

"Демонстрационные версии контрольно-измерительных материалов
по физической культуре в 5 классе"

Входная контрольная работа 5 класс.

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

6. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

7. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

8. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;

г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

10. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

11. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России.;
- б) в Англии ;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

12. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

Ключ для проверки

Номер вопроса	ответ
1	в
2	г
3	б
4	а
5	г
6	а
7	б
8	а
9	в
10	б
11	в
12	а

Критерии оценивания работы:

* Если учащийся набрал от 30% до 60% от общего числа баллов, то он получает отметку «3»

* Если учащийся набрал от 60% до 80% от общего числа баллов, то он получает отметку «4»

* Если учащийся набрал от 80% до 100% от общего числа баллов, то он получает отметку «5»

КИМ. Физическая культура 5 класс. 1 полугодие

- 1. Какая дисциплина не относится к легкой атлетике?**
 - а) кросс;
 - б) прыжки в высоту с разбега;
 - в) метание диска;
 - г) акробатика
- 2. Какие качества развивает спринтерский бег?**
 - а) скоростно-силовые;
 - б) выносливость;
 - в) скоростные;
 - г) двигательные
- 3. Какие виды спорта тренируют дыхание?**
 - а) плавание, прыжки в воду;
 - б) бег с препятствиями, футбол;
 - в) спортивная ходьба, лыжные и велосипедные гонки;
 - г) вольная борьба
- 4. Из какого количества фаз состоит прыжок в длину с разбега?**
 - а) 3;
 - б) 5;
 - в) 6;
 - г) 4
- 5. Какие снаряды используются при прыжках в легкой атлетике?**
 - а) батут;
 - б) пружинящий мостик;
 - в) шест;
 - г) конь
- 6. Сколько попыток дается спортсмену при метании?**
 - а) 1;
 - б) 2;
 - в) 3;
 - г) 4
- 7. В прыжках в длину с места попытка не засчитывается если...**
 - а) был слишком сильный взмах руками;
 - б) произошло приземление на прямые ноги;
 - в) был заступ за линию;
 - г) взмах руками был не интенсивный

- 8. Какого вида метания в легкой атлетике не существует?**
- а) метание копья;
 - б) метание диска;
 - в) метание гранаты;
 - г) метание обруча
- 9. К какому виду старта относится старт с опорой на одну руку?**
- а) низкий старт;
 - б) быстрый старт;
 - в) эстафетный старт;
 - г) высокий старт
- 10. Какой вид бега развивает выносливость?**
- а) кросс;
 - б) спринтерский бег;
 - в) челночный бег;
 - г) прыжковый бег
- 11. В какой стране зародился баскетбол:**
- а) Англия; б) Франция; в) США.
- 12. Как с английского языка переводится «basketball»?**
- а) парящий мяч; б) корзина, мяч; в) ведро, мяч.
- 13. Укажите размеры баскетбольной площадки (м):**
- а) 28 ×15; б) 18x9 ; в) 26×14.
- 14. Назовите высоту баскетбольной корзины (см):**
- а) 300; б) 305 ; в) 310.
- 15. Вес баскетбольного мяча (г) составляет:**
- а) 600-620; б) 650-700; в) 600-650
- 16. Сколько игроков одной команды может находиться на площадке:**
- а) 10; б) 6; в) 5.
- 17. Гимнастика – это...**
- а) одно из основных средств развития координации движений и гибкости;
 - б) одно из основных средств развития выносливости;
 - в) одно из основных средств развития силы;
- 18. Гимнастика развивает основные двигательные качества...**
- а) скорость и силу;
 - б) силу, гибкость, быстроту, различные виды выносливости;
 - в) силу, скорость и выносливость;
- 19. Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать....**
- а) режим питания
 - б) правила техники безопасности и страховки
 - в) правила личной гигиены
- 20. Во время занятий гимнастическими упражнениями нельзя**
- а) выполнять самостоятельно сложные упражнения, требующие страховки;
 - б) заниматься на снаряде, под которым нет матов;
 - в) приземляться на середину матов;
 - г) заниматься на неисправных или незакрепленных снарядах;
 - д) маты должны лежать плотно друг к другу;

Ключи

1. Г
2. В
3. В
4. Г
5. В
6. В
7. В
8. Г
9. Г
10. А
11. В
12. Б
13. А
14. Б
15. В
16. В
17. А
18. А
19. В
20. Б

Итоговый тест по физической культуре для обучающихся 5-х классов

Часть 1

1. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

2. Главная причина травматизма

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

3. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим)

- а) выполнять упражнение произвольно (когда захочется)
- б) выполнять упражнение быстро
- в) соблюдать достаточную дистанцию, чтобы не было столкновений

4. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

- а) нет
- б) можно, но осторожно
- в) можно

Часть 2

1. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- 1) 5-10 мин.
- 2) 30-45 мин
- 3) 1-2 часа

4)3-4часа

2. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- 1) 673г. до н.э в России
- 2)776г до н.э. в Древней Греции
- 3)367г до н.э. в Америке
- 4) 700г. до н.э. в Англии

3. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

- 1)«Быстрее! Выше! Сильнее!
- 2)«Самый сильный и выносливый»
- 3)«Быстрее! Сильнее! Выше!
- 4)«Я -победитель»

4. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

- 1)Пьер де Кубертен
- 2)Николай Панин
- 3)Эдита Пьеха
- 4)Виктор Цой

5. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

- 1)футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
- 2)футбол
- 3) прыжки в высоту
- 4)баскетбол, волейбол

6. Официальный талисман Олимпийских игр в Москве:

- 1) чебурашка;
- 2) белый медведь;
- 3) матрешка;
- 4) медвежонок Миша.

7. Как часто проходят Олимпийские игры?

- 1) каждый год;
- 2) один раз в два года;
- 3) один раз в три года;
- 4) один раз в четыре года.

Часть 3.

1.Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- 1)Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
- 2)Метание, лазание по канту.
- 3)Бег, прыжки
- 4)Прыжки в высоту

2. Сколько фаз в прыжках?

- 1)Четыре
- 2)Одна
- 3)Шесть
- 4)Две

3.Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

- 1)шесть
- 2) семь
- 3)пять
- 4)один

5.Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

- 1)бег
- 2)ведения
- 3) ходьба

4) прыжки

6. Размеры волейбольной площадки составляют:

- 1) 6x9 м;
- 2) 9x12 м;
- 3) 8x16 м;
- 4) 9x18 м.

8. Пионербол – подводящая игра:

- 1) к баскетболу;
- 2) к волейболу;
- 3) к настольному теннису;
- 4) к футболу.

9. Что не относится к легкой атлетике?

- 1) Ходьба
- 2) бег
- 3) равновесие
- 4) прыжки
- 5) метание

10. Когда можно производить метание?

- 1) с разрешения учителя
- 2) после сбора инвентаря
- 3) по желанию

14. Размеры баскетбольной площадки составляют:

- 1) 28x15 м;
- 2) 12x9 м;
- 3) 16x8 м;
- 4) 18x9 м.

15. Сколько игроков может находиться одновременно в одной команде на площадке в игре - волейбол?

- 1) 6;
- 2) 7;
- 3) 5;
- 4) 4.

Ключи:

Часть 1

1-а

2-б

3-в

4-а

Часть 2

1 – 2

2 – 2

3 – 1

4 – 1

5 – 1

6 – 4

7 – 4

Часть 3

1 – 1

2 – 1

3 – 3

4 – 2

5 – 4

6 – 2

7 – 3

8 – 1

9 – 1

10 – 1