

Промежуточная аттестация по физической культуре для обучающихся 6 класса
(демоверсия)

Инструкция выполнения работы.

На выполнение итоговой работы по физической культуре даётся 45 минут. Работа состоит из 13 заданий. Задания А1-А9 – задания с выбором ответа. Задания В1-В3 – задания, требующие закончить фразу, ответами к данным заданиям являются слово или словосочетание. Задание С1 является развернутым ответом. Каждое задание части А и В оценивается в 1 балл, Часть С -3. Максимальное количество баллов -15.

Работа выполняется на отдельном бланке. В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите ниже новый.

Указание к заданиям А1-А9: выберите правильный ответ и запишите его. Например: А1-а

А1. Гигиеническая гимнастика ...

- а) проводится утром до завтрака
- б) проводится спустя 2-3 часа после начала работы
- в) проводится спустя 2-3 часа после обеда
- г) может проводиться в любое время

А2. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

А3. Два очка в баскетболе засчитывают при броске в корзину...

- а) из зоны нападения
- б) из зоны защиты
- в) с любой точки площадки
- г) внутри трехочковой линии

А4. Быстрая утомляемость и сонливость, головные боли и головокружения в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно ...

- а) витамина «А»
- б) витамин «В1»
- в) витамин «С»
- г) витамин «Д»

А5. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть

- а) гимнастикой
- б) терренкуром
- в) соревнованием
- г) видом спорта

А6. Основа передвижения на лыжах является:

- а) попеременный бесшажный ход
- б) попеременный одношажный ход
- в) попеременный двухшажный ход
- г) скользящий шаг

А7. Осанкой называется.....

- а) силуэт человека
- б) привычная положение человека во время ходьбы и в положении сидя
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп

А8. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является.....

- а) двигательный режим
- б) рациональное питание
- в) личная и общественная гигиена
- г) закаливание организма

А9. Валерий Харламов олимпийский чемпион в

- а) лыжных гонках
- б) хоккее
- в) фигурном катании
- г) легкой атлетике

Указание к В1-В3: Запишите слово или словосочетание, которое заканчивает фразу

В1. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как.....

В2. – это мягкая подстилка, предохраняющая от ушибов при падении, смягчающая приземление при соскоках и различных прыжков.

В3. Состояние устойчивого положения тела в пространстве называется

С1. Составить распорядок дня для учащихся 1 смены. Ответ запишите в бланке.