6 класс

I-четверть

6.3.4.1.

1) Что такое П.Т.Б. на уроках физ. культуры:

а) последовательность техники бросков.

б) правило техники безопасности.

в) пункты теоретической беседы.

г) паспорт технических средств безопасности.

2) Что не запрещено в П.Т.Б. на уроках физ. культуры:

а) употребление жевательной резинки.

б) носить серьги, кольца, цепочки.

в) соблюдать дисциплину.

г) находится на уроке в любой обуви.

3)ОБЖ- Автономное существование человека в природе последовательность действий при одолении страха

6.3.3.1.

1) Последовательность в беге на короткие дистанции:

а) стойка “высокого старта”, старт, разгон.

б) позиция “высокого старта”, старт, разгон, финиширование.

в) старт, ускорение, бег.

г) позиция “низкого старта”, старт, разгон, передвижение по дистанции, финиширование.

2) Что такое дыхательная гимнастика:

а) комплекс упражнений для дыхательных путей.

б) комплекс упражнений в легкой атлетике.

в) комплекс упражнений в спортивной гимнастике.

г) комплекс упражнений в О.Р.У.

3) ОБЖ-Автономное существование человека в природе: если заблудился в лесу

6.3.2.1

1) Как называется способ прыжка в высоту:

а) ножницы.

б) кусачки.

в) секатор.

г) пассатижи.

2) Прыжок в высоту способом перешагивание состоит из:

а) разбег, переход через планку, приземление.

б) разбег, отталкивание, переход через планку, приземление.

в) разбег, отталкивание, разбег.

г) отталкивание, полёт, приземление.

3) ОБЖ-Автономное существование человека в природе: что не нужно делать при встрече с диким животным

6.1.2.1.

1) Какие навыки развивает упражнение для метания на дальность:

а) быстроту, выносливость, силу.

б) силу, точность, быстроту.

в) быстроту, ловкость, силу.

г) силу, координацию, быстроту.

2) Метание малого мяча на дальность:

а) держания снаряда, разбег замах, бросок, сохранения равновесия, остановка.

б) разбег, замах, бросок.

в) перемещение, ускорение, бросок.

г) разбег, остановка, бросок, сохранение равновесия.

3) ОБЖ-Автономное существование человека в природе: какие виды автономной существований человека существуют и типы временных укрытий

6.2.2.1

1) Кто такой физорг класса:

а) классный руководитель.

б) староста класса.

в) организатор физкультурной работы в классе.

г) учащихся занимающийся любым видом спорта.

2) Сколько лидеров может быть на уроке физ. культуры в классе

а) 1.

б) 2.

в) 3.

г) все ответы правильные.

3) ОБЖ-Средств оказания медицинской помощи при обмороке

II-четверть

6.3.4.4

1) Что относится к Т.Б. на уроках физкультуры:

а) не входить в спортивный зал в верхней одежде.

б) не заносить в спортивный зал портфели и сумки.

в) не включать самостоятельно электроосвещение.

г) все варианты правильны.

2) Путем применения строевых упражнений у учащихся воспитаются :

а) организованность.

б) дисциплинированность.

в) чувство ритма и темпа.

г) навыки совместных действий.

д) все варианты правильны.

3) О.Б.Ж.- оползни, сели, обвалы.

6.3.2.1.

1) Что такое разминка?

а) комплекс упражнений в воде.

б) комплекс упражнений на стадионе.

в) комплекс упражнений на уроках физкультуры.

г) комплекс упражнений на беговой дорожке.

д) все варианты правильны.

2) Какая бывает разминка:

а) спортивная.

б) обычная.

в) специальная.

г) все выше перечисленное.

д) престижная.

3) О.Б.Ж.- правило безопасности при угрозе и сходе оползней селей обвалов и лавин.

6.1.4.1.

1) Что такое самоконтроль:

а) способность контролировать свои эмоции.

б) способность контролировать свои мысли.

в) способность контролировать своё поведение.

г) способность контролировать все выше перечисленное.

2) Что не относится к гимнастическому оборудованию:

а) гимнастические маты.

б) гимнастические скамейки.

в) гимнастический козёл.

г) спортивный батут.

3) О.Б.Ж.- ураганы, смерчи.

6.2.7.1.

1) Қазақша күрес это:

а) греко-римская борьба.

б) самбо.

в) борьба по-казахски.

г) кикбоксинг.

2) Кто стал Казахстанским олимпийским чемпионам в греко-римской борьбе:

а) Смирнов М.С.

б) Сарсекбаев Б.А.

в) Елеусинов М.Е.

г) Мельниченко Ю.В.

3) О.Б.Ж.- метели, бури.

6.2.6.1.

1) Что разрешается по правилам қазақша күрес:

а) броски.

б) подножки.

в) подсечки.

г) все выше перечисленное.

2) Байга это:

а) борьба за тушку козла.

б) конное состязание наездников.

в) стащить противника с лошади.

г) на скоку собрать как можно больше монет.

3) О.Б.Ж.- циклоны, тайфуны, шторм.

III-четверть

6.3.4.1.

1) Нарушение Т.Б. на уроках подвижной игры:

а) соблюдать правила игры.

б) начинать игру самостоятельно.

в) запомнить правила игры.

г) сесть на скамейку самостоятельно.

2) Подвижные игры:

а) жмурки.

б) горелки.

в) твистер.

г) кегли.

д) все выше перечисленное.

3) О.Б.Ж.-оказание первой медицинской помощи при отравлении.

6.1.3.1.

1) К самостоятельной физической деятельности относится:

а) составления комплекс физкультминуток.

б) выполнение гимнастики до занятий.

в) домашние задания.

г) самостоятельное проведение учащихся эстафета.

д) все выше перечисленное.

2) Что такое физкультминутка:

а) обеденный перерыв.

б) перерыв на уроках физкультуры.

в) кратковременный перерыв в учебе для проведения комплекса упражнений.

г) выполнение О.Р.У. на уроке физкультуры.

3) О.Б.Ж.- оказание первой помощи при отравлении сильнодействующими ядовитыми веществами.

6.2.8.1

1) Физические качества это:

а) выносливость.

б) сила.

в) гибкость.

г) все выше перечисленное.

2) Выносливость это:

а) способность удержать тяжёлый вес.

б) способность выполнять двигательные действия длительное время с заданной интенсивностью.

в) способность заполнить информации.

г) способность координировать свои действия по ситуации.

3) О.Б.Ж.- первая медицинская помощь при отравлениях химическими средствами.

6.2.5.1.

1) Творческие способности у учащихся это:

а) составление О.Р.У.

б) составление комплекса дыхательной гимнастики.

в) анализ выполнения задания.

г) разработка спортивной викторины.

д) все выше перечисленное.

2) Что такое альтернатива:

а) выбор.

б) согласие.

в) составление.

г) заключение.

3) О.Б.Ж.- отравление при сильнодействующими ядовитыми веществами. Пути поступления в организм.

6.2.6.1.

1) Что не относится к понятию соревнование:

а) борьба.

б) соперничество.

в) спорт.

г) грамота.

2) Что не входит в судейство это:

а) исполнение обязанности судьи.

б) действия судьи.

в) введение протокола соревнований.

г) борьба с нарушением установленных правил

3) О.Б.Ж.- первая помощь при массовых поражениях. Ядерное оружие.

IV-четверть

6.3.4.1.

1) К нарушению Т.Б. в спортивных играх на уроках:

а) одежда соответствующая погодным условиям.

б) пить воду до и после урока.

в) убрать из карманов предметы представляющие опасность.

г) при травме самостоятельно покинуть урок.

2) Нарушение правил игры в футболе:

а) нападение на соперника.

б) задержка соперника.

в) игра рукой.

г) игра ногой.

3) О.Б.Ж.-первая медицинская помощь при массовых поражениях. Химическое оружие.

6.1.6.1.

1) На уроках физкультуры выполняются воспитательные задачи:

а) воспитание воли.

б) воспитание настойчивости.

в) воспитание чувства коллективизма.

г) воспитание навыков культурного поведения.

д) всё выше перечисленное

2) Что входит в понятие двигательная активность:

а) занятие спортом.

б) профилактика заболеваний.

в) правильное питание.

г) ведение З.О.Ж.

3) О.Б.Ж.-первая медицинская помощь в следствии природных стихийных бедствий ( землетрясение, наводнение)

6..2.5.1.

1) Каким видом спорта нельзя заниматься в 10-14 лет:

а) тяжелая атлетика.

б) бокс.

в) велоспорт.

г) ралли

2) Нарушение здоровья связанных с употреблением энергических напитков:

а) повышения кровяного давления.

б) нарушение сна.

в) увеличением частоты сердечных сокращений.

г) все выше перечисленное.

3) Олимпийский чемпион Казахстана на параолимпийских играх:

а) в плавании (Габидуллина Зульфия).

б) бокс (Артаев Бақтияр).

в) в лыжных гонках (Коледин Александр).

г) велогонки (Винакуров Александр).

6.3.3.1.

1) Динамическая разминка это:

а) комплекс, состоящий из нескольких упражнений, которые сменяют друг друга без задержек.

б) это растяжение мышц и задержка в таком положении на 10-20 секунд.

2) Регулирование нагрузки достигается приёмами:

а) темпами, количеством повторений.

б) применение различных интервалов отдыха.

в) индивидуальным подходом.

г) все варианты правильны

3) Что не является энергетической системой организма:

а) моментальная.

б) долговременная.

в) минутная.

6.3.1.1.

1) К факторам определяющим здоровый образ жизни относится:

а) режим труда и отдыха.

б) рациональное питание.

в) активная мышечная деятельность.

г) закаливание организма.

д) все выше перечисленное.

2) Что не способствует укреплению и сохранению здоровья:

а) экологическая чистая среда.

б) избавление от вредных привычек.

в) позитивное отношение к жизни.

г) высоко сахарно энергетизация организма через употребление напитков.

3) Здоровье сбережение включает в себя такие компоненты как:

а) закаливание.

б) режим дня гигиены.

в) хождение босиком.

г) массаж.

д) все выше перечисленное.

4) Что входит в закаливание:

а) солнце.

б) вода.

в) воздух.

г) все выше перечисленное.