

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР
_____ Елисеева Н.В.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 23
_____ Бабаев А.М.
Приказ № 10 от 10.05.2019 г.

Демонстрационный вариант
итоговой контрольной работы по физической культуре
5 класс

Инструкция по выполнению заданий.

Вам предлагаются задания соответствующие требованиям по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Среди них содержатся правильные, так и не правильные, а также частично соответствующие. Вы выбираете правильный ответ, или где указаны все возможные правильные ответы.

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читаете вопросы и варианты ответов.

Будьте внимательны, делая записи в ответах, исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

При выполнении заданий можно пользоваться черновиком. Записи в черновике не учитываются при оценивании работы.

Баллы, полученные Вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

Желаем успеха!

**Система оценивания итоговой контрольной работы по физической культуре
в 5 классе**

Номер задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	Итого	
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	1	1	30

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

УКАЖИТЕ ВСЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В
ПРЕДЛОЖЕННЫХ ВАРИАНТАХ.

Фамилия, Имя, Отчество _____
Школа № _____ Класс _____

**Тестовые задания для обучающихся
5 классов по физической культуре**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний обучающихся 6 классов по предмету «Физическая культура».

1. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

- а) на пологих склонах в основной стойке с палками;
- б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
- в) на крутых склонах в низкой стойке без палок;
- г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

2. Подъем «полуёлочкой» выполняется:

- а) ступаящим шагом прямо на склон;
- б) ступаящим шагом наискось склона;
- в) скользящим шагом прямо на склон;
- г) скользящим шагом наискось склона.

3. Бег на короткие дистанции – это:

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;
- г) 1500 и 2000 метров.

4. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:

- а) «ножницы»;

- б) «перешагивание»;
- в) «согнув ноги»;
- г) «прогнувшись».

5. Как часто проходят Олимпийские игры?

- а) каждый год;
- б) один раз в два года;
- в) один раз в три года;
- г) один раз в четыре года.

6. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

7. Строевые упражнения – это:

- а) попеременно двухшажный ход;
- б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения;
- г) верхняя подача.

8. Акробатика – это:

- а) прыжок через козла;
- б) повороты, перестроения;
- в) кувырки, перестроения;
- г) упражнения с гантелями.

9. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы;
- б) спортивную форму;

в) сапоги;

г) халат.

10. При проведении соревнований по баскетболу запрещается:

а) играть без судьи;

б) сидеть в раздевалке;

в) быть в спортивной форме и снять все украшения; г) быть в школьной форме.

11. Выберите родину футбола:

а) Франция;

б) Англия;

в) Италия;

г) Бразилия.

12. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

а) 50-60 ударов в минуту;

б) 70-80 ударов в минуту;

в) 90-100 ударов в минуту;

г) 100-110 ударов в минуту.

13. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультурные паузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

а) 1 час 30 минут;

б) 1 час;

в) 40-45 минут;

г) 25-30 минут.

14. Назовите количество человек в баскетбольной команде:

а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

15. Игра « Волейбол » появилась в:

а) В Великобритании;

- б) в США;
- в) В Италии;
- г) во Франции

16. Одновременный бесшажный ход применяется при движении:

- а) на равнине и в гору;
- б) в гору и под уклон;
- в) под уклон и на равнине;
- г) с крутой горы и под уклон.

17. При спуске с горы на лыжах следует соблюдать дистанцию:

- а) не менее 10 метров;
- б) не менее 30 метров;
- в) не менее 20 метров;
- г) не менее 40 метров.

18. Бег на длинные дистанции – это:

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500 и 2000 метров;
- в) 100 и 200 метров;
- г) 30 и 60 метров.

19. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:

- а) «перекидной»;
- б) «волна»;
- в) «флоп»;
- г) «перешагивание».

20. Где т проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи;

г) в Киеве.

21. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:

а) тигренок Ходори;

б) медвежонок Миша;

в) пёс Коби; г) зверёк Иззи.

22. Что относится к гимнастике?

а) ворота; б) перекладина; в) шиповки; г) ласты.

23. Акробатика – это:

а) строевые упражнения;

б) упражнения на брусьях;

в) прыжок через козла;

г) кувырки.

24. На занятиях по гимнастике следует:

а) заниматься в школьной форме;

б) заниматься без учителя;

в) заниматься в спортивной форме с учителем;

г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

25. На занятиях по баскетболу нужно играть:

а) футбольным мячом;

б) волейбольным мячом;

в) баскетбольным мячом;

г) резиновым мячом.

26. Количество замен в футболе:

а) одна; б) четыре; в) три; г) две.

27. Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

- а) 50-60 ударов в минуту;
- б) 70-80 ударов в минуту;
- в) 90-100 ударов в минуту;
- г) 100-110 ударов в минуту.

28. Сколько по времени продолжается один период в спортивной игре баскетбол?

- А) 25 мин
- Б) 15 мин
- В) 10 мин
- Г) 45 мин

29. Назовите количество человек в баскетбольной команде:

- а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

30. Игра «Волейбол» появилась в:

- а) 1905 году;
- б) 1870 году;
- в) 1915 году;
- г) 1895 году.

Ключ к тестам

1.-Г 16.-В

2.-Б 17.-Б

3.-Б 18.-Б

4.-В 19.-Г

5.-Г 20.-В

6.-А 21.-Б

7.-В 22.-Б

8.-В 23.-Г

9.-Б 24.-В

10.-В 25.-В

11.-Б 26.-В

12.-Б 27.-Б

13.-В 28.-В

14.-Б 29.-Б

15.-Б 30.-Г

Оценивание теста:

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;
59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;
39% и ниже - «неудовлетворительно».