**Контрольные тесты по физической культуре в 4 классе**

**Часть I**

**1.Девиз Олимпийских игр:**

а) «Спорт, спорт, спорт!»;          
б) «О спорт! Ты – мир!»;  
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;  
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

**2. Недостаток витаминов в организме человека называется:**

а) авитаминоз;  
б) гиповитаминоз;  
в) гипервитаминоз;  
г) бактериоз.

**3.С низкого старта бегают:**

а) на короткие дистанции;  
б) на средние дистанции;  
в) на длинные дистанции;  
г) кроссы.

**4. Бег на длинные дистанции развивает:**

а) гибкость; б) ловкость;    
в) быстроту  г) выносливость.

**5.В баскетболе запрещено:**

а) играть руками;  
б) играть ногами;  
в) игра под кольцом;  
г) броски в кольцо.

**6.Пионербол – подводящая игра:**

а) к баскетболу;  
б) к волейболу;  
в) к настольному теннису;  
г) к футболу.

**7.Остановка для отдыха в походе называется:**

а) стоянка;  
б) ночлег;  
в) причал;  
г) привал.

**8.Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

а) 5,  
б) 10,  
в) 6,  
г) 7.

**9.В какой стране зародились Олимпийские игры?**

а) в Древней Греции,  в) в Олимпии,

б) в Риме,                    г) во Франции.

**10.В какой спортивной игре нет вратаря?**

а) футбол,              в) баскетбол  
б) хоккей,               г) водное поло

**11.Сколько игроков играют в пионербол на одной стороне площадки?**

а) 5,  
б) 10,  
в) 6,  
г) 7.

**12.Что надо делать, чтобы быть сильным и не болеть?**

а) спать  
б) делать зарядку  
в) делать уроки  
г) много  есть

**13.Сколько раз в неделю у вас уроков физкультуры?**

а) 5,  
б) 1,  
в) 2,  
г) 3.

**14. Как называется разминка во время уроков?**

а) разминка  
б) пауза  
в) физкультминутка  
г) отдых

**15.Зачем надо заниматься физкультурой?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**II часть.**

**Дополни, вставь недостающее.**

*1..Напиши упражнения для основных частей тела*

а) голова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

б) руки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

в) туловище\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

г) ноги\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*2. Физическая культура может превратить человека:*

слабого в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, трусливого в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, больного в*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.*

*3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_– система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы такие как солнце, воздух и вода.*

*4. Допиши акробатические упражнения:*кувырок,*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.*

*5. Какие предметы используются в упражнениях художественной гимнастики?*

*Допиши:*мяч,*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.*

*6. На каких гимнастических снарядах выполняют упражнения спортивной гимнастики? Допиши:*Конь,*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.*

*7. Результатом игры в баскетбол является \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,*

*а в футболе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.*

*8. Расположите упражнения зарядки в правильном порядке:*

(\_\_) Приседание

(\_\_) Прыжки

(\_\_) Ходьба

(\_\_) Потягивание

(\_\_) Рывки (руками)

(\_\_) Наклон.

*9. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ помогает полностью пробудить наш организм после сна.*

*10.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - положение нашего тела (привычная поза человека в вертикальном положении).*

*11. Какой строй называется шеренгой, а какой колонной?*

Строй по росту в затылок друг другу - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Строй по росту плечом к плечу - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

*12. В баскетболе мяч ведут \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, а в футболе* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Упражнение 4 класс** | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | | **4** | **3** |
| 5.5 | 6.3 | 6.7 | Бег на 30 метров (сек) | 6.2 | 6.6 | 6.8 |  |
| 11.0 | 11.5 | 12.0 | Бег на 60 метров (сек) | 11.4 | 11.8 | 12.2 |  |
| 40 | 46 | 50 | Бег на 200 метров (сек) | 44 | 48 | 54 |  |
| 8.6 | 9.5 | 9.9 | Челночный бег 3х10 м (сек) | 9.1 | 10.0 | 10.4 |  |
| 11.2 | 11.4 | 11.6 | Челночный бег 4х9 м (сек) | 11.5 | 11.8 | 12.2 |  |
| 5.10 | 5.50 | 6.20 | Бег на 1000 метров (мин) | 6.00 | 6.30 | 6.50 |  |
| Без учета времени | | | Бег на 2000 метров | Без учета времени | | |  |
| 1150 | 1050 | 950 | Шестиминутный бег (м) | 850 | 750 | 650 |  |
| 165 | 140 | 130 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 135 | 120 |  |
| 290 | 260 | 220 | Прыжок в длину с разбега (см) | 260 | 220 | 180 |  |
| 100 | 90 | 80 | Прыжок в высоту (см) | 90 | 70 | 60 |  |
| 14 | 10 | 8 | Многоскоки 8 прыжков (м) | 13 | 9 | 7 |  |
| 80 | 70 | 60 | Прыжки через скакалку 60 сек (раз) | 90 | 85 | 70 |  |
| 44 | 40 | 36 | Приседания (кол-во раз/мин) | 40 | 36 | 32 |  |
| 6 | 4 | 2 | Приседание на одной ноге (раз) | 4 | 2 | 1 |  |
| 14 | 11 | 7 | Отжимания от пола (раз) | 10 | 6 | 4 |  |
| 5 | 3 | 2 | Подтягивание из виса (раз) |  | | |  |
| 17 | 13 | 11 | Подтягивание из виса лёжа (раз) | 13 | 9 | 7 |  |
| 23 | 14 | 5 | Вис на согнутых руках (сек) | 16 | 10 | 3 |  |
| 30 | 25 | 17 | Метание мяча 150 г (м) | 19 | 15 | 10 |  |
| 21 | 18 | 15 | Метание теннисного мяча (м) | 18 | 15 | 12 |  |
| 380 | 310 | 270 | Метание набивного мяча 1 кг (см) | 350 | 275 | 230 |  |
| +9 | +6 | +4 | Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) | +10 | +8 | +5 |  |
| 20 | 18 | 15 | Поднимание туловища 30 сек (раз) | 18 | 15 | 12 |  |
| 34 | 32 | 22 | Поднимание туловища 60 сек (раз) | 28 | 22 | 18 |  |