальность прыжка в длину зависит от скорости разбега, мощности отталкивания, угла вылета общего центра масс тела, технику приземления.

Условно прыжок в длину можно разделить на четыре основные фазы: разбег, отталкивание, полет, приземление.

1. Описать каждую фазу техники прыжка в длину.

Разбег



Отталкивание



Полет



Приземление



3. Прыжок в высоту

Описать технику прыжка в высоту

Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».

Условно прыжок в высоту можно разделить на четыре основные фазы: разбег, отталкивание, полет, приземление.

4. Описать каждую фазу техники прыжка в длину.

Разбег



Отталкивание



Полет



Приземление



5. Таблица сдачи контрольного норматива (прыжок в длину с разбега) за период обучения.

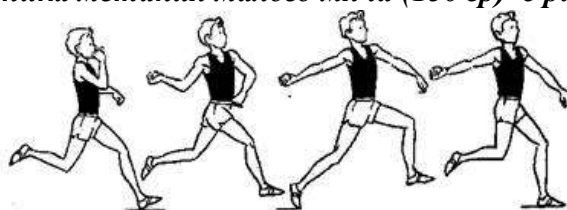
Заполнить таблицу

Контрольные упражнения	юнши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<i>Прыжок в длину (см)</i>						
<i>Прыжок в высоту (см)</i>						

Задание № 7

Письменно ответить на вопросы:

Техника метания малого мяча (150 гр) с разбега



Условно метание малого мяча можно разделить на четыре основные части: Исходное положение перед разбегом, разбег, финальное усилие, торможение после броска.

1. Описать все фазы метания малого мяча с разбега.

Исходное положение

Разбег состоит из двух частей ,

1- предварительная

2-заключительная

Финальное усилие

Торможение после броска

2. Таблица сдачи контрольного норматива (метание малого мяча с разбега) за период обучения (по полугодиям)

Заполнить таблицу

Контрольные упражнения	юнши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
метание малого мяча 150 гр						

Задание № 8

Письменно ответить на вопросы:

Тема: «Техника выполнения легкоатлетических упражнений»

1. Чем отличается спортивная ходьба от обычной?

2. Назовите виды бега?

3. Сколько фаз в беге?

4. На каких дистанциях применяются высокий и низкий старты?

Задание № 9
Теоретический тест по лёгкой атлетике

1. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

а) высокий, б) средний, в) низкий, г) любой.

2. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
б) три попытки на каждой высоте,
в) одна попытка на каждой высоте,
г) четыре попытки на каждой высоте.

3. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
б) в начале основной части занятия,
в) в середине основной части занятия,
г) в конце основной части занятия

4. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега, б) скоростью бега,
в) местом проведения занятий, г) работой рук.

5. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

- а) сокращает длину бегового шага;
в) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
б) увеличивает скорость бега;
г) помогает скоординировать движения.

6. К видам лёгкой атлетики не относится ...

- а) прыжки в длину б) спортивная ходьба
в) прыжки с шестом г) прыжки через коня

7. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?

- а) бег б) лазание в) прыжки г) метания

8. Какая из дистанций считается спринтерской

- а) 800м б) 1500м в) 100м

9. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?

- а) прыжок в длину с разбега; б) тройной прыжок,
в) прыжок в длину с места; г) прыжок в высоту с разбега;
д) прыжок с шестом е) прыжок «лягушкой»

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

- а) экономии силы б) улучшение спортивного результата в) травмам.

11. На какой дистанции не обязательно применение низкого старта:

- а) 100м б) 400м в) 800м

12. Какая дистанция не относится к коротким:

- а) 200м б) 400м в) 800м

13. Какая дистанция не является олимпийской?

- а) 500м б) 800м в) 1500м

14. Накакой дистанции судья не подаёт команду «Внимание»?

- а) 100м б) 400м в) 800м

15. Время фиксируется по прохождению вертикальной плоскости финиша по

- а) голове б) ноге в) туловищу

16. Дорожка на стадионе должна иметь длину:

- а) 400м б) 500м в) 600м

17. Ширина беговой дорожки:

- а) 100см б) 110см в) 125см

18. Результат в прыжках в длину не засчитывается, если участник

- а) не достиг до бруска б) наступил на брусок в) заступил за брусок

19. Сколько попыток имеет участник для взятия высоты?

- а) 1 б) 3 в) 5

20. Сколько попыток даётся в метании?

- а) 2 б) 3 в) 4

Лист ответа:

Впрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	баллы
Ответ											
Впрос	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Ответ											

Задание № 10
Раздел «Мини-футбол»

Спортивными называют игры, по которым проводятся разно-образные спортивные соревнования. В сравнении с бесчисленным множеством игр, созданных на протяжении всей истории человечества, они составляют довольно ограниченную группу отличающуюся сложностью правил и содержания.

Содержание деятельности в спортивных играх определяется едиными правилами. Правила представляют собой общепринятые ограничения, регламентирующие поведение соревнующихся. Они же служат эталоном при определении игрового превосходства. В отличие от других видов спорта в играх победители спортивных соревнований-определяются по количеству набранных очков. Их присуждают за достижение условно поставленной цели (попадание мяча в ворота или в площадку, защищаемую соперником; большее количество выбитых фигур или перебежек; опережение соперника в попытке первым выполнить определенные условия игры и т. д.).

Спортивные игры — это протекающее в рамках правил противоборство двух сторон, направленное на достижение преимущества, оцениваемого по количеству достижений обусловленной цели игры.

Письменно ответить на вопросы:

1. История мини-футбола.

2. Правила мини-футбола:

3. На каких площадках (по размеру, покрытию) играют в мини -футбол?

Задание №11
«Правила мини-футбол»

Письменно ответить на вопросы:

1. Нарушения и наказания.

2. Штрафная площадь в мини- футбол?

3. Точка 6-метрового штрафного удара (пенальти).

4. Фолы в мини-футболе?

5. Замены в мини - футболе допускается -

Задание № 13
Теоретический тест по разделу «Футбол»

- 1. Сколько игроков в одной команде играет в мини-футбол?**
а) 7. б) 6. в) 5.
- 2. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти? (в 6 м. от ворот)**
а) (в 6 м. от ворот) . б) (в 7 м. от ворот) . в) (в 12м. от ворот) .
- 3. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу?**
а) нет. б) да.
- 4. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара?**
а) да. б) нет
- 5. Каков вес мини-футбольного мяча?**
а) 300-350г. б) 400-440г. в) 150-200г.
- 6. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей?**
а) замена игрока. б) предупреждение. в) перерыв.
- 7. Продолжительность футбольного матча?**
а) 2 x25. б) 4 x10. в) 2 x30.
- 8. Что означает красная карточка , предъявленная судьей?**
а) тайм-аут. б) предупреждение. в) удаление.
- 9. Кто был чемпионом мира 2012г.**
А) Сборная Бразилии. Б) Сборная Италии. В) Сборная Франции.
- 10. Кто является автором известного футбольного марша?**
А) М. Бландер. Б) И. Штраус. В) И. Бах.
- 8. В каком году впервые в Риме прошел первый матч по мини – футболу среди национальных сборных?**
а) в 1990 г. б) в 1974 г. в) в 2002 г. с) в 1721 г.
- 9. Каковы размера площадки, для проведения международных мини-футбольных матчей?**
а) длина 38- 42 м., ширина 18- 25 м. б) длина 50- 52 м., ширина 15- 20 м.
с) длина 18 - 25 м., ширина 38-42 м. д) длина 30 - 40 м.,ширина 18- 25м.
- 13.Какова продолжительность 1 тайма «чистого времени» в мини – футболе?**
а) 30 мин. б) 15 мин. с) 20 мин. д) 18 мин.
- 14. Какой размер ворот в мини – футболе?**
а) 3 x 2 м. б) 7,32 x 2,44 м. с) 2 x 4 м. д) 3 x 5 м.
- 15. Сколько замен можно производить команде по ходу матча?**
а) 5 замен б) 2 замены с) неограниченное число замен д) 7 замен

16. Каково расстояние штрафной площади в мини – футболе?

- а) 9 м. б) 5 м. с) 7 м. д) 6 м.

17. Каким № мяча играют в мини - футболе?

- а) № 4 б) № 5 с) № 3 д) №6

18. Сколько игроков по правилам игры в мини – футбол находятся на площадке во время игры?

- а) 7 б) 5 с) 4 д) 6

19. Сколько судей во время игры в мини – футбол находятся на площадке?

- а) 1 б) 2 с) 3 д) 4

20. Сколько минут должна отыграть команда в меньшинстве, после того, как удалили игрока с поля?

- А) 5 мин. Б) 2 мин. С) 3 мин. Д) можно сразу делать замену.

Лист ответа:

<i>Вопрос</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>баллы</i>
<i>Ответ</i>											
<i>Вопрос</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	
<i>Ответ</i>											

Задание № 15
Теоретический тест по лёгкой атлетике

- 1. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**
а) высокий, б) средний, в) низкий, г) любой.
- 2. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?**
а) две попытки на каждой высоте,
б) три попытки на каждой высоте,
в) одна попытка на каждой высоте,
г) четыре попытки на каждой высоте.
- 3. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...**
а) в конце подготовительной части занятия,
б) в начале основной части занятия,
в) в середине основной части занятия,
г) в конце основной части занятия
- 4. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**
а) техникой бега, б) скоростью бега,
в) местом проведения занятий, г) работой рук.
- 5. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?**
а) сокращает длину бегового шага;
в) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
б) увеличивает скорость бега;
г) помогает скоординировать движения.
- 6. Какого вида многоборья не бывает?**
а) пятиборья; в) девятиборья;
б) семиборья; г) десятиборья.
- 7. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?**
а) стартование, разгон, финиширование; старт,
б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
в) набор скорости, финиш;
г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.
- 8. Что делают с ядром в лёгкой атлетике? ...**
а) метают; б) толкают; в) бросают; г) кидают.
- 9. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?**
а) степ-тест; б) стретчинг; в) стиплчез; г) фартлек.
- 10. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?**
а) согнув ноги; в) согнувшись; б) прогнувшись; г) ножницы.
- 11. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?**
а) разрешается дополнительный бросок;
б) результат засчитывается;
в) попытка засчитывается, а результат нет;
г) спортсмен снимается с соревнований.

12. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?

- а) по частоте дыхания; б) по частоте сердечных сокращений;
 в) по самочувствию г) по чрезмерному потоотделению.

13. В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега...

- а) 4x100 м; б) 4x200 м; в) 4x400 м г) 4x 600 м;

14. К циклическому виду лёгкой атлетики относится ...

- а) прыжок с шестом; б) метание молота;
 в) бег 100 м; г) тройной прыжок.

15. К ациклическому виду лёгкой атлетики относится ...

- а) ходьба; б) прыжок в высоту;
 в) бег с барьерами; г) марафонский бег.

Лист ответа:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	баллы
<i>Ответ</i>											
Вопрос	11	12	13	14	15						
<i>Ответ</i>											

Задание № 16
Раздел «Спортивные игры волейбол»

Большинство спортивных игр возникло из народных подвижных игр, которые издавна были распространены среди народов.

Спортивные игры отличаются быстрыми, разнообразными действиями участников. Обстановка, в которой разворачиваются эти действия, постоянно изменяется. Для успешной игры в быстро меняющихся условиях необходимо обладать быстрой реакцией, быть ловким, находчивым при решении возникающих задач.

Спортивные игры проводятся по единым правилам, которые определяют количественный состав команды, продолжительность игры, размеры площадок, полей, оборудование, инвентарь. От правил игры в значительной мере зависят и действия участников.

Предлагаемые теоретические тесты по теме «Спортивные игры» нацелены на формирование и расширение системы знаний школьника по истории возникновения и развития спортивных игр, о правилах, целях, идеалах спортивных игр, о достижениях современных спортсменов.

Тесты рекомендуется использовать на уроках для проверки теоретических знаний учащихся, для подготовки к школьным олимпиадам по физической культуре, а также для аттестации учащихся по состоянию здоровья временно освобождённых от практических занятий на уроках.

Письменно ответить на вопросы:

Описать основные элементы игры в волейбол

1. И.П. стойка волейболиста

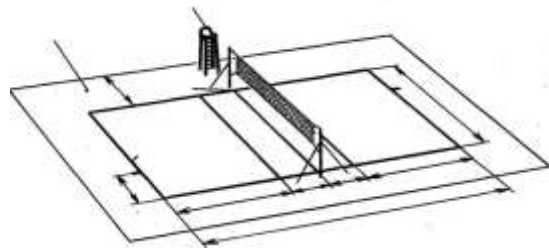
2. Прием и передача мяча сверху двумя

3. Прием и передача мяча снизу двумя

4. Нижняя прямая подача









5.Верхняя прямая подача








Обозначить название линий и их разметку волейбольной площадки



Задание № 17

Значение жестов судей в волейболе

 <p>1</p>	
 <p>2</p>	
 <p>3</p>	
 <p>4</p>	
 <p>5</p>	
 <p>6</p>	
 <p>7</p>	
 <p>7</p>	

 <p>8</p>	
 <p>9</p>	
 <p>10</p>	
	
	
	
	

Задание № 18
Теоретический тест по разделу «Волейбол»

- 1. Каков размер волейбольной площадки?**
а) 19x8; б) 18x9; в) 12x6; г) 24x12.
- 2. Сколько касаний мяча разрешается выполнить игрокам одной команды?**
а) 2; б) 3; в) 4; г) не ограничено.
- 3. Является ли ошибкой касание сетки мячом при подаче?**
а) нет; б) да;
в) на усмотрение судьи; г) в правилах не оговаривается.
- 4. Каких линий не бывает в разметке волейбольной площадки?**
а) боковых; б) лицевых; в) разделительных; г) средней.
- 5. Что является ошибкой при подаче мяча?**
а) низкое подбрасывание мяча;
б) заступ лицевой линии;
в) удар по мячу кулаком;
г) многократные удары мяча в пол до свистка на подачу.
- 6. Какова длительность тайм-аута?**
а) 10 сек; б) 1 мин; в) 30 сек; г) 15 сек.
- 7. Не считается ошибкой, если во время игры игрок...**
а) заступил за среднюю линию ногой;
б) пробежал по площадке соперника за средней линией;
в) наступил на среднюю линию, но не было разрыва с линией;
г) задел среднюю линию пальцем.
- 8. Как переводится слово «волейбол»?**
а) летящий мяч; б) падающий мяч;
в) мяч в воздухе; г) вольный мяч.
- 9. К основным приёмам игры в волейбол не относятся...**
а) подача и передачи мяча; б) приём подачи и блокирование;
в) перемещения и атакующий удар; г) ведение и ловля мяча.
- 10. Укажите запрещённый приём игры в волейбол?**
а) скидка при выполнении нападающего удара; б) игра ногой;
в) блокирование подачи мяча; г) выполнение подачи в прыжке.

Лист ответа:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	баллы
Ответ											

Задание № 19
Раздел «Баскетбол»

Спортивные игры

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях, игрок должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Письменно ответить на вопросы:

1. Что такое баскетбол?

2. Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?

3. Кто придумал игру в баскетбол?

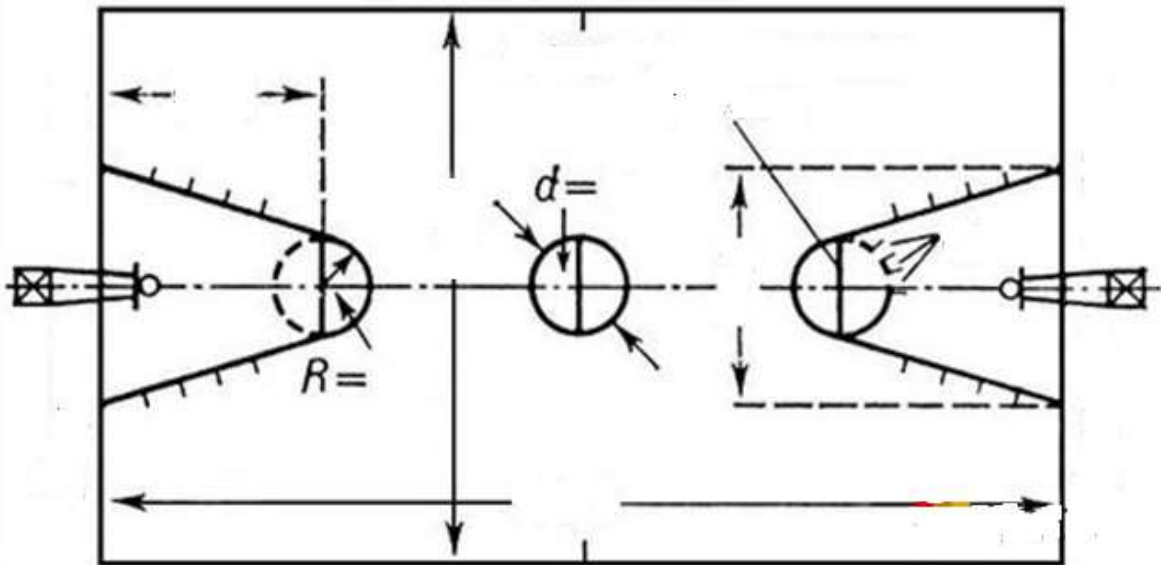
4. Когда состоялся первый матч?

Задание № 20
Раздел «Баскетбол»

1. Прием и передача одной от груди

2. Броски в кольцо

3. Обозначить название линий и их разметку баскетбольной площадки









Задание № 21
Теоретический тест «Баскетбол»





1. **Что означает слово «баскетбол»:**
а) корзина-мяч; б) сумка-мяч; в) мяч ворота.
2. **Кто придумал баскетбол как игру:**
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
3. **Размеры баскетбольной площадки (м):**
а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.
4. **Встреча в баскетболе состоит из:**
а) двух таймов по 20 минут; б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.
5. **Во время игры на площадке может находиться (игроков):**
а) 4; б) 5; в) 10.
6. **Как начинается игра?**
а) спорным броском; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) жеребьевкой.
7. **Высота баскетбольной корзины (см):**
а) 300; б) 305; в) 310.
8. **Майки игроков должны быть пронумерованы:**
а) от 1 до 10; б) от 1 до 50; в) от 00 до 99.
9. **Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**
а) 3 секунды; б) 8 секунд; в) 5 секунд.
10. **Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:**
а) 24; б) 28; в) 30.
11. **Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):**
а) 3; б) 4; в) 5.
12. **Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**
а) одно очко; б) три очка.
в) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
13. **В баскетболе если мяч заброшен из-за 6 метровой линии засчитывается:**
а) – 3 очко б) – 2 очка в) – 1 очка
14. **Какое количество замен разрешается во время игры?**
а) максимум-10; б) количество замен не ограничено;
в) максимум-20.
15. **Смена площадками происходит:**
а) после каждой четверти; б) не происходит;
в) после второй четверти.

Лист ответа:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	баллы
Ответ											
Вопрос	11	12	13	14	15						
Ответ											

Задание № 22
Обозначение жестов судей в баскетболе

<p>1</p> 	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> </table>				
<p>2</p> 	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> </table>				
<p>3</p> 	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> </table>				
<p>4</p> 	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> </table>				
<p>5</p> 	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> </table>				
<p>6</p> 	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="height: 30px;"></td></tr> </table>				

<p>7</p> 	<table border="1"> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>				
<p>8</p> 	<table border="1"> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>				
<p>9</p> 	<table border="1"> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>				
<p>10</p> 	<table border="1"> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>				

Задание № 23

Раздел «Акробатика»

«Акробатика в школе». Основными задачами работы являются: содействие укреплению здоровья, физическому развитию учащихся; формированию и совершенствованию умений и навыков ходьбы, прыжков, координации движений, сохранения устойчивого равновесия; содействие воспитанию двигательных качеств; формирование навыков правильной осанки; воспитание морально – волевых качеств, формирование культуры поведения; содействие развития у учащихся интереса и склонностей к занятиям спортивными видами гимнастики, а так же изучение гимнастических упражнений и их терминологии. В работе разработаны комбинации из освое..

1. *Кувырок вперед прыжком с 3х шагов разбега.*

2. *Кувырок назад через стойку на руках с помощью.*

3. *Стойка на голове и руках.*

Задание № 24

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой.

2. Переворот в сторону

3. Составить акробатическую комбинацию из ниже указанных вам акробатических элементов



Тестовое задание по разделу «акробатика»

1. Расстояние по фронту между занимающимися, называется

- А) фланг Б) шеренга В) интервал Г) строй

2. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется

- А) полуповорот Б) строевой шаг
В) поворот Г) команда «Смирно»

3. Изменение строя или размещения занимающихся

- А) перестроение Б) размыкание
В) смыкание Г) колонна

4. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется

- А) стойка на коленях Б) присед В) сед Г) упор присев

5. Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином, обозначают положение упор согнувшись.

- А) упор лёжа Б) упор на коленях
В) упор стоя Г) упор на правом (левом) колене

6. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову

- А) переворот Б) кувырок В) перекат Г) оборот

7. Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно), с одной или двумя фазами полёта

- А) кувырок в сторону Б) круговой перекат
В) переворот вперёд Г) полупереворот

8. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами

- А) кувырок Б) шпагат В) мост Г) сальто

9. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры

- А) курбет Б) стойка голова в голову
В) равновесие спиной Г) пирамида

10. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?

- а) Треугольник б) Равносторонний треугольник
в) Равнобедренный треугольник г) Прямоугольный треугольник

11. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:

- а) Захват б) Хват в) Удержание г) Обхват

12. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike, gymnazo*, обозначающего...

- а) усиливаю б) обнаженный в) пластичный г) упражняю

13.Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:

- а) комбинация б) программа в) композиция г) выступление

14. Акробатические упражнения:

- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
в) лазанье, перелезания, переползания
г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку

15.Термины прыжков и соскоков зависят:

- а) от структуры и особенности двигательных действий
б) от положения тела в фазе полета
в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев
г) от места отталкивания и приземления

Лист ответа:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	баллы
<i>Ответ</i>											
Вопрос	11	12	13	14	15						
<i>Ответ</i>											

Задание № 25
Раздел «Гимнастика».

Гимнастика (греч. gymnastike, от gymnazo - тренирую, упражняю) - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости. Эти упражнения позволяют воздействовать либо на весь организм, либо способствовать развитию отдельных групп мышц и органов. Различают гимнастику: основную (включая гигиеническую зарядку), прикладную (в т. ч. производственную), спортивную, художественную, акробатику, аэробику, шейпинг, стретчинг.

Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств.

Основной формой организации занятий по гимнастике в школе являются уроки физической культуры с гимнастической направленностью. Наряду с этим гимнастические упражнения включаются в физкультурно-оздоровительные занятия в режиме дня (упражнения на больших переменах, физкультминутки, вводная гимнастика, игры и др.), в мероприятия по внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, внутришкольные и внешкольные спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях.

1. Какие виды гимнастики вы знаете? Дать определение.

2. Назовите основные правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой.

3. Строевая подготовка - это

4. Ходьба противходом

5. Ходьба змейкой

—

Задание № 26

Техника выполнения гимнастических упражнений»

Письменно ответить на вопросы:

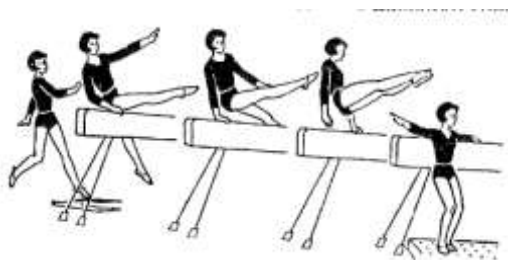
1. Назовите виды гимнастических снарядов?

Опорные прыжки для юношей и девушек.



2. Назовите фазы опорных прыжков?

3. Прыжок углом через коня



Задание № 27
Теоретический тест по гимнастике

1. Гимнастика - это

- А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и

2. Под гибкостью как физическим качеством понимают:

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
- д) эластичность мышц и связок

3. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- а) энергичное отталкивание ногами
- б) опора головой о мат
- в) прижимание к груди согнутых ног
- д) "круглая спина"

4. Упражнения на гибкость выполняются:

- а) до появления пота
- б) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений
- в) до появления болевых ощущений
- д) по 8 - 16 циклов движений в серии

5. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений?

- а) встать на середину скакалки, ноги на ширину плеч, лодки согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой развернуты в стороны
- б) встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч
- в) растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук
- д) подобрать "на глаз"

6. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для:

- а) всестороннего развития физической подготовленности
- б) развития выносливости, скорости
- в) формирования правильной осанки
- д) развития силы

7. Кто из наших гимнасток имеет самое большое количество Олимпийских медалей в мире?

- а) Светлана Хоркина б) Елена Шишунова
- в) Алина Кабаева д) Лариса Латынина

8. Какое тестовое задание служит для определения гибкости:

- а) челночный бег б) кувырок вперед
- в) положение "мост" д) наклон вперед

9. Сколько предметов в художественной гимнастике?

- а) 5 б) 4 в) 10 г) 3

10. Женщины в спортивной гимнастике выполняют упражнения на :

- а) 4 снарядах б) 6 снарядах в) 7 снарядах г) 5 снарядах

11. В каком виде гимнастики мужчины выполняют упражнения под музыку?

- а) вольные упражнения б) на перекладине
в) на брусьях г) на кольцах

12. Как называется последовательность выполнения акробатических элементов?

- а) комбинация б) программа в) композиция г) схема

13. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является:

- а) 10 баллов б) 20 баллов в) 8 баллов г) 5 баллов

14. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike*, *gymnazo*, обозначающего...

- а) усиливаю б) упражняю в) пластичный

15. Атлетическая гимнастика - это

- а) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
в) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

Лист ответа:

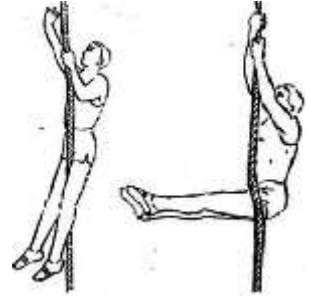
Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	баллы
Ответ											
Вопрос	11	12	13	14	15						
Ответ											

Задание №28

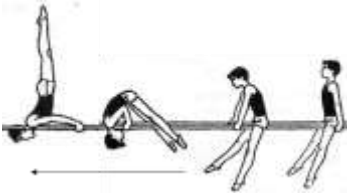
Техника выполнения лазания по канату.

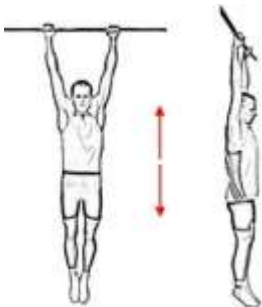
Письменно ответить на вопросы:

1. Способы лазанья по канату?
Техника безопасности?

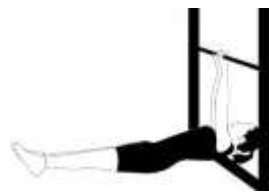
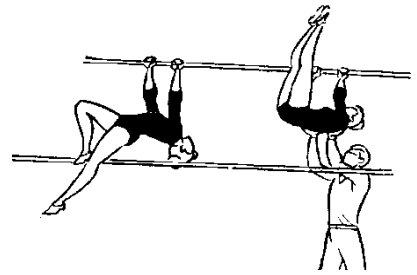


2. Упражнения на // брусьях и перекладине (мальчики).
Из седа ноги врозь стойка на плечах силой. Техника безопасности?

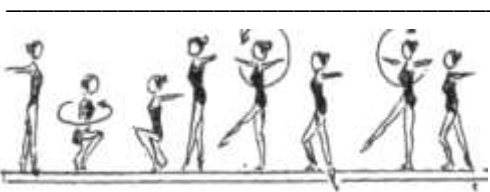




3. Упражнения на брусках разной высоты, на низкой перекладине (девочки) Техника безопасности?



4. Учебная комбинация на гимнастическом бревне? Техника безопасности?





Задание №29
Раздел «Спортивные игры»

Гандбол. Основные приемы игры

Письменно ответить на вопросы:

1. *Где и когда возникла игра гандбол?*

2. *Назовите основные правила игры в гандболе?*

3. *Расстановка игроков.*

4. *Какие передвижения по площадке игроков в гандбол вы знаете?*

Задание № 30
«Гандбол»

Письменно ответить на вопросы:

1. *Из каких элементов состоит игра вратаря?*

2. *Какие двигательные способности развиваются благодаря игре в гандбол?*

3. *Опишите технику броска сверху в движении.*

4. *Какие игры помогают освоить приемы игры в мини-гандбол?*

Задание № 31

Теоретический тест по гандболу

1. Каковы размеры ворот в гандболе?

а – 2 x 2 м; б – 2 x 3 м; в – 3 x 4 м.

2. Технический приём, завершающий атакующие действия в гандболе, называется:

а – бросок; б – передача; в – финт; г – блок.

3. Сколько игроков одной команды одновременно может находиться на поле?

а – 6; б – 7; в – 5; г – 8.

4. Штрафной бросок в гандболе выполняется с:

а – 5 м; б – 7 м; в – 11 м; г – 8 м.

5. В гандболе после забитого мяча (гола) игра начинается с:

а – передачи от ворот; б – центра;

в – передачи из-за лицевой линии.

6. До сколько очков играют в гандбол?

а – до 15; б – по времени; в – до бесконечности; г – до 25.

7. С какого места на поле начинается игра?

а – с центра поля; б – с любой точки;

в – от ворот; г – из-за лицевой линии.

8. При равном счёте после окончания двух партий судья назначает:

а – одну партию 5 мин.; в – две партии по 10 мин.;

б – две партии по 5 мин.; г – серию штрафных бросков.

9. Сколько шагов с мячом в руках допускается при игре в гандбол?

а – 2; б – сколько угодно; в – 3; г – ни одного.

10. Сколько игроков команды, не считая вратаря, могут одновременно находиться во вратарской зоне?

а – 2; б – ни одного; в – 1; г – сколько угодно.

11. Какой термин не относится к гандболу?

а – ведение; б – финт; в – блокирование; г – угловой.

12. Назовите виды передач и ловли мяча:

а – от плеча, согнутой рукой снизу, согнутой рукой сбоку;

б – от плеча, согнутой рукой снизу, согнутой рукой сбоку, согнутой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку;

в – прямой рукой снизу, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку;

г – двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, от плеча, согнутой рукой снизу, согнутой рукой сбоку, согнутой рукой сверху.

13. Когда в гандболе применяется ведение мяча? (Выберите неверный ответ):

а – когда партнёры находятся в невыгодном положении и не могут принять мяч;

б – когда игрок получил мяч близко от площадки ворот и ему необходимо обыграть защитника и выполнить бросок по воротам;

в – при обводке противника с его активным противодействием;

г – когда игрок хочет потянуть время для сохранения преимущества в счёте.

14. Имеет ли право вратарь выходить за линию площадки ворот?

а – имеет, но без мяча в руках; б – не имеет; в – имеет в любом случае.

15. Как называются линии, ограничивающие площадку?

*а – две боковые и две центральные; в – две боковые и две лицевые;
б – две боковые и две торцовые; г – четыре боковые.*

16. За грубую игру и неспортивное поведение судья может удалить игрока с поля:

а – на 1,5 мин.; б – 2,5 мин.; в – 2 мин.; г – 3 мин.

17. Вес мяча в гандболе:

а -450 г(муж), 350 (жен.); б- 550(муж.), 300 (жен.); в -290 (муж.), 190 (жен.).

18. Технический приём в гандболе, вводящий мяч в игру, называется:

а – бросок в – передача б – подача г – приём.

19. Является ли гандбол олимпийским видом спорта?

а – нет; б – нет; в – являлся раньше, сейчас нет.

20. Создателем игры в гандбол является:

а – Х. Нильсон; б – Л. Ордин; в – М. Заяц; г – Ф. Шиллер.

Лист ответа:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	баллы
Ответ											
Вопрос	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Ответ											

Задание №33

Раздел «Национальные игры»

Асық ату (альчики, маслаы, бабки) – одна из древнейших игр кочевников, хотя в нее играли и оседлые народы. Основной атрибут – кости задних ног парнокопытных, чаще мелкого рогатого скота (овцы, козы), реже свиней и КРС, расположенные в районе коленных суставов.

– Эта старинная национальная игра. Это игра для мальчиков, но в некоторых видах могли участвовать и девочки. Играли с четырех лет, когда ребенок мог держать асық в руке, до 13. После в казахском обществе мальчик считался уже взрослым мужчиной. Асықу издревле приписывались священная сила, магические свойства. Старые и молодые, богатые и бедные – все с почтением относились к асықу.

Считалось даже, что он может уберечь от злого глаза.

Те, кто держал асықи в руках, знает, что игра с ними очень активная, если не сказать больше – спортивная. Развивает ловкость, глазомер, скорость, смекалку, меткость, тактическое, логическое, математическое мышление, вырабатывает у ребенка лидерские качества, мотивирует к победе. В ней есть элементы йоги, танца, она полезна для суставов.

Асықи передавались по наследству целыми мешками. Самому младшему доставалось обычно много, но больше всего асықов было у того, кто хорошо играл.

– Когда резали барана, пацаны, как правило, уже стояли наготове. Особенно ценились асыи кошкаргов – баранов-самцов, из них выходили лобаны – большие асықи. Один такой мог оцениваться в 300 “простых” асыков, – рассказывает бывший игрок в асыки 30-летний Тастемир АСКАРОВ. – Сака (битка) для маленького пацана была чем-то вроде талисмана. Можно было проиграть все асыки, но только не ее! Проиграть сака было равносильно тому, что лишиться удачи. И даже больше – чуть ли не проиграть свою душу... Это был не просто самый большой, но и самый удобный асық, который должен хорошо лежать в руке. Его красили, украшали, очень бережно хранили, заговаривали у бабушки на удачу, на него дули, прежде чем ударить.

Существует более десяти видов игры в асыки. Самые распространенные это алышы, асық ату, хан талапай, уштабан, төрт асық.

Все игры отличаются друг от друга, количество участвующих варьируется, при этом игроки могут импровизировать и менять правила как им угодно. Названия игр и правила также были различны в зависимости от региона. Некоторые из игр в асыки напоминают такие известные современные игры, как бильярд, шахматы, боулинг.

Асық ату- казахская национальная игра из категории интеллектуальных. В игре нужна ловкость, глазомер, координация, меткость, скорость, смекалка, тактическое и логическое мышление.

Основные виды асыков

**Виды асыков существуют великое множество.
Вот самые распространенные из них:**

1. Жесты используемые в игре «Асык»

<i>Описание асыков</i>	<i>Жесты</i>	<i>положение асыков</i>
1. Бук – положение вытянутой руки, когда пальцы рук собранных в кулак повернуты вниз.		
2. Шик – положение вытянутой руки вперед когда пальцы сжатые в кулак обращены вверх.		
3. Алиш – положение сжатой в кулак вытянутой руки, когда большой палец выставлен прямо вверх. (под 90).		
4. Омпа – положение вытянутой вперед руки когда четыре пальца кисти обращены вертикально вниз		
5. Тайке - положение кисти руки, когда все пальцы вытянуты вперед.		
6. Шоңқы – положение вытянутой вперед руки, когда четыре пальца кисти обращены вертикально вверх (под 90).		
7. В случае нарушения игроком правил соревнований судья поднимает руку с синий повязкой и останавливает игру.		

Задание № 34 «Тогыз құмалақ»

(Тогыз құмалақ) (девять камешков) — казахская народная настольная игра. Играть двое. На доске имеется 18 лунок (отау) (по девять у игрока) и два казана. В начале игры у каждого игрока в девяти лунках лежит по девять камешков (қумалақ) (отсюда название игры) в каждой. Задача: собрать как можно больше камешков в свой казан. Игра называется тогыз құмалақ (девяткою), потому что в основу 81 (9x9) и 162 (2x9x9) положено число 9, считавшееся у древних монголов и тюрков священным числом. "Тогыз құмалақ" — казахская настольная игра. Для нее используют четырехугольную доску, имеющую 18 продолговатых лунок (отау). В промежутке между рядами вырезаны еще две большие лунки круглой или продолговатой формы (казан). Каждый из двух игроков имеет по 81 шару, а в лунки кладут по девять. Ходы делаются поочередно. Игрок из одной из своих лунок выкладывает по шару в разные лунки соперника. Если количество шаров в лунке противника составляет четное число, то игрок забирает шары в свой «казан», если же нечетное, шары остаются на месте. Есть в игре как нападение, так и защита, и забрать шары у противника — не такое легкое дело. Выигравшим считается тот, кто забрал из лунок противника большее количество шаров. Если к концу игры количество шаров равно, то есть по 81 шару, игра считается ничейной. Партия может продолжаться четыре-пять часов. В ходе игры соперникам приходится использовать все четыре основных математических действия, и чем быстрее вы будете считать, тем, естественно, выгоднее. Но игра строится не только на скорости подсчета, но и на тактике. Раньше, как пишут историки, игра была настолько популярной, что игроки могли обходиться без доски. Для этого участники выкапывали необходимые лунки прямо на земле и проводили партии. Игра развивает математическое мышление и воспитывает выдержку. В учёном мире её называли «алгеброй чабанов». Правила игры Игроки делают ходы поочередно. Делая ход, игрок берёт все шарики из любой непустой лунки на своей половине, и раскладывает их в лунки по одному против часовой стрелки. Если последняя лунка окажется вражеской и количество камешков в ней стало чётным, то камешки из этой лунки переходят в казан игроку, совершившему ход. После этого ход переходит к его сопернику. Игра ведётся до тех пор, пока один из двух игроков не наберёт в свой казан больше 81 камешка (этот игрок побеждает), либо они оба набирают 81 камешек (ничья). Игровые ситуации Туздык Если после хода в какой-то лунке оказывается три камешка, то эта лунка объявляется «туздыком». В последующем каждый камешек, попавший в туздык, переходит в казан игрока, на чьей стороне расположен этот туздык, но игрок не может завести себе туздык на 9-ой, а также на лунке под той цифрой которой взял первым "туздык" соперник. У каждого игрока может быть не больше одного туздыка одновременно. Атсыз калу Если после хода у одного из игроков все лунки оказываются пустыми, то он попадает в ситуацию «атсыз калу» (каз. «остаться без коня»). В этом случае он не может ходить, пока будет оставаться «пешим».

Правила игры в «тогыз құмалақ»

Письменно ответить на вопросы:

1. Правила игры. Главная задача игры



2. Игровые ситуации



3. Атсыз калу



4. Туздык



Задание № 35

Теоретический тест по правилам казахской национальной настольной игры «Тогыз – кумалак»

1. Сколько игроков может принять участие в игре «Тогыз – кумалак»:
а) 2; б) 4; в) 6; д) не ограничено.
2. Сколько всего шариков в игре «Тогыз – кумалак»:
а) 90; б) 82; в) 148; д) 162
3. Партия может считаться оконченной, если один игрок набрал:
а) 162 шарика; б) 60 шариков; в) 82 шарика; д) 90 шариков.
4. Сколько лунок на поле соперника в игре тогыз – кумалак»
а) 18; б) 10; в) 9; д) 20
5. Сколько шариков в начале игры в каждой лунке .
а) 8; б) 9; в) 6; д) 10
6. Суть игры в тогыз-кумалак
а) собрать в своем казане большее число кумалаков;
б) обмануть соперника;
в) пересыпать шарики в лунки;
д) как можно дольше просидеть у доски.
7. В каком направлении делаются ходы в игре:
а) по часовой стрелке; б) против часовой стрелки;
в) от середины вправо, влево; д) в любую сторону.
8. С какой лунки нельзя начинать игру:
а) с 8; б) с 9; в) с 6; д) с 1
9. При каких условиях можно забрать шарики в свой казан:
а) когда во всех лунках четное количество шариков;
б) когда в лунке больше 10 шариков;
в) если последний шарик, попавший в лунку, делает их количество четным;
д) если последний шарик, попавший в лунку, делает их количество нечетным.
10. Тұздық – объявляется, если последний шарик попав в лунку противника составляет:
а) 1 шарик; б) 10 шариков; в) 4 шарика; д) 3 шарика

Лист ответа:

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	баллы
Ответ											

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Задание №1	4
Задание №2	5
Задание №3	7
Задание №4	10
Задание №5	11
Задание №6	12
Задание №7	15
Задание №8	16
Задание №9	17
Задание №10	19
Задание №11	20
Задание №12	21
Задание №13	22
Задание №14	24
Задание №15	25
Задание №16	27
Задание №17	29
Задание №18	31
Задание №19	32
Задание №20	33
Задание №21	34
Задание №22	35
Задание №23	37
Задание №24	38
Задание №25	41
Задание №26	43
Задание №27	44
Задание №28	46
Задание №29	48
Задание №30	49
Задание №31	50
Задание №32	52
Задание №33	53
Задание №34	55
Задание №35	57

САМОНДАРОВА
Гульмаира Гуламовна

Рабочая тетрадь оценки качества знаний
по физической культуре для учащихся
IX классов

Подписано в печать 10.05.2019г.
Формат 60x80 1/16. Усл. п. л. 4,0

Издательство «Тараз университеті»
ТарГУ им. М.Х. Дулати
080012, г. Тараз, ул. Толе би, 60