

**Демонстрационный вариант  
Пояснительная записка  
к материалам промежуточной аттестации по физической культуре  
для обучающихся 5 класса**

Промежуточная аттестация по физической культуре в 5 классе проводится в форме тестирования.

**Практическая часть** включает 3 задания базового уровня сложности. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Освобожденные и обучающиеся, относящиеся к подготовительной и специальной группе готовят теоретический зачет (проект по выбранной теме).

**Дополнительные материалы и оборудование.**

Для проведения *практической части* работы необходимо следующее оборудование: гимнастические маты, рулетка, свисток, секундомер.

**Условия проведения работы.**

Работу проводит учитель физической культуры. Работа проводится на стадионе или в спортзале.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**5 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
5	Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	25	20	10	16	10	5
5	Поднимание туловища за 30с, раз	25	20	16	22	19	15
5	Прыжок в длину с места, см	175	165	140	165	155	135

**Тест по физической культуре.**

**1.Лёгкую атлетику называют...?**

- А. «Королевой полей»
- Б. «Королевой спорта»
- В. «Царицей полей»

**2..Какие виды упражнений НЕ относятся к лёгкой атлетике?**

- А. бег 100м
- Б. прыжок в длину с разбега
- В. плавание

Г. метание копья

**3..При забегах на средние и длинные дистанции участники стартуют с ...?**

А. низкого старта

Б. высокого старта

В. не имеет значения

**4..Какова длина зоны для передачи эстафетной палочки в эстафетном беге?**

А. 20 метров

Б. 25 метров

В. 30 метров

**5.Сколько этапов имеет право бежать участник команды в эстафетном беге?**

А. один

Б. два

Г. не имеет значения

**6.Сколько попыток даётся участнику в прыжках в длину с разбега?**

А. две

Б. три

В. четыре

**7.Сколько попыток даётся участнику в соревнованиях по метанию?**

А. две

Б. три

В. четыре

**8.Чем отличается бег от ходьбы?**

А. сохранением контакта стопы с дорожкой

Б. наличием фазы полёта

В. наклоном туловища вперёд

**9.Выносливость развивает бег на дистанцию...?**

А. 100м

Б. 300м

В. 2000м

**10.Нельзя делать передачу партнеру, если он ...**

А. находится позади вас;

Б. находится далеко от вас;

В. не смотрит на вас;

Г. «оторвался» от соперника.

**11.Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?**

А. Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.

Б. Ловля на прямые руки.

В. Ловля мяча на уровне груди.

Г. Сближение кистей рук и расстановка пальцев.

**12.Нельзя вырывать мяч у соперника ...**

- А. захватом мяча двумя руками;
- Б. захватом мяча одной рукой;
- В. ударом кулака;
- Г. направлением рывка снизу-вверх.

**13.Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч ...**

- А. отталкивая соперника рукой;
- Б. поворачиваясь к сопернику спиной;
- В. небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.

**14..Как должен вести себя человек, оказавшийся в экстремальных условиях природной среды (потеря ориентации в лесу)?**

- А. ему не следует оставаться на месте;
- Б. ему следует кричать и звать на помощь;
- В. ему следует остаться на месте и построить укрытие из подручных материалов;

**15.Где разводят костер при отсутствии дров и инструментов?**

- А. везде, где возможно;
- Б. прямо на дороге;
- В. под сухим пнем;
- Г. на траве.

**16.Национальные спортивные игры северных детей и взрослых связаны с ...**

- А. с окружающей природой,
- Б. обычаями, традициями и обрядами.
- В. танцами индийских племён.

**Ключи**

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