

# **Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 6 классе**

## **1. Здоровый образ жизни**

**1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей

**2. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам

**3. Назовите основные причины появления лишнего веса:**

- а) пропуск уроков физической культуры
- б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность
- в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

**4. С какой целью планируют режим дня?**

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

**5. Что понимается под закаливанием**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- в) укрепление здоровья;
- г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

**6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

- а) водой.
- б) солнцем.
- в) воздухом.

г) холодом.

### **7. Главной причиной нарушения осанки является:**

- а) привычка к определенным позам,
- б) отсутствие движений во время школьных уроков,
- в) ношение сумки-портфеля на одном плече.
- г) слабость мышц.

### **8. Признаки, не характерные для правильной осанки:**

- а) развернутые плечи, ровная спина,
- б) запрокинутая или опущенная голова,
- в) приподнятая грудь,
- г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

## **2.Олимпийские знания**

### **1.В каком древнегреческом городе устраивались состязания – Олимпийские игры?**

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;

### **2. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость»

### **3. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?**

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр

### **4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.**

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

### **5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

- а) Солт-Лейт-Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

**6. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве?**

- а) 23;
- б) 34;
- в) 45;
- г) 56.

**7. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?**

- а) Ладожское озеро;
- б) Каспийское озеро-море;
- в) Байкал;
- г) Ильмень.

**8. Какое место в медальном зачёте заняла сборная команда хозяев Олимпиады-2014?**

- а) Первое;
- б) Второе;
- в) Третье;
- г) Четвёртое.

### **3. Правила техники безопасности**

**1. Вход в спортивный зал**

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

**2. Главная причина травматизма**

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

**3. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим)**

- а) выполнять упражнение произвольно (когда захочется)
- б) выполнять упражнение быстро
- в) соблюдать достаточную дистанцию, чтобы не было столкновений

#### **4. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки**

- а) нет
- б) можно, но осторожно
- в) можно

### **4. Общие знания по теории и методике физической культуры**

#### **1 . Физическая культура – это:**

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

#### **2. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

#### **3. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота

#### **4. Родиной баскетбола является....**

- а) Россия;
- б) США;
- г) Франция.
- в) Англия;

#### **5. Легкая атлетика – вид спорта, включающий в себя.....**

- а) ходьбу и бег;
- б) бег и прыжки;
- в) бег, прыжки и метания;
- г) ходьбу, бег, прыжки и метания

#### **6. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как...**

### **Критерии оценивания:**

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо» ;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

### **Ключ к тесту:**

#### **1. Здоровый образ жизни.**

1-б

2-а

3-б

4-б

5-г

6-в

7-г

8-б

#### **2.Олимпийские знания.**

1-а

2-а

3-б

4-г

5-в

6-б

7-в

8-а

#### **3.Правила техники безопасности.**

1-а

2-б

3-в

4-а

#### **4.Общие знания по теории и методике физической культуры.**

1-в

2-а

3-б

4-б

5-г

6-замена

### Практическая часть для учащихся 6 классов

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 1000 м (мин.)	5,00	5,30	6,00	5,30	6,00	6,30
Прыжок в длину с места	200	165-180	145	190	155-175	135
Подтягивание на перекладине	7	4-6	1	20	11-15	4
Отжимание	23	18	13	13	11	8
Пресс (30 сек.)	25	22	18	25	22	18