

**Итоговая контрольная работа по  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
5 класс**

Задания с выбором ответа.

Тема: олимпийское движение:

**1. Где зародились Олимпийские игры?**

- а) Древняя Русь
- б) Римская Империя
- в) Древняя Греция
- г) Византия

**2. Что представлял из себя панкратион, один из видов состязаний на Олимпийских играх в Древней Греции?**

- а) рукопашный бой, сочетающий борьбу с ударной техникой
- б) гонки на колесницах
- в) пятиборье, включающее бег, метание диска, метание копья, прыжок в длину и борьбу
- г) соревнование трубачей и герольдов

**3. Какому древнегреческому герою мифы приписывали учреждение древних Олимпийских игр?**

- а) Персей
- б) Тесей
- в) Ахиллес
- г) Геракл

тема: знания о физической культуре

**4. Первой ступенью закаливания организма является закаливание ...**

- а) воздухом
- б) солнцем
- в) водой
- г) холодом

**5.Какое международное спортивное мероприятие состоялось в 2018 году в России?**

- а) чемпионат мира по хоккею
- б) чемпионат мира по футболу
- в) чемпионат мира по лёгкой атлетике
- г) чемпионат мира по водным видам спорта

**6. Назовите вид спорта, в котором присутствует бег, как дисциплина.**

- а) биатлон
- б) водное поло
- в) киберспорт
- г) триатлон

**7. Какая прыжковая спортивная дисциплина относится к лёгкой атлетике?**

- а) прыжок с шестом
- б) опорный прыжок
- в) прыжок с парашютом
- г) прыжок в воду



**8. Как называется положение, представленное на рисунке?**

- а) основная стойка
- б) стойка ноги врозь
- в) стойка руки на пояс
- г) стойка скрестно левой

**9. Утренняя гимнастика (зарядка) – это**

- а) комплекс физических упражнений, выполнение которых помогает воспитать силу, гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений
- б) комплекс физических упражнений, выполнение которых помогает разбудить организм, зарядить его силой, бодростью, энергией на весь день
- в) комплекс физических упражнений, выполнение которых помогает быстрому восстановлению организма
- г) комплекс физических упражнений, выполнение которых используют в качестве активного отдыха

**10.Какие составляющие относятся к здоровому образу жизни?**

- а) рациональное питание
- б) режим дня
- в) закаливание

**11.Какое из перечисленных упражнений в большей степени используется для воспитания выносливости?**

- а) бег
- б) прыжки
- в) метание мяча в цель
- г) подтягивания на перекладине

Тема: Спортивные игры

**12.Какой технический приём игры в баскетбол изображён на рисунке?**

- а) передача мяча
- б) бросок мяча
- в) ловля мяча
- г) ведение мяча



Задание открытого типа

**13.Для какого вида спорта используется инвентарь, представленный на рисунке? Ответ запишите одним словом в именительном падеже единственном числе.**



**14.Какой олимпийский вид спорта изображён на пиктограмме? Ответ запишите одним словом в именительном падеже единственном числе.**



## **ТЕХНОЛОГИЯ оценки качества выполнения заданий:**

Задания в закрытой форме (1-12). Каждое верное задание оценивается в 1 балл, -неправильно выполненное задание – 0 баллов.

Задания в открытой форме (13–14). Каждое верное задание оценивается в 1 балла, в остальных случаях (неверный ответ, орфографическая ошибка, опечатка) – 0 баллов

Задание считается невыполненным, если:

- указан номер неправильного ответа
- указаны номера двух и более ответов, даже если среди них указан номер правильного ответа
- номер ответа не указан

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

Итоги контрольной работы определяются по числу правильных ответов на все вопросы.

## **Критерии оценивания:**

12-14 баллов – «5»

10-14 баллов – «4»

8-10 баллов – «3»

0-8 баллов – «2»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114561

Владелец Лобанкова Ольга Станиславовна

Действителен с 22.04.2025 по 22.04.2026