

**Годовая промежуточная аттестация
по физической культуре**

5 класс

Вариант – 1

1. Какие разделы по физической культуре изучаются в 5 классе?
 - a) Борьба;
 - b) Синхронное плавание;
 - c) Легкая атлетика;
 - d) Все варианты ответов верны.

2. Сколько человек находится на игровой площадке во время игры в волейбол?
 - a) 2
 - b) 4
 - c) 6
 - d) 8

3. Как перемещаются игроки из одной зоны в другую при игре в волейбол?
 - a) По часовой;
 - b) Против часовой;
 - c) По команде капитана команды;
 - d) Куда укажет судья соревнований.

4. Когда и где зародились Олимпийские игры?
 - a) 673г. до н.э в России;
 - b) 776г до н.э. в Древней Греции;
 - c) 367г до н.э. в Америке;
 - d) 700г. до н.э. в Англии.

5. Какие мероприятия необходимо включить перед выполнением физических упражнений, требующих максимального мышечного усилия?
 - a) Кроссовый бег на длинную дистанцию для повышения функциональной готовности;

- b) Психологический настрой
 - c) Провести тщательную разминку, выполнить подводящие упражнения;
 - d) Нет правильного варианта ответа.
6. Какие нормативы сдаются при изучении раздела «Легкая атлетика»?
- a) 30м;
 - b) Челночный бег (3*10);
 - c) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
 - d) Все варианты ответов верны.
7. Какое расстояние входит в бег на короткие дистанции?
- a) 60м;
 - b) 400м;
 - c) 500м;
 - d) Верны а и в.
8. Какие основные двигательные качества развивает гимнастика?
- a) Быстроту и силу;
 - b) Силу и выносливость;
 - c) Гибкость и ловкость;
 - d) Все варианты верны.
9. Соединение отдельных акробатических упражнений в определенной последовательности называется?
- a) Акробатическое соединение;
 - b) Акробатическая комбинация;
 - c) Связка;
 - d) Связка упражнений.
10. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?
- a) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
 - b) «Самый сильный и выносливый»
 - c) «Быстрее! Сильнее! Выше!»

d) «Я -победитель»

11.Пионербол является подводящей игрой к

- a) Баскетболу;
- b) Гандболу;
- c) Волейболу;
- d) Настольному теннису.

12.Сколько шагов имеет право сделать игрок с мячом в руках при игре в гандбол?

- a) Не более 2;
- b) Не более 3;
- c) Не более 4;
- d) Игрок не имеет права передвигать по площадке, держа мяч в руках.

13. Игра в гандбол начинается ...

- a) С центра поля, разводящая команда выбирается по жребью;
- b) От ворот одной из команд;
- c) От боковой линии одной из команд;
- d) Вариант разыгрывания мяча определяется главным судьей соревнований.

14.К какому виду плавания относится следующее описание техники выполнения. «Пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножниц). Лицо спортсмена почти постоянно находится при этом в воде, периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.»

- a) Батерфляй;
- b) Брасс;
- c) Кроль на груди;
- d) Кроль на спине.

15. Откуда выполняется старт при плавании на спине?

- a) С тумбочки;
- b) Из воды;
- c) По желанию спортсмена;
- d) По указанию главного судьи соревнований.

16. Выберите не верный пункт соблюдения техники безопасности на уроках физической культурой.

- a) Снять все украшения, часы перед началом выполнения физических упражнений;
- b) Выполнять все указания учителя;
- c) Разрешается есть жевательную резинку;
- d) Выполнять комплексную разминку перед выполнением основных упражнений.

17. Рассмотрите внимательно картинку и укажите, какой вид строя изображен на ней.



- a) Шеренга;
- b) Колонна;
- c) Линия;
- d) Ряд.

18. Под закаливанием понимается...

- a) Приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- b) Использование солнца, воздуха и воды;
- c) Купание в проруби и обтирание снегом;
- d) Прогулки на свежем воздухе в морозную погоду.

19. Что является символом Олимпийских игр?

- a) Олимпийские кольца;
- b) Талисман проходящих Олимпийских игр;
- c) Медали;
- d) Флаг страны, в которой проводятся игры.

20. Физическая культура - это?

- a) Урок физической культуры в школе;
- b) Организованная часть культуры общества и личности;
- c) Спортивные кружки и секции по различным видам спорта для детей;
- d) Занятия в спортивном кружке.

**Годовая промежуточная аттестация
по физической культуре**

5 класс

Вариант – 2

1. Какие разделы по физической культуре изучаются в 5 классе?
 - a) Плавание;
 - b) Фигурное катание;
 - c) Спортивные единоборства;
 - d) Все варианты ответов верны.

2. Какие нормативы сдаются при изучении раздела «Легкая атлетика»?
 - a) 1000м;
 - b) Метание мяча весом 150гр.;
 - c) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
 - d) Все варианты ответов верны.

3. Кросс - это:
 - a) Бег по искусственной дорожке стадиона;
 - b) Бег с ускорением;
 - c) Бег по пересеченной местности;
 - d) Бег с барьерами.

4. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?
 - a) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
 - b) «Самый сильный и выносливый»
 - c) «Быстрее! Сильнее! Выше!»
 - d) «Я -победитель»

5. Отсутствие разминки перед основной нагрузкой на уроке чаще всего приводит к ...
 - a) Экономии сил;
 - b) Улучшению спортивного результата;
 - c) Травмам;

- d) Лучшему усвоению нового материала.
6. На сколько зон делится волейбольная площадка?
- a) На 2;
 - b) На 6;
 - c) На 8;
 - d) На 12.
7. Какой подачи не существует в волейболе?
- a) Верхняя прямая;
 - b) Нижняя боковая;
 - c) Подача в прыжке;
 - d) Средняя боковая.
8. К какому виду плавания относится следующее описание техники выполнения. «Пловец лежит на поверхности воды почти горизонтально, его затылок погружён в воду. Он продвигается вперёд при помощи поочерёдных гребков правой и левой руками и попеременных движений ногами сверху вниз. Закончив гребок, рука появляется из воды и проносится вперёд по воздуху.»
- a) Кроль на груди;
 - b) Кроль на спине;
 - c) Брасс;
 - d) Батерфляй.
9. Какой вид плавания самый быстрый?
- a) Брасс;
 - b) Батерфляй;
 - c) Кроль на спине;
 - d) Кроль на груди.
10. Когда и где зародились Олимпийские игры?
- a) 673г. до н.э в России;
 - b) 776г до н.э. в Древней Греции;

- c) 367г до н.э. в Америке;
- d) 700г. до н.э. в Англии.

11. Могут ли полевые игроки заходить в зону вратаря в игре гандбол?

- a) Да;
- b) Нет.

12. Сколько игроков от каждой команды находится на поле во время игры в гандбол?

- a) 5;
- b) 6;
- c) 7;
- d) 8.

13. Физические упражнения – это?

- a) Двигательная деятельность человека по личному выбору;
- b) Двигательная деятельность человека в режиме дня;
- c) Двигательная деятельность человека, специально организуемая для решения задач физического воспитания;
- d) Утренняя зарядка.

14. Какие нормативы сдаются при изучении раздела «Гимнастика»?

- a) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- b) Опорный прыжок через гимнастический снаряд;
- c) Акробатическая комбинация;
- d) Все варианты ответов верны.

15. К какому упражнению относится следующее описание техники выполнения упражнения. «Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела.»

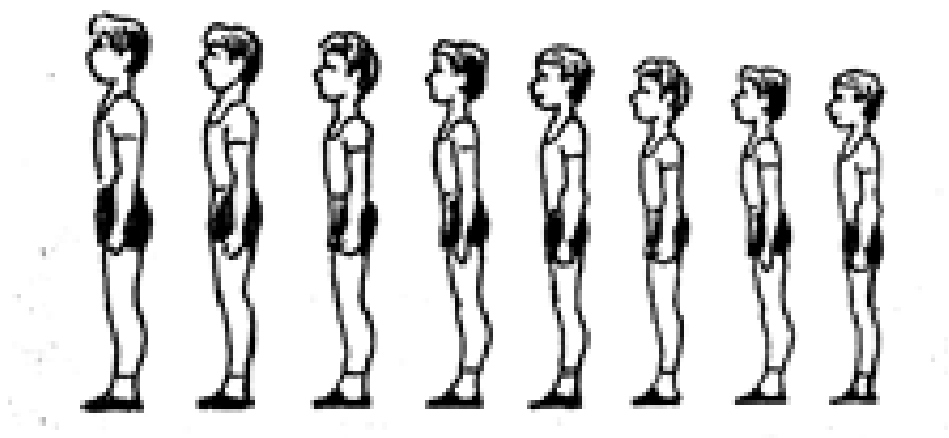
- a) Кувырок;
- b) Перекат;
- c) Сальто;

d) Переворот.

16. Выберите не верный пункт соблюдения техники безопасности на уроках физической культурой.

- a) Снять все украшения, часы перед началом выполнения физических упражнений;
- b) Выполнять все указания учителя;
- c) Разрешается есть жевательную резинку;
- d) Выполнять комплексную разминку перед выполнением основных упражнений.

17. Рассмотрите внимательно картинку и укажите, какой вид строя изображен на ней.



- a) Шеренга;
- b) Строй;
- c) Колонна;
- d) Линия.

18. Какой вид спорта не относится к зимним видам спорта?

- a) Биатлон;
- b) Фигурное катание;
- c) Синхронное плавание;
- d) Все перечисленные виды спорта относятся к зимним.

19. Как расшифровывается ГТО?

- a) Готов к Труд и Обороне;
- b) Горжусь Тобой, Отечество;
- c) Годовое Тестирование Окружения;
- d) Верны а и в.

20. Физическая культура-это?

- a) Урок физической культуры в школе;
- b) Организованная часть культуры общества и личности;
- c) Спортивные кружки и секции по различным видам спорта для детей;
- d) Занятия в спортивном кружке.