

*Физическая культура 4 класс*

<b>Контрольное упражнение</b>	<b>Мальчики оценка «5»</b>	<b>Мальчики оценка «4»</b>	<b>Мальчики оценка «3»</b>	<b>Девочки оценка «5»</b>	<b>Девочки оценка «4»</b>	<b>Девочки оценка «3»</b>
<b>Челночный бег 3*10</b>	8,6	9,0	9,9	9,1	9,5	10,4
<b>Прыжки в длину</b>	160	150	125	150	130	115
<b>Отжимания от пола</b>	17	14	12	10	8	7
<b>Подтягивание на перекладине</b>	7	4	3	-	-	-
<b>Прыжки на скакалке (30 сек.)</b>	30	25	20	38	30	25
<b>Подъём туловища (30 сек)</b>	22	19	14	22	15	12

## Тест по физической культуре

### 1. Осанка — это ...

**Варианты ответа:**

- а) обычное положение тела;
- б) положение тела при ходьбе;
- в) необычное положение тела;
- г) упражнения для спины.

### 2. Разминку проводят -

**Варианты ответа:**

- а) в начале урока;
- б) в конце урока;
- в) в середине урока;
- г) в любой части урока.

### 3. Закаливанием нужно заниматься -

**Варианты ответа:**

- а) периодически;
- б) постоянно;
- в) по желанию;
- г) в зависимости от погоды.

### 4. Третий лишний -

**Варианты ответа:**

- а) подвижная игра;
- б) спортивная игра;
- в) уличная игра;
- г) олимпийский вид спорта.

**5. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?**

**Варианты ответа:**

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) сила;
- г) выносливость.

**6. Виды построений на уроке физической:**

**Варианты ответа:**

- а) колонна, шеренга, круг;
- б) линейка;
- в) трапеция;
- г) полукруг.

**7. Для игры в «Третий лишний» учащиеся строятся в..:**

**Варианты ответа:**

- а) круг;
- б) колонну ;
- в) шеренгу;
- г) полукруг.

**8. Сколько уроков физической культуры в неделю проводится в школе?**

**Варианты ответа:**

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) 4.

**9. Для игры в «Вышибалы» нужен:**

**Варианты ответа:**

- а) волейбольный мяч;
- б) футбольный мяч ;

- в) баскетбольный мяч;
- г) набивной мяч.

**10. Какое основное физическое качество необходимо для выполнения сгибаний и разгибаний рук (отжиманий)?**

**Варианты ответа:**

- а) быстрота;
- б) сила ;
- в) гибкость;
- г) выносливость.

**11. Утреннюю гигиеническую гимнастику выполняют -**

**Варианты ответа:**

- а) вечером;
- б) утром;
- в) в обед;
- г) днем.

**12. Разминка на уроке физкультуры нужна -...**

**Варианты ответа:**

- а) для удовольствия;
- б) для подготовки мышц к основной нагрузке;
- в) для красоты тела;
- г) расширения кругозора.

**13. Олимпийские игры бывают -**

**Варианты ответа:**

- а) летние и зимние;
- б) осенние и весенние;
- в) весенне-летние;
- г) осенне-зимние.

**14. Лыжные гонки относят к ...**

**Варианты ответа:**

- а) летнему виду спорта;

- б) осеннему виду спорта;
- в) весеннему виду спорта;
- г) зимнему виду спорта.

**15. В двигательный режим дня младшего школьника входят:**

**Варианты ответа:**

- а) утренняя зарядка, урок физкультуры, занятия в спортивных секциях;
- б) спортивные занятия;
- в) подвижные игры;
- г) спортивные игры.