**Промежуточное тестирование по физической культуре для 5-6класса**

**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) ступающим шагом прямо на склон;

б) ступающим 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 (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.

**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 будут проходить 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.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.

**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.

**Критерии оценивания**

30-25 прав. ответов, оценка «5»

24-20 прав. ответов, оценка «4»

19-14- прав. ответов, оценка «3»

менее 14 прав. ответов, оценка «2»

**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