

Теоретико-методические задания
для 5-6 классов
за учебный год.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний школьников 5-6 классов по предмету «Физическая культура».

Задания представляют собой незавершенные утверждения, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России.;
- б) в Англии.;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

3. В каком древнегреческом городе устраивались состязания –Олимпийские игры?

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;
- г) Риме.

4. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».

г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

5. Какая российская гимнастка впервые стала трехкратной чемпионкой мира?

а) Светлана Хоркина;

б) Людмила Турищева;

в) Елена Мухина;

г) Лариса Латынина.

6. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

а) шахматы;

б) фигурное катание;

в) гимнастика;

г) лёгкая атлетика.

7. Что такое режим дня?

а) выполнение поручений учителя;

б) подготовка домашних заданий;

в) распределении основных дел в течение всего дня;

г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

8. Под осанкой понимается...

а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;

б) силуэт человека.;

в) привычка к определённым позам;

г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Первые лыжи появились:

а) в песках Африки;

б) у охотников северных стран;

в) у погонщиков слонов в Индии;

г) у собирателей кокосов.

10. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?

а) выполнение упражнений без страховки;

б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;

в) выполнение упражнений без присутствия врача;

г) выполнение упражнения без присутствия товарища.

11. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

12. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

13. Как правильно дышать при больших физических нагрузках?

- а) через рот и нос попеременно;
- б) только через рот;
- в) через рот и нос одновременно;
- г) только через нос.

Выполняя задания № 14,15 завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

14 В какие цвета окрашены олимпийские кольца.....

15. Перечисли гимнастические снаряды....

16. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

17. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена

г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

18. Что можно рекомендовать для профилактики проявления избыточного веса?

а) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов

б) один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела)

в) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением

+ г) ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде (солнечной, пасмурной или дождливой)

19. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

а) каждый день

б) после каждой тренировки

в) один раз в месяц

г) один раз в 10 дней

20. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

а) иметь вес до 300 г

б) соответствовать цвету костюма

в) иметь узкий длинный носок

г) соответствовать виду спорта

21. На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?

а) на работу всех групп мышц

б) на работу мышц рук и плечевого пояса

в) на работу мышц ног

г) на работу мышц туловища

22. Что рекомендуется делать при появлении жажды?

а) съесть шоколадку

б) выпить столько воды, сколько хочется

в) прополоскать рот и горло водой

г) понюхать нашатырный спирт

23. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

- а) по свистку
- б) по выстрелу стартового пистолета.
- в) по звонку
- г) по сигналу трубы.

24. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) амфитеатр
- б) гимнасий
- в) стадион
- г) ипподром

25. Укажите, в каком городе принимались летние Олимпийские игры в 2008 г.

- а) Ванкувер;
- б) Санкт-Петербург;
- в) Ханой
- г) Пекин

26. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

27. На первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н. э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) одному стадию;
- б) двойной длине стадиона;
- в) 200 м;
- г) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

28. Олимпийцами на древних Играх могли стать только:

- а) свободные мужчины, не рабы;
- б) свободные мужчины, греки по происхождению;
- в) мужчины любой национальности
- г) мужчины и женщины греки по происхождению

29. Тренеров в Древней Греции называли...

- а) гимнастами;
- б) олимпиониками;
- в) мастерами;
- г) палестриками

30. В каком виде спортивных игр команда «Локомотив – Белогорья» выиграла Олимпийские игры?

- а) футбол
- б) баскетбол
- в) волейбол
- г) водное поло

**Бланк ответов теоретического задания для 5-6 -классов
За учебный год**

№ вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «в»	ответ«г»
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				

29				
30				

1. За правильный выбранный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы даётся 1 балл.

2. За правильно вписанные ответы в вопросах № 14,15 по 0,5 баллов за каждый

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ

**Ключ к ответам теоретического задания по физической культуре для 5-6 классов
За учебный год**

№ вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «в»	ответ «г»
1			X	
2			x	
3		X		
4		x		
5				X
6				x
7			x	
8	x			
9		x		
10	x			
11		x		
12	x			
13			x	
14	Красный, желтый, черный , зеленый , синий			
15	Конь, козёл, канат, перекладина, брусья, бревно			
16				x
17	x			
18				x
19		x		
20				x
21	X			

22			x	
23				x
24		x		
25				x
26			x	
27	x			
28		x		
29	x			
30			x	

«5» -90%

«4» - 70%

«3» -50%

«2»- 30%

5 класс.

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№ п/п	Нормативы; испытания.		5 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Прыжок в длину с разбега (см)	м	3,60	3,40	3,20
		д	3,30	3,10	2,90
3	Метание малого мяча 150г (м)	М	30	25	20
		Д	20	18	13
4	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5,50	6,10	6,30
		д	6,00	6,20	6,40
5	Подтягивания (кол-во раз)	м	7	5	3
		д	14	8	5
6	Подтягивания в низком висе (кол-во раз)				

II четверть.

№ п/п	Нормативы; испытания.		5 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Опорный прыжок через козла(высота 70см)	М	Без замечаний	С малыми ошибками	С ошибкой при выполнении

			прыжка		
			д	Без замечаний	С малыми ошибками
2	Акробатическая комбинация (согласно выполнению упражнений)	М	+	+	+
		д	+	+	+
2	Прыжок в длину с места (см)	м	175	165	155
		д	165	155	145
3	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	30	28	25
		д	35	32	30
	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	12+	+6	3+
		м	9+	4+	1-

III четверть.

№ п/п	Нормативы; испытания.		5 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Приседания, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	М	8	6	4
		д	7	5	3
2	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50

		д	80	70	60
3	Ходьба на лыжах 1 км.	м	5,00	5,20	5,55
		д	5,40	5,55	6,15

IV четверть

№ п/п	Нормативы; испытания.		5 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	150	140	120
2	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
3	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
4	Кросс 1500 м	М	8.50	9.30	10.0
		д	9.00	9.40	10.30