

**Теоретико-методические задания**  
**для 6 класса**  
**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 тоже 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 6 класса  
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			<b>X</b>	
2			<b>x</b>	
3		<b>X</b>		
4		<b>x</b>		
5				<b>X</b>
6				<b>x</b>
7			<b>x</b>	
8	<b>x</b>			
9		<b>x</b>		
10	<b>x</b>			
11		<b>x</b>		
12	<b>x</b>			
13			<b>x</b>	
14	Красный, желтый, черный , зеленый , синий			
15	Конь, козёл, канат, перекладина, брусья, бревно			
16				<b>x</b>
17	<b>x</b>			
18				<b>x</b>
19		<b>x</b>		
20				<b>x</b>



21	<b>X</b>			
22			<b>x</b>	
23				<b>x</b>
24		<b>x</b>		
25				<b>x</b>
26			<b>x</b>	
27	<b>x</b>			
28		<b>x</b>		
29	<b>x</b>			
30			<b>x</b>	

«5» -90%

«4» - 70%

«3» -50%

«2»- 30%

**6 класс.**

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

№ п/п	Нормативы; испытания.		6 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	4,9	5,6	6,2
		д	5,1	5,9	6,5
2	Прыжок в длину с разбега (см)	м	3,70	3,50	3,30
		д	3,40	3,20	3,00
3	Метание малого мяча 150г (м)	М	28	25	23
		Д	25	23	20
4	Бег 2000 м (мин,сек.)	м	13,00	14,00	15,00
		д	14,00	15,00	16,00
5	Подтягивания (кол-во раз)	м	9	7	5
		д	16	10	7
6	Подтягивания в низком висе (кол-во раз)				

**II четверть.**

№ п/п	Нормативы; испытания.		6 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Опорный прыжок через козла(высота 80см)	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.		6 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Приседания, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	М	9	7	5
		д	8	6	4
2	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	120	110	100

		д	130	120	110
3	Ходьба на лыжах 1,500 м.	м	5,50	6,20	6,55
		д	6,00	6,30	7,00

### IV четверть

№ п/п	Нормативы; испытания.		6 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	150	140	120
2	Челночный бег 3x10м	м	8,3	8,9	9,6
		д	8,9	9,5	10,0
3	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	110	105	100
		д	100	95	90
4	Кросс 1500 м	М	8.50	9.30	10.0
		д	9.00	9.40	10.30