

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 Кояков Александр Николаевич.

e-mail: koyakov1@yandex.ru

Тест №1 20.10.2021 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 Кояков Александр Николаевич.

e-mail: koyakov1@yandex.ru

Тест №2 15.12.2021 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 Кояков Александр Николаевич.

e-mail: koyakov1@yandex.ru

Тест № 3. 24.02.2022 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 Кояков Александр Николаевич.

e-mail: koyakov1@yandex.ru

Тест № 4 11.05.2022 г.

11. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- а. челночный бег;
- б. прыжки через скакалку;
- в. упражнения « на равновесие»;
- г. подвижные игры.

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

- а. колонной;
- б. шеренгой;
- в. двухшеренговый строй;
- г. линейным строем.

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

- а. Евгений Анцупов;
- б. Валерий Абаджян;
- в. Дмитрий Саутин;
- г. Руслан Мащенко.

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

- а. физическими упражнениями;
- б. физическим трудом;
- в. физической культурой ;
- г. физическим воспитанием.

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

- а. городки;
- б. домино;
- в. прятки;
- г. перетягивание каната .

16. Неловкое движение может вызвать в суставе:

- а. растяжение связок и вывих;
- б. ушиб;
- в. открытый перелом;
- г. закрытый перелом.

17. Кольцо какого цвета на Олимпийском флаге символизирует Европу?

- а. голубое;
- б. красное;
- в. зеленое;
- г. желтое.

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

- а. подводящими;
- б. корректирующими;
- в. имитационными;
- г. общеразвивающими.

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

- а. в Азии;
- б. в Австралии;
- в. в Америке;
- г. в Африке.

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

- а. художественная гимнастика;
- б. спортивная гимнастика;
- в. плавание;
- 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