

**Тестовые задания для 6 класса по дисциплине «Физическая культура»  
для промежуточной итоговой аттестации.**

**Вариант 1**

**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. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?**

- а) Техника передвижения и время передвижения
- б) Время пребывания на дистанции и правильный подбор обуви
- в) Скорость передвижения и правильный подбор обуви

**3. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...**

- а) вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое
- б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- в) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

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

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

**5. Занятия на уроках физической культуры разрешены**

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

**6. Двигательное умение – это:**

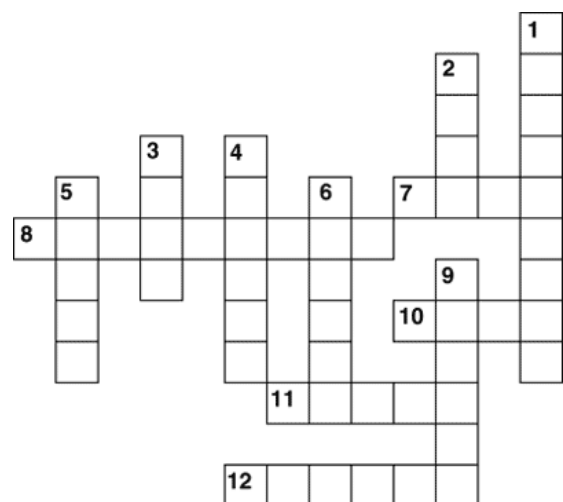
- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

**7. Укажите полный состав волейбольной команды:**

- а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

**8. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?**

- а) выполнение с мячом в руках более одного шага
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов
- г) выполнение с мячом в руках более двух шагов



## **9. Кроссворд**

### **По горизонтали:**

7. Вид зимнего спорта.
8. Спортивная игра с мячом.
10. Игра с мячом на воде.
11. На них съезжают с гор зимой.
12. Обувь фигуриста.

### **По вертикали:**

1. Вид спорта, в котором используют ракетку и волан.
2. Спортивная обувь.
3. Сражение на ринге.
4. Игра с мячом на поле.
5. Предмет, нужный для игры в хоккей.
6. Вид спорта, необходимый при защите.
9. Подobie коньков для езды по асфальту.

## Вариант 2

### 1. 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

### 2. 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.

### 3. Олимпийские игры состоят из...

- а) соревнований между странами
- б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- в) зимних и летних Игр Олимпиады
- г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

### 4. Талисманом Олимпийских игр является:

- а) изображение Олимпийского флага
- б) изображение пяти сплетенных колец
- в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

### 5. Главная причина травматизма

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

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

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

### 7. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) произвольно
- б) по часовой стрелке
- в) против часовой стрелки
- г) по указанию тренера

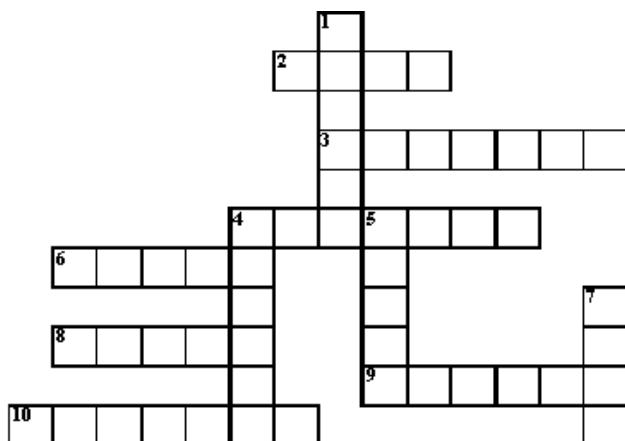
### 8. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

### 9. Кроссворд

По вертикали По горизонтали

1. На ладонь он ляжет весь, 2. В воскресный день



Не часы, а стрелки есть, Пустынно в школе,  
Он в дороге пригодится, Бегут с мячом  
С ним нигде не заблудиться. Ребята в \_\_\_\_\_  
4. Через это препятствие 3. И от ветра, и от зноя,  
Приходится перепрыгивать От дождя тебя укроет.  
Лошади на скачках. А как спать в ней сладко!  
5. В соревнованиях участвовать Что это? \_\_\_\_\_  
Каждый рад. 4. Чтобы плавать  
И ждут команды от судьи: Научиться быстрее,  
«На \_\_\_\_\_ ». Надо нам ходить в \_\_\_\_\_ .  
7. В море ветром понесло 6. Станут два братца  
Лебединое крыло. В речке купаться:  
Паренёк стоит на вахте, Вынырнут вместе,  
Он матрос на этой \_\_\_\_\_. Вместе нырнут.  
Лодке не месте  
Стоять не дают.  
8. Я смотрю не первый ряд:  
По краям ладьи стоят,  
Рядом вижу я коней,  
Нет фигуры их хитрей,  
Меж коней заключены  
Наши храбрые слоны,  
И ещё два поля есть,  
А на них король и \_\_\_\_\_  
9. В походы ходит с рюкзаком,  
С собою носит тёплый дом.  
Готовит пищу на костре,  
Но не в кастрюле, а в ведре.  
10. Он в воротах стоит,  
От мяча их сторожит.

### Вариант 3

#### 1. 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.

#### 2. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

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

#### 3. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

- а) энциклопедия
- б) кодекс
- в) хартия
- г) конституция

#### 4. В каком году в Сочи проводились зимние Олимпийские игры?

- а) 2002 в) 1998
- б) 1980 г) 2014

#### 5. 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

#### 6. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика
- б) гимнастика
- в) современное пятиборье
- г) легкая атлетика

#### 7. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

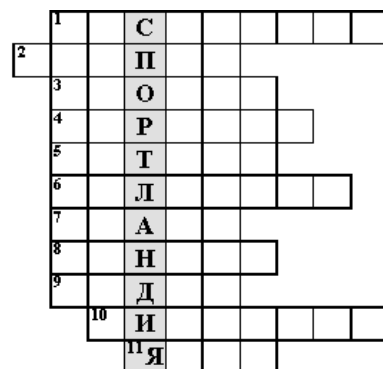
- а) соревнование
- б) физкультурная пауза
- в) урок физической культуры
- г) утренняя гимнастика

#### 8. Ошибками в волейболе считаются...

- а) «три удара касания»
- б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
- в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- г) мяч соприкоснулся с любой частью тела.

#### 9. Кроссворд

1. В корзину мяч забить мечтаем, - Не мешал бы ты игре.  
Но соперник нам мешает. Ты бы лучше отошёл,



Мяч ведут рукой об пол Мы играем в...  
В игре известной... 7. В соревнованиях участвовать  
2. Под стеклом сижу, Каждый рад.  
Во все стороны гляжу, И ждут команды от судьи:  
В лес со мною заберёшься – «На ... ».  
В пути не собьёшься. 8. Куда Ваня, туда мы.  
3. Это что за молодец? Мы забава в дни зимы.  
В бассейне плавает... И отлично нынче мы  
4. Тучек нет на горизонте, К башмакам привинчены.  
Но раскрылся в небе зонтик. 9. Он не игрок, но спорить  
Через несколько минут С ним нельзя!  
Опустился ... Свистит всех громче кто?  
5. От ворот до ворот 10. Кушай морковку, салат,  
Бойко бегают народ. Апельсины ...  
На воротах этих Спортсмену для силы нужны...  
Рыбачьи сети. 11. Плывёт белый гусь -  
6. Не пойму, ребята, кто вы? Брюхо деревянное,  
Птицеловы? Рыболовы? Крыло полотняное.  
Что за невод во дворе?

## **Вариант 4**

### **1. 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.

### **2. 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.

### **3. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?**

- а) несогласованность действий стран
- б) отказ от участия в Играх большинства стран
- в) первая и вторая мировые войны
- г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

### **4. В каком году в Москве проводились летние Олимпийские игры?**

- а) 2000
- б) 1980
- в) 1992
- г) 2014

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

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

### **6. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?**

- а) уровень физического развития
- б) уровень физической работоспособности
- в) уровень физического воспитания
- г) уровень физической подготовленности

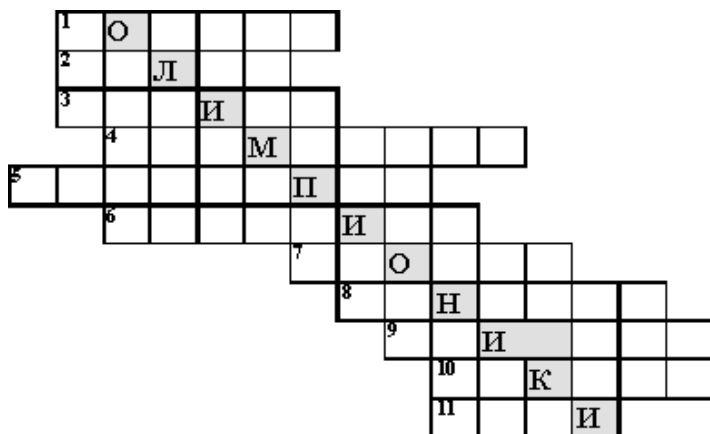
### **7. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...**

- а) «с разбега»
- б) «перешагиванием»
- в) «перекатом»
- г) «ножницами»

### **8. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?**

- а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности
- б) Понижает выносливость и работоспособность
- в) Уменьшает количество лет

## **9. Кроссворд**



1. Кто у постели больного сидит? Спасём ребяток от ангины,  
И как лечится, ему говорит; Ешь зимою ...  
Кто болен – 7. Наклонилась над рекой –  
Он капли предложит принять, Уговор у них такой:  
Тому, кто здоров, - Обменяет ей река  
Разрешит погулять. Окунька на червяка.
2. Эта птица не синица, 8. – Расскажите вот о чём:  
Не щегол и не орлан! Как вы стали силачом?  
Эта маленькая птица - Очень просто. Много лет  
Называется ... Ежедневно, встав с постели,
3. В походы ходит с рюкзаком, Поднимаю я ...  
С собою носит тёплый дом. 9. Он за порядком на поле следит,  
Готовит пищу на костре, Но ему не нужен ток,  
Но не в кастрюле, а в ведре. Потому что он - ...
4. Ракетку в руки я беру 10. Загадка эта нелегка,  
Какая красота. Пишусь всегда через два «К»,  
Волшебный шарик с перьями И мяч, и шайбу клюшкой бей,  
Летит под небеса. А называюсь я ...
5. Держусь я только на ходу, 11. В чистом поле у берёзки  
А если стану – упаду. На снегу видны полосы.  
Судье помогает и громко кричит. Подошла лиса поближе:
6. Мы ваши верные друзья, - Здесь бежали чьи-то ...  
И забывать про нас нельзя.



Используемая литература:

Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014

Физическая культура 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. В.И. Лях. - М., «Просвещение» 2014

Ответы:

**Вариант 1** 1б, 2б, 3а, 4а, 5в, 6б, 7г, 8г, 9 кроссворд (*по горизонтали*: 7. Лыжи. 8. Баскетбол. 10. Поло. 11. Санки. 12. Коньки; *по вертикали*: 1. Бадминтон. 2. Кеды. 3. Бокс. 4. Футбол. 5. Шайба. 6. Борьба. 9. Ролики)

**Вариант 2** 1б, 2б, 3г, 4в, 5б, 6б, 7б, 8а, 9 кроссворд



**Вариант 3** 1г, 2в, 3в, 4г, 5в, 6б, 7в, 8б, кроссворд



**Вариант 4** 1г, 2б, 3в, 4б, 5а, 6а, 7а, 8а, 9 кроссворд

[illegible]