**Комплект заданий для учащихся 5-6 классов по предмету «Физическая культура»**

**Теоретические задания:**

**Задания в закрытой форме**

1. 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.

1. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:

а) «ножницы»;

б) «перешагивание»;

в) «согнув ноги»;

г) «прогнувшись».

1. 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.

1. Олимпийский девиз – это:

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Сильнее, выше, быстрее»;

в) «Выше, точнее, быстрее»;

г) «Выше, сильнее, дальше».

1. Акробатика – это:

а) прыжок через козла;

б) повороты, перестроения;

в) кувырки;

г) упражнения с гантелями.

1. При проведении соревнований по баскетболу не запрещается:

а) играть без судьи;

б) сидеть в раздевалке;

в) быть в спортивной форме и снять все украшения;

г) быть в школьной форме.

1. Выберите родину футбола:

а) Франция;

б) Англия;

в) Италия;

г) Бразилия.

1. 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.

1. Назовите количество человек в баскетбольной команде:

а) 10;          б) 5;           в) 12;           г) 8.

1. Игра « Волейбол» появилась в:

а) В Великобритании;  б) в США; в) В Италии; г) во Франции.

1. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

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

1. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:

а) тигренок Ходори;  б) медвежонок Миша;

в) пёс Коби;                г) зверёк Иззи.

1. На занятиях по баскетболу нужно играть:

а) футбольным мячом;      б) волейбольным мячом;

в) баскетбольным мячом;  г) резиновым мячом.

1. Строевой шаг в движении относится к :

а) общеразвивающим упражнениям;   б) строевым упражнениям.

1. К футболу относится термин:

а) фол,            б) метание,

в) пенальти,   г) фальстарт.

1. Размер волейбольной площадки равен:

а) 9м х 16м;    б) 9м х 18м;    в) 9м х 19м;    г)10м х 20м.

**Задания в открытой форме**

1. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Если лечь на живот, руки согнуть в локтях на уровне груди, опереться о пол и приподнять туловище, то Вы примите положение, обозначаемое как \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Практические задания:**

***Гимнастика***

Максимально возможная оценка за выполнение упражнений на каждом виде испытаний – 1**0,0**баллов.

**Мальчики**

**Акробатическое упражнение**

И.п. – о.с.                                                                                                              Баллы

1. упор присев, 2 кувырка вперед слитно……………………………… 3,0
2. Лечь и, поднимая туловище, наклон вперёд, руки вверх (обозначить) и перекатом назад стойка на лопатках (держать)…………………………………………………………………………………… 1,5
3. Перекат вперёд в упор присев……………………………………… 1,5
4. Кувырок назад в упор присев………………………………………. 2,0
5. Кувырок вперёд и прыжок вверх прогибаясь…………………….. 2,0

**Девочки**

**Акробатическое упражнение**

И.п. – о.с.                                                                                               Баллы

1. Два кувырка вперёд в упор присев и, встать в стойку, руки

вверх………………………………………………………………….2,0

1. Опуститься в «мост»………………………………………………… 3,5
2. Лечь, стойка на лопатках…………………………………………… 2,0
3. Перекат вперёд в упор присев и прыжок вверх прогибаясь ноги

врозь……………………………………………………………………… 2,5

***Баскетбол***

**Мальчики, Девочки**

Задание заключается в выполнении технико-тактической комбинации игры в баскетбол.

Ученик начинает ведение мяча от лицевой линии поля справа от щита, обводит центральный круг против часовой стрелки, продолжает ведение до противоположной штрафной площадки, где после двух шагов выполняет бросок, подбирает забитый мяч и выполняет это же задание с атакой другого кольца.

Фиксируется время выполнения упражнения. Броски мяча в оба кольца продолжаются до попадания.

За каждый факт нарушения правил баскетбола (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) к времени выполнения задания добавляются штрафные секунды (5 сек).