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

**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

**Критерии оценивания:**

15-13 прав. ответов, оценка «5»

12-10 прав. ответов, оценка «4»

9-7- прав. ответов, оценка «3»

менее 6прав. ответов, оценка «2»

**Ключ к тестам**

1.-г

2.-б

3.-б

4.-в

5.-г

6.-а

7.-в

8.-в

9.-б

10.-в

11.-б

12.-б

13.-в

14.-б

15.-б