

Задания для проведения промежуточной аттестации
по физической культуре
в 6-х классах

Отметьте правильный вариант (или варианты) ответов.

1. Получая лыжный инвентарь, необходимо проверить:

- а) наличие крепления, исправность рабочей поверхности лыж и палок;
- б) исправность крепления, рабочей поверхности лыж и палок;
- в) наличие крепления, палок и исправность рабочей поверхности лыж;
- г) исправность крепления, рабочей поверхности лыж и наличие палок.

2. Интервал при движении на лыжах по дистанции должен быть:

- а) 1-2 метра;
- б) 10-15 метров;
- в) 3-4 метра;
- г) 5-6 метров.

3. Амплуа игроков в волейболе:

- а) либеро
- б) центровой
- в) доигровщик

4. Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием

- а. физическое воспитание.
- б. филогенез.
- в. физическое развитие.
- г. физическое совершенство.

5. Вид человеческой культуры, ориентированный на оптимизацию природных свойств людей, обозначается как

- а. физическое воспитание.
- б. физическое упражнение.
- в. физическая подготовка.
- г. физическая культура.

6. Акробатика – это:

- а) висы и упоры;
- б) перевороты, кувырки;
- в) упражнения на тренажёрах;
- г) прыжки через коня.

7. Основным специфическим средством физического воспитания является

- а. закаливание.
- б. соблюдение режима дня.
- в. физическое упражнение.
- г. солнечная радиация.

8. Двигательными умениями и навыками принято называть

- а. способность выполнить упражнение без активизации внимания.
- б. правильное выполнение двигательных действий.

Промежуточная аттестация по физической культуре, 6 класс, демоверсия

в. уровень владения движениями при активизации внимания.

г. способы управления двигательными действиями.

9. Виды бега в лёгкой атлетике:

а) спринтерный

б) долгий

в) стайерский

10. Партия в волейболе:

а) до 25

б) до 15

в) до 21

11. Развивает силу:

а) скакалка

б) штанга

в) ракетка

12. К физическим качествам относят:

а) быстрота

б) лёгкость

в) выносливость

13. Какова дистанция марафонского бега?

а) 18 км 110 м

б) 42 км 195 м

в) 50 км 160 м

г) другой вариант (написать) _____

14. Метают в лёгкой атлетике

а) копье

б) диск

в) ядро

15. Какая группа понятий относится к легкой атлетике?

а) висы, упоры, растяжения

б) бег, прыжки, метание

в) спуски с гор, подъёмы, ход

16. В волейбол играют:

а) 5х5

б) 7х7

в) 6х6

17. Летние Олимпийские игры проходили:

а) Красноярск – 1976 год

б) Сочи – 2013 год

в) Москва – 1980 год

18. Напиши, как ТЫ ведёшь здоровый образ жизни

Выполнение практической части по физкультуре – бег 1500м, прыжки в длину, подтягивание (мальчики), поднимание-опускание туловища (девочки).