

Итоговая контрольная работа по физической культуре 5 класс

Тест

1 - вариант

1. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;
- г) резиновым мячом.

2. Акробатика – это:

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на брусьях;
- в) прыжок через козла;
- г) кувырки.

3. Что относится к гимнастике?

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;
- г) ласты;
- д) шлем

4. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:

- а) тигренок Ходори;
- б) медвежонок Миша;
- в) котёнок Коби;
- г) зверёк Иззи.

5. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

6. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы;
- б) спортивную форму;

в) сапоги;

г) халат;

д) палатку

7. Олимпийский девиз – это:

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Сильнее, выше, быстрее»;

в) «Выше, точнее, быстрее»;

г) «Выше, сильнее, дальше».

8. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;

б) держать дистанцию;

в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;

г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

9.. Причиной нарушения осанки является:

а) Слабость мышц.

б) Отсутствие движений во время школьных уроков.

в) Ношение сумки, портфеля на одном плече.

10. Главная опора человека при движении:

а) мышцы

б) внутренние органы

в) скелет

2 вариант.

1. Самые главные спортивные состязания

а) Президентские состязания

б) Олимпийские игры

2. Девиз олимпийских игр

а) главное не победа, а участие

б) быстрее, выше, сильнее

3. Термин «Олимпиада» в античные времена означал:

а) четырехлетний период

б) олимпийские соревнования

4. Страна зимних Олимпийских игр в 2014 г.:

а) Россия

б) Англия

5. Чтобы идти быстрее надо увеличить:

а) длину шагов

б) частоту шагов

6. Из каких двух дисциплин состоит биатлон

а) прыжки на батуте и стрельба из винтовки

б) бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки

7. Что стремится установить спортсмен?

а) результат

б) рекорд

8. В какой игре используется клюшка и шайба?

а) хоккей

б) футбол

9. Где нельзя измерить пульс?

а) В области шеи.

б) На запястье.

в) Около пупка

10. Вид спорта, где больше проявляется гибкость:

а) Хоккей

б) Баскетбол

в) Фигурное катание

Ответы 1 вариант:

1з 2з 3з 4з 5з 6з 7з 8з 9з 10з

в г б в б а в в

Ответы 2 вариант:

1з 2з 3з 4з 5з 6з 7з 8з 9з 10з

б б а а б б а в в