**Промежуточное тестирование по физической культуре для 4 класса.**

**1. Какого цвета олимпийский флаг?**

а – Красный с эмблемой олимпиады

б – Белый, синий, красный

в – Белый с олимпийской эмблемой

**2. Штрафной удар с 11 метров в футболе, называется?**

а – Буллит

б – Пенальти

в – Штраф

**3. Нападающий удар в волейболе**

а – удар одной рукой через сетку

б – удар ногой через сетку

в – удар двумя руками через сетку

**4. К тяжелой атлетике относятся :**

а – занятие с гантелями и гирями

б – бег на короткие и длинные дистанции

в – поднятие штанги с большим весом

**5. К легкой атлетике относятся:**

а – занятие с гирями, с гантелями, штангой

б – прыжки в высоту и длину

в – бег, прыжки, метание различных снарядов

**6. К спортивной гимнастике относится:**

а – занятие на перекладине

б – занятие на брусьях

в – занятие на брусьях, перекладине, опорный прыжок

**7. Игра в баскетбол это:**

а -через сетку ногами

б – игра на два кольца

в – руками ногами через сетку

**8. Эстафета в спортивных состязаниях передается:**

а – после касания игрока рукой или передаче палочки

б – после выполнения упражнения, начинает другой

в – после бега начинает другой

**9. К спортивным играм относится:**

а – игра «перестрелка» , «выбивало»

б – игра баскетбол, волейбол, футбол

в – игра «боулинг» «третий лишний»

**10. Спортивное единоборство это:**

а – борьба, бокс, фехтование

б – стрельба, метание , прыжки

в – броски меча, толкание ядра

**11. Какие физические качества развивали у своих детей народы древней Руси?**

а – внимательность, смелость, точность

б – сила, выносливость, ловкость

в – решительность, терпеливость, настойчивость

**12. Что такое комплекс физических упражнений?**

а – это упражнение выполняется в определенной потребности, одно за другим

б – это упражнение на 8 счетов

в – это упражнение на силу, ловкость, выносливость

**13. Как физические нагрузки влияют на частоту сердечных сокращений ?**

а – увеличивается до 70 ударов

б – увеличивается на 90 ударов

в – увеличивается нот 90 до 140 ударов и выше

**14. Какие упражнения относятся к акробатике?**

а – игра с мячом и без мяча

б – кувырок вперед, назад, стойка на голове

в – опорный прыжок через козла

**15. Беговые лыжи подбираются:**

а – по уровню головы

б – по уровню плеча

в – по уровню вытянутой руки

**16. Как определить скорость при беги и ходьбе на лыжах?**

а – бег до финиша на перегонки

б – бег по измерению секундомера

в – бег на длинные дистанции до 5 минут

**17. В какой стране появилась современная игра баскетбол?**

а – Южная Америка

б – У народов России

в – Соединены Штаты Америки

**18. Сколько игроков в одной команде игры волейбол?**

а – 5 игроков в команде

б – 6 игроков в команде

в – 7 игроков в команде

**19. В какой стране появился современный футбол?**

а - Соединены Штаты Америки

б – Россия

в – Англия

**20. Какой девиз Олимпийских игр?**

а – О Спорт и Мир

б – Лучший из лучших

в – Быстрее, выше , сильнее

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

**21. Написать основную задачу при игре в баскетбол.**

**22. Написать основную задачу при игре в волейбол.**

**Ответы промежуточного тестирования 4 класс**

1- В

2- Б

3- А

4-В

5-В

6-В

7-Б

8-А

9-Б

10-А

11-Б

12-А

13-В

14-Б

15-В

16-Б

17-В

18-Б

19-В

20-В

**Итоговое тестирование по физической культуре 4 класс**

1. Какие физические качества развивали у своих детей народы Древней Руси?

а - внимательность, смелость, точность

б - силу, выносливость, ловкость

в - решительность, молчание, терпеливость

2. О каких видах физических упражнений ты узнал на уроках физкультуры?

а- общеразвивающие, подводящие, соревновательные

б - со скакалкой, гимнастической палкой, гантелями

в - приседания, подтягивания, бег

3. Что такое комплекс физических упражнений?

а - это несколько упражнений, которые выполняются с определенной последовательности одно за другим

б - это упражнения на силу и выносливость

в - это одно упражнение на 8 счетов

4. Как физические нагрузки влияют на частоту сердечных сокращений?

а - уменьшают до 70 ударов

б - удерживают на 90 ударов

в - увеличивают до 130 ударов и выше

5. Сколько времени следует находиться под душем на первом этапе закаливания?

а - 10 мин

б - 5 мин

в - 2 мин

6. Какие акробатические упражнения ты знаешь?

а - удары по мячу ногой или рукой

б - кувырок вперед или назад

в - прыжок в длину с места

7. Какие упражнения относятся к легкой атлетике?

а - бег, прыжки, метание

б - ведение мяча ногой или рукой

в - езда на велосипеде

8. Как правильно подобрать беговые лыжи?

а - по уровню головы

б - по уровню плеча

в - по уровню вытянутой руки

9.Одновременный двухшажный ход на лыжах - это:

а - два скользящих шага и только один одновременный толчок палками

б - два толчка палками и один скользящий шаг

в - два толчка палками и четыре скользящих шага

10. Как определить свою скорость при беге или ходьбе на лыжах?

а - бег до финиша на перегонки

б - бег по измерению секундомера

в - бег на длинные дистанции до 5 мин

11. Как надо развивать выносливость?

а - бег на короткие дистанции 5 раз

б - бег в различном темпе по кругу

в - бег на длинные дистанции более 5 мин

12. Какие правила существуют для занятий в бассейне?

а - можно плавать без шапочки

б - вымыться горячим душем, только потом можно заходить в воду

в - пробежаться перед тем, как зайти в воду

13. В какой стране появилась современная игра баскетбол?

а - Австралия

б - Россия

в - США

14. Сколько баскетболистов должно быть в каждой команде на площадке во время игры?

а - 5 игроков

б - 6 игроков

в - 7 игроков

15. Волейбол - это игра...

а - ногами через сетку

б - руками через сетку

в - головой через сетку

16. Сколько игроков в одной команде в игре волейбол?

а - 5 игроков

б - 6 игроков

в - 7 игроков

17. В какой стране впервые появилась игра волейбол?

а - Германия

б - Франция

в - США

18. Сколько футболистов должно быть по правилам на поле в каждой команде?

а - 11 игроков

б - 15 игроков

в - 22 игрока

19. В какой стране появился футбол?

а - США

б - Австралия

в - Англия

20. Каков девиз Олимпийских игр?

а - О, спорт, ты - мир!

б - Один за всех и все за одного!

в - Быстрее, выше, сильнее!

21. Какие причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями вы знаете?

22. Какие правила были в кулачном бою на Руси?

**Ключ к тесту**

1 - Б

2 - А

3 - А

4 - В

5 - В

6 - Б

7 - А

8 -В

9 - А

10 - Б

11 - В

12 - Б

13 - В

14 - А

15 - Б

16 - Б

17 - В

18 - В

19 - А

20 - В