**Промежуточная аттестация по Физической культуре для 6 классов.**

**(демонстрационная версия)**

**1.Вид работы: контрольная работа**

Цель работы: установление фактического уровня достижения планируемых предметных результатов по предмету физическая культура

**2.Перечень проверяемых образовательных результатов:**

1. Знать требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

2. Раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;

3.Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений), элементы акробатики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки и спортивных игр в соответствии с содержанием учебной программой.

**3. Структура работы:**

**часть** 1- ***теоретическая часть***, включает задания тестового характера, проверяющие знания обучающихся по темам, изученным в классе и отвечающим основным требованиям образовательного стандарта. К каждому вопросу даны варианты ответа, из которых только один верный.

**- часть 2** – ***практическая часть***, состоит из 1 теста-упражнения: поднимание туловища из И.П. лежа за 1 минуту

**5. Время, отводимое на выполнение работы:** 40 минут.

**6. Дополнительные материалы и оборудование.**

Инвентарь для проведения испытаний, спортивная форма у учащихся

**7. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| **ответ** | **в** | **б** | **б** | **в** | **г** | **г** | **в** | **б** | **б** | **а** | **в** | **в** | **а** | **а** | **г** | **б** | **а** | **в** | **б** | **а** | **а** | **в** | **б** | **в** | **б** | **а** | **а** | **б** | **а** | **б** |
| **балл** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |

**Поднимание туловища за 1 мин**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| «5» | | «4» | | | «3» | |
| **35** | | **30** | | **28** | | |
| **Девушки** | | | | | | |
|  | |  | | |  | |
| **Юноши** | | | | | | |
| **45** | **35** | | | | **30** | |
|  | | |  | | |  |

**Итоговая отметка по промежуточной аттестации выставляется за сумму набранных балов теоретической части и практической части:**

31-35 б.- «ОТЛИЧНО»

27-30 б. – «ХОРОШО»

23-26 б. «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»

**6 класс**

**Теоретическая часть.**

**1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание…**

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

**2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые …мин.**

а) 25-30,

б) 40-45,

в) 55-60,

г) 70-75.

**3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся**…

а) переоценивают свои возможности,

б) следует указаниям преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями.

**4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…**

а) акробатика,

б) «колесо»,

в) кувырок,

г) сальто.

**5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:**

а) признавали победителем,

б) секли лавровым веником,

в) объявляли героем,

г) изгоняли со стадиона.

**6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в…**

а) в конце подготовительной части занятия,

б) в начале основной части занятия,

в) в середине основной части занятия,

г) в конце основной части занятия.

**7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

а) высокий,

б) средний,

в) низкий,

г) любой.

**8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?**

а) две попытки на каждой высоте,

б) три попытки на каждой высоте,

в) одна попытка на каждой высоте,

г) четыре попытки на каждой высоте.

**9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

а) кроль на спине,

б) кроль на груди,

в) баттерфляй (дельфин),

г) брасс.

**10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**

а) летающий мяч,

б) прыгающий мяч,

в) игра через сетку,

г) парящий мяч.

**11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

а) 5,

б) 10,

в) 6,

г) 7.

**12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?**

а) головой,

б) ногой,

в) рукой,

г) туловищем.

**13. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

а) в Древней Греции,

б) в Риме,

в) в Олимпии,

г) во Франции.

**14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

а) охладить ушибленное место,

б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину,

г) обработать ушибленное место йодом.

**15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**

а) футбол,

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

**16. Осанкой называется:**

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?**

а) только свободные греки мужчины,

б) греки мужчины и женщины,

в) только греки мужчины,

г) все желающие.

**18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**

а) техникой бега,

б) скоростью бега,

в) местом проведения занятий,

г) работой рук.

**19. Гибкость не зависит от:**

а) анатомического строения суставов,

б) ростовых показателей,

в) эластичности мышц и связок,

г) температуры тела.

**20. Ценности Олимпийских игр.**

а) дружба, совершенство, уважение;

б) равенство, богатство, единство;

в) верность, дружба, любовь;

г) дружба, уважение, верность.

**21. Под физической культурой понимается:**

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**22. Результатом физической подготовки является:**

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовленность;

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**23. Международный Олимпийский комитет был создан в:**

А) Олимпии;

Б) Париже;

В) Люцерне;

Г) Лондоне.

**24. Бег с остановками и изменением направления по сигналу** преимущественно способствует формированию:

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

**25**. **Солнечные ванны лучше всего принимать:**

A) с 12 до 16 часов дня;

Б) до 12 и после 16 часов дня;

B) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

Г) с 10 до 14 часов.

**26**. **К циклическим видам спорта относятся...:**

A) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

B) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;  
Г) метание мяча, диска, молота.

**27.** **С освоения чего начинается разучивание сложных двигательных манёвров?**

А) комплекса подводящих упражнений

Б) исходной позиции

В)проверки теоретических знаний

Г) основ техники исполнения

**28**. **Укажите, в каком направлении проводится бег на стадионе?**

а) в произвольном направлении;

б) по часовой стрелке;

в) против часовой стрелки.

**29**. **Основа опорно-двигательной системы человека – это …**

А )мышцы и кости

Б) скелет

В) кровеносная система

Г) головной мозг и внутренние органы

**30.** **Выберите среди предложенных вариантов параметры физической подготовленности:**

А) пульс, частота дыхания

Б) быстрота, сила, выносливость

В) масса тела, рост

Г) ловкость, сила, гибкость