

Инструкция по выполнению итоговой контрольной работе 5 класс.

Промежуточная контрольная работа включающая две письменные работ, 8 заданий по теории с краткими ответами и 2 задания с развёрнутыми ответами, а также 2 задания практики. На всё выполнение отводится 40 минут. Ответы по теории необходимо выполнять на данных бланках с вопросами.

К каждому заданию даётся 3-4 варианта ответа, только один – правильный. Букву правильного ответа необходимо записать.

Практическую часть необходимо выполнить за наименьшее преодоление времени.

Баллы, полученные Вами за все выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

Вариант 0

1. Как часто проводятся Олимпийские игры?

а) один раз в год; б) один раз в два года; в) один раз в четыре года; г) один раз в десять лет.

Ответ: _____

2. В каком городе зародились Олимпийские игры?

а) Рим; б) Спарта; в) Карфаген; г) Афины.

Ответ: _____

3. В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в России; б) в Англии; в) в Греции; г) в Италии

Ответ: _____

4. На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?

а) на работу всех групп мышц; б) на работу мышц рук и плечевого пояса; в) на работу мышц ног; г) на работу мышц туловища .

Ответ: _____

5. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...

а) Развитие физических качеств людей; б) Поддержание высокой работоспособности людей; в) Сохранение и улучшение здоровья людей; г) Подготовку к профессиональной деятельности.

Ответ: _____

6. Какой из перечисленных видов спорта не входит в легкую атлетику?

а) метание копья; б) прыжки в высоту с шестом; в) гиревой спорт; г) спортивная ходьба.

Ответ: _____

7. Какой вид спорта называют «королевой спорта».

а) гимнастику; б) легкую атлетику; в) тяжелую атлетику.

Ответ: _____

8. Какая из дистанций является спринтерской?

а) 800 м; б) 1500 м; в) 100 м.

Ответ: _____

Задания 9 - 10 требуют написания полного развернутого ответа

9. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по футболу?

10. Как называется вылет мяча за линию?

Практическое задание.

На её выполнение отводится 20 минут.

Баллы, полученные Вами за все выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно быстрее и набрать наибольшее количество баллов.

Задания 11 и 12 требуют проявления физических способностей

11. Штрафные броски.

С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков подряд (мяч подает партнер).

12. Бег 30 м., сек.