**Вопросы для входной контрольной работы по разделу «Легкая атлетика и Лапта»**

**для учащихся 5 классов**

1. Какие виды старта применяют в беге? (низкий, высокий)
2. Как называется устройство для выполнения низкого старта? (стартовые колодки)
3. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта? (на старт, внимание, марш)
4. Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в длину с разбега? (3 попытки)
5. Сколько попыток даётся участникам соревнований по метанию мяча? (три попытки)
6. Самой травмоопасной фазой во всех видах прыжков

является… (приземление)

1. Какие виды включает в себя лёгкая атлетика? (ходьба, бег, прыжки, метания. многоборье)
2. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?(легкая атлетика)
3. Лапта проводится на площадке, имеющей форму: (прямоугольника)
4. Линией кона и дома называются: (линии, расположенные вдоль коротких сторон игрового поля;)
5. Штрафная зона предназначена: (для определения действительности удара по мячу).

12.Площадка очередности - это место: (где игроки ожидают очередность по пробитию ударов по мячу;)

13.Команда состоит из: (6игроков)

10-13 правильных ответов – оценка 5

7-10 правильных ответов – оценка 4

4-6 правильных ответов –оценка 3

**Вопросы для рубежной контрольной работы по разделу «Гимнастика»**

**для учащихся 5 классов**

1. Виды основной гимнастики:

а) спортивная гимнастика;

б) Художественная гимнастика;

в)Спортивная акробатика;

г)все выше перечисленное;

2. Виды гимнастических прыжков:

а) **неопорные;** б) **опорные;** в) прыжки в высоту;

3. Положение тела, при котором плечи проходятся ниже точки опоры

называется:

**а) вис;** б) хват; в) упор.

4. Положение тела, при котором плечи располагаются выше точек

опоры называется:

**а) упор;** б) вис; в) хват.

5.Висы и упоры подразделяются :

**а) смешанные; б) простые;** в) горизонтальные;

6. Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в

группировке:

а) энергичное отталкивание ногами;

б**) опора головой о мат;**

в) прижимание к груди согнутых ног;

г) круглая спина.

7. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?

а) широкая постановка локтей;

**б) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;**

в) сгибание ног в тазобедренных суставах.

8. Положение тела, при котором оно максимально согнуто в

тазобедренных и коленных суставах называется:

а) перекат; б) шпагат; **в) группировка.**

9. На каком гимнастическом снаряде выполняемые упражнения

содержат различные передвижения, прыжки, повороты, перевороты,

сальто, танцевальные элементы, а также в ограниченном объеме

статические положения и позы:

а) скамейке**; б) бревне;** в) перекладине.

10.Осанка может быть:

а) **правильная;** б) **неправильная**; в)круглая;

8-10 правильных ответов –оценка 5

6-7 правильных ответов –оценка 4

4-5 правильных ответов –оценка 3

**Вопросы для итоговой контрольной работы по разделу «Баскетбол», «Лыжная подготовка», «Общие вопросы»**

**для учащихся 5 классов**

1. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?

а) у горы Олимп;

б) в Олимпии;

**в) в Афинах.**

2. Физическая культура – это:

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в**) часть человеческой культуры**

3. Что понимается под закаливанием:

а) Использование целебных сил природы солнца, воздуха и воды;

**б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;**

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

4. Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) способность организма человека, позволяющая быстро реагировать на сигналы;

**б) способность организма человека выполнять работу с наибольшей частотой движения за единицу времени;**

в) способность человека быстро набирать скорость.

5.Какие виды подъёма в гору на лыжах вы знаете («полуелочкой», «елочка», «лесенка»)

6. перечислите виды лыжных ходов (попеременные и одновременные)

7.Бег с остановками и изменением направления по сигналу

преимущественно способствует формированию…

**а) координации движений.**

б) техники движений.

в) быстроты реакции.

8. Осанкой называется…

**а) Привычная поза человека.**

б) Форма позвоночника.

в) Отсутствие нарушений позвоночника и стоп.

9.Что такое баскетбол? **а) Командная игра, цель которой забросить руками мяч в подвешенную корзину.** б)Командная игра, цель которой забить ногами мяч в ворота. в)Командная игра, цель которой забить ногами или перебросить руками мяч через сетку.

10.Кто придумал игру баскетбол? а) Дж. Стокс. б) **Дж. Нейсмит.** в) А. Белов.

8-10 правильных ответов –оценка 5

6-7 правильных ответов –оценка 4

4-5 правильных ответов –оценка 3