

5 класс

Время выполнения – **45 минут**, максимальное количество баллов – **29**

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов.

При выполнении этих заданий необходимо выбрать один из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются, зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются **в 2 балл**.

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются **в 3 балла**.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните шифр: разборчиво

Желаем успеха!

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. Инструкция к тесту мне...

а. Понятна. б. Понятна отчасти. в. Понятна не полностью. г. Не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

а. Да. б. Нет. в. Не знаю. г. Да, но стесняюсь.

Теоретико-методические задания по физической культуре

для 4 классов

Задания в закрытой форме

1 вариант

1. Какая страна считается родиной Олимпийских игр?

- а) Египет;
- б) Рим;
- в) Китай;
- г) Греция.

2. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Спорт, здоровье, радость!»;
- б) «Дальше, выше, быстрее!»;
- в) «Быстрее, выше, сильнее!»;
- г) «Будь всегда первым!».

3. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок:

- а) с разбега;
- б) перешагиванием;
- в) перекатом;
- г) ножницами.

4. Что такое осанка?

- а) силуэт человека;
- б) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

.

5. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- а) заниматься физическими упражнениями по воскресеньям;
- б) один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела);
- в) регулярно заниматься физическими упражнениями;
- г) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением.

6. 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.

7. С каких частей тела необходимо начинать разминку?

- а) с мышц ног;
- б) с мышц плечевого пояса;
- в) последовательность роли не играет;
- г) с мышц брюшного пресса и спины.

Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

- 8. Олимпиониками в Древней Греции называли _____.
- 9. Одна из легенд гласит: Геракл отмерил собственными стопами дистанцию для бега – шестьсот стоп. Так появилась одна из наиболее распространённых мер длины, которая стала называться _____.
- 10. Бег на самую длинную дистанцию называется _____.
- 11. Спортивный снаряд, который перетягивают, – _____.
- 12. Начало пути к финишу – _____.