Демоверсия.

Промежуточная аттестация по физической культуре для 6 класса.

2021-2022 учебный год.

|  |
| --- |
| Задания теста |
| **1. Что такое физическая культура?:**  а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;  б) прогулка на свежем воздухе;  в) культура движений; |
| **2. В какой стране зародились Олимпийские игры?**  а) в России;  б) в Англии;  в) в Греции; |
| **3. В каком древнегреческом городе устраивались состязания - Олимпийские игры?**  а) Афины;  б)Олимпия;  в)Спарта; |
| **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!». |
| **5. Как осуществляется переход волейболе?**  а) по часовой стрелке б) против часовой стрелке в) остаются на месте г) по желанию **5. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?**  а) шахматы;  б) гимнастика;  в) лёгкая атлетика. |
| **6. Что такое режим дня?**  а) выполнение поручений учителя;  б) подготовка домашних заданий;  в) распределении основных дел в течение всего дня; |
| **7. Под осанкой понимается...**  а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;  б) силуэт человека;  в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение **7. Под осанкой понимается...**  а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;  б) силуэт человека;  в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение |
| **8. Первые лыжи появились:**  а) в песках Африки;  б) у охотников северных стран;  в) у погонщиков слонов в Индии; |
| **9. 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; |
| **10.Что делать при ушибе?**  а ) намазать ушибленное место мазью;  б) положить холодный компресс;  в) перевязать ушибленное место бинтом; |
| **11.Физкультминутка это...?**  а) способ преодоления утомления;  б) возможность прервать урок;  в) время для общения с одноклассниками; |
| **12. Дистанция между лыжниками при движении по лыжне?**  а) 2-3 метра б) 3-4 метра в) 5-6 метров |

Практические тесты для основной группы здоровья:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Девочки | | | Мальчики | | |
| Тест | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б |
| 6-ти минутный бег  (метры) | 700 | 900 | 1100 | 900 | 1100 | 1300 |
| Прыжок в длину с места (сантиметры) | 130 | 145 | 165 | 140 | 155 | 170 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа(раз) | 3 | 8 | 10 | 12 | 16 | 22 |

Практические тесты для подготовительной группы здоровья:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Девочки | | | Мальчики | | |
| Тест | 1б | 2б | 3б | 1б | 2б | 3б |
| 6-ти минутный бег  (метры) | Бег с ходьбой 5 мин | Бег с ходьбой | Бег | Бег с ходьбой 5 мин | Бег с ходьбой | Бег |
| Прыжок в длину с места (сантиметры) | Техника выполнения 1-2 ошибки | Техника выполнения | 130 | Техника выполнения 1 ошибка | Техника выполнения | 140 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа(раз) | Техника выполнения 1-2 ошибки | Техника выполнения | 5 | Техника выполнения 1 ошибка | Техника выполнения | 12 |