**Физическая культура. 5-6 КЛАСС**

**Вопросы для проведения промежуточной аттестации для учащихся**

 **очно-заочной и заочной формы обучения.**

***Форма проведения аттестации: тестирование и выполнение нормативов***

 ***Спортивный зал***

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

 Учитель Рыбас Александр Николаевич.

 e-mail: rybas72@mail.ru

**Тест №1 19.10.2018 г.**

**1.** **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.

**2. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:**

а) «ножницы»;

б) «перешагивание»;

в) «согнув ноги»;

г) «прогнувшись».

**3**.**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.

**4. Олимпийский девиз – это:**

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Сильнее, выше, быстрее»;

в) «Выше, точнее, быстрее»;

г) «Выше, сильнее, дальше».

**5. Строевые упражнения – это:**

а) попеременно двухшажный ход;

б) низкий старт;

в) повороты на месте, перестроения;

г) верхняя подача.

**6. Акробатика – это:**

а) прыжок через козла;

б) повороты, перестроения;

в) кувырки, перестроения;

г) упражнения с гантелями.

**7. На уроках физкультуры нужно иметь:**

а) джинсы;

б) спортивную форму;

в) сапоги;

г) халат.

**8.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.

**9. Выберите родину футбола:**

а) Франция;

б) Англия;

в) Италия;

г) Бразилия.

**10.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.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | оценки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Мальчики | Девочки |
| Прыжки на скакалке (количество раз-за мин) | 70 | 60 | 55 | 60 | 50 | 30 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| Прыжок в длину с места, см | 170 | 160 | 140 | 160 | 150 | 130 |

**Физическая культура. 5-6 КЛАСС**

**Вопросы для проведения промежуточной аттестации для учащихся**

 **очно-заочной и заочной формы обучения.**

***Форма проведения аттестации: тестирование и выполнение нормативов***

 ***Спортивный зал***

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

 Учитель Рыбас Александр Николаевич.

 e-mail: rybas72@mail.ru

**Тест №2 14.12.2018 г.**

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

а) 1 час 30 минут;

б) 1 час;

в) 40-45 минут;

г) 25-30 минут.

**2.** **Назовите количество человек в баскетбольной команде:**

а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

**3. Игра « Волейбол» появилась в:**

а) В Великобритании;

б) в США;

в) В Италии;

г) во Франции

**4.** **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.

**5.** **Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:**

а) «перекидной»;

б) «волна»;

в) «флоп»;

г) «перешагивание».

**6.** **Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:**

а) тигренок Ходори;

б) медвежонок Миша;

в) пёс Коби;

г) зверёк Иззи.

**7.** **Что относится к гимнастике?**

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

**8.** **Акробатика – это:**

а) строевые упражнения;

б) упражнения на брусьях;

в) прыжок через козла;

г) кувырки.

**9.** **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.

**10.** **На занятиях по баскетболу нужно играть:**

а) футбольным мячом;

б) волейбольным мячом;

в) баскетбольным мячом;

г) резиновым мячом.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | оценки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Мальчики | Девочки |
| Прыжки на скакалке (количество раз-за мин) | 70 | 60 | 55 | 60 | 50 | 30 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| Прыжок в длину с места, см | 170 | 160 | 140 | 160 | 150 | 130 |

**Физическая культура 5-6 класс**

Вопросы для проведения итоговой аттестации для учащихся очно-заочной и заочной формы обучения.

Форма проведения аттестации: тест и контрольные испытания.

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

 Учитель Рыбас Александр Николаевич.

 e-mail: rybas72@mail.ru

**Тест № 3. 29.02.2019 г.**

**Слоган зимних Олимпийских игр в Сочи.**

а. «Быстрее. Выше. Сильнее .» ; в. «Жаркие . Зимние . Твои .»;

б. «Главное не победа, а участие.»; г. «В здоровом теле, здоровый дух.».

**2. Сколько медалей завоевала команда России на Олимпиаде в Сочи?**

а. 30; в.32;

б. 31; г. 33.

**3. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх:**

а. только свободные греки мужчины; в. Только греки мужчины;

б. греки мужчины и женщины; г. все желающие.

**4. Талисманами Параолимпийских игр в Сочи были выбраны…**

а. Белый мишка. Снежный барс. Зайка; в. Лучик и Снежинка;

б. Белый мишка. Лучик; г. Снежинка и Зайка.

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

а. футбол; в. хоккей;

б. волейбол; г. баскетбол.

**6. Античные олимпийские игры получили свое название потому, что соревнования**

**проводились…**

а. …у подножия горы Олимп. в. …в честь олимпийских богов.

б. …в местности, называемой Олимпией. г. …после зажжения олимпийского огня.

**7. Какое современное государство считается родиной Олимпийских игр?**

………………………………………………………………………………………

*(Написать государство)*

**8. Здоровье человека, прежде всего зависит от…**

а. состояния окружающей среды; в. наследственности;

б. деятельности учреждений здравоохранения ; г. образа жизни.

**9. Кто был первым Олимпийским чемпионом России:**

а. Дмитрий Саутин ; в. Евгений Плющенко;

б. Николай Панин-Коломенкин; г. Алексей Немов.

**10. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся…**

а. переоценивают свои возможности; в. владеют навыками выполнения движений;

б. следуют указаниям преподавателя; г. не умеют владеть своими эмоциями.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | оценки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Мальчики | Девочки |
| Прыжки на скакалке (количество раз-за мин) | 70 | 60 | 55 | 60 | 50 | 30 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| Прыжок в длину с места, см | 170 | 160 | 140 | 160 | 150 | 130 |

**Физическая культура 5-6 класс**

Вопросы для проведения итоговой аттестации для учащихся очно-заочной и заочной формы обучения.

Форма проведения аттестации: тест и контрольные испытания.

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

 Учитель Рыбас Александр Николаевич.

 e-mail: rybas72@mail.ru

**Тест № 4 16.05.2019 г.**

**11. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют…**

а. челночный бег; в. упражнения « на равновесие»;

б. прыжки через скакалку; г. подвижные игры.

**12Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:**

а. колонной; в. двухшеренговый строй;

б. шеренгой; г. линейным строем.

**13. Выберете «Почетного гражданина города Воронеж», участника пяти олимпиад:**

а. Евгений Анцупов; в. Дмитрий Саутин;

б. Валерий Абаджян; г. Руслан Мащенко.

**14**. **Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть…**

а. физическими упражнениями; в. физической культурой ;

б. физическим трудом; г. физическим воспитанием.

**15. Что из перечисленного входило в программу первых Олимпийских игр современности?**

а. городки; в. прятки;

б. домино; г. перетягивание каната .

**16.Неловкое движение может вызвать в суставе:**

а. растяжение связок и вывих; в. открытый перелом;

б. ушиб; г. закрытый перелом.

**17. Кольцо какого цвета на Олимпийском флаге символизирует Европу?**

а. голубое; в. зеленое;

б. красное; г. желтое.

**18. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются…**

а. подводящими; в. имитационными;

б. корригирующими; г. общеразвивающими.

**19. В какой части света ни разу не проводились Олимпийские игры современности?**

а. в Азии; в. в Америке;

б. в Австралии; г. в Африке.

**20. Выберите самый богатый на медали вид спорта Летних Олимпийских игр?**

а. художественная гимнастика; в. плавание;

б. спортивная гимнастика; г. легкая атлетика.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | оценки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Мальчики | Девочки |
| Прыжки на скакалке (количество раз-за мин) | 70 | 60 | 55 | 60 | 50 | 30 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| Прыжок в длину с места, см | 170 | 160 | 140 | 160 | 150 | 130 |