

## Контрольная работа за 1 четверть по физкультуре 4 класс

Ф.И \_\_\_\_\_

класс \_\_\_\_\_

**1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?**

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

**2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?**

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

**3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?**

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

**4. В чем главное назначение спортивной одежды?**

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

**5. Какова цель утренней гимнастики?**

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

**6. Физкультминутка это...?**

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

**7. Что делать при ушибе?**

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

**8. Что такое режим дня?**

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

**9. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

**10. Что такое физическая культура?:**

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

**Ключ для проверки**

<b>Номер вопроса</b>	<b>ответ</b>
<b>1.</b>	<b>в</b>
<b>2.</b>	<b>г</b>
<b>3.</b>	<b>б</b>
<b>4.</b>	<b>а</b>
<b>5.</b>	<b>г</b>
<b>6.</b>	<b>а</b>
<b>7.</b>	<b>б</b>
<b>8.</b>	<b>в</b>
<b>9.</b>	<b>б</b>
<b>10.</b>	<b>а</b>

Контрольная работа  
по физической культуре за 2 четверть

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

**1. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?**

- А. Прогулки
- Б. Компьютерные игры
- В. Спортивные игры

**2. Выбери физические качества человека:**

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

**3. Почему надо чаще мыть руки?**

- А. Чтобы не заболеть
- Б. Чтобы сохранить кожу
- В. Чтобы руки были красивыми

**4. В какое время суток необходимо выполнять зарядку?**

- А. Вечером
- Б. Утром, после сна
- В. В конце учебного дня

**5. Чтобы осанка была правильной нужно:**

- А. Часами сидеть за компьютером
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Кататься на санках

**6. Что относится к правилам здорового образа жизни?**

- А. Покупка лекарств
- Б. Обильное питание
- В. Занятие спортом

**7. К гимнастическим предметам относятся:**

- А. Портфель, тетрадь, карандаш
- Б. Мяч, скакалка, обруч
- В. Кроссовки, коньки, лыжи

**8. Подвижные игры помогут тебе стать:**

- А. Умным
- Б. Общительным

В. Ловким, быстрым, выносливым

**9. К спортивным играм с мячом относятся:**

А. Хоккей, шашки

Б. Футбол, волейбол, баскетбол

В. Бадминтон, шахматы

**10. Какое физическое качество развивает упражнение «наклон вперёд стоя»:**

А. выносливость

Б. гибкость

В. ловкость

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Б	Б	А	Б	Б	В	Б	В	Б	Б

**Контрольная работа за 3 четверть по физической культуре. 4 класс**

ФИО \_\_\_\_\_

**1. Что отражает пульс?**

- А. частоту сердечных сокращений;
- Б. частоту дыхания;
- В. объем легких.

**2. На каких местах тела можно прощупать и посчитать пульс? (несколько вариантов).**

- А. на лбу;
- Б. на запястье;
- В. в подмышечной впадине;
- Г. на шее.

**3. За сколько секунд обычно считают пульс? \_\_\_\_\_**

**4. Если после занятий ты ощущаешь небольшую усталость, значит, нагрузка на твой организм была ...**

- А. большая;
- Б. достаточная;
- В. маленькая.

**5. Что делать если во время занятия лицо побледнело, выступил обильный пот, появилось головокружение?**

- А. снизить нагрузку или прекратить занятие;
- Б. продолжить занятие;
- В. пойти попить.

**6. Основные показатели физического развития.**

- А. рост, вес и пульс;
- Б. рост, вес и окружность грудной клетки;
- В. длина стопы и рост.

**7. Самоконтроль это - ...**

---

---

---

**8. Соотнеси термин с определением (напротив определения поставь нужную букву).**

- 1-Субъективные показатели - ...
- 2-Внешние признаки - ...
- 3 - Объективные показатели - ...

А. это показатели, которые выражается в цифровых обозначениях (рост, вес, окружность грудной клетки, пульс и т.д.).

Б. это показатели, которые позволяют оценить самочувствие, аппетит, сон, работоспособность и т.д.

В. к этой группе показателей относятся окрас кожи лица и туловища, потливость, дыхание, движение внимание и т.д.

**9. Что позволяет контролировать дневник самоконтроля?**

А. уровень физического развития (рост и вес);

Б. уровень развития двигательных качеств (устанавливаются по тестам);

В. состояние здоровья (давление, пульс, количество дней, пропущенных по болезни);

Г. все вышеперечисленное.

**10. Перечисли физические качества?**

1 - \_\_\_\_\_

2 - \_\_\_\_\_

3 - \_\_\_\_\_

4 - \_\_\_\_\_

5 - \_\_\_\_\_

**Система оценивания**

Каждое из заданий 1, 4, 5, 6, 9 считается выполненным верно, если правильно выбран один вариант ответа из предложенных, и оценивается в 1 балл.

Задание 2 считается правильным и оценивается в 1 балл, если учащийся отметил все правильные ответы.

В заданиях 8 необходимо соотнести термин с описанием определения. Если учащийся отметил 1 термин правильно, получает 1 балл, два термина – 2 балла, и полностью правильный ответ дает учащемуся 3 балла.

В 11 задании учащемуся необходимо напротив картинки написать правильный ответ. За каждый правильный ответ напротив каждой картинки дает учащемуся по 1 баллу, максимальный балл в данном задании 4 балла.

Задания 10, 12 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, перечисление от 50% до 99% - в 1 балл, менее 50% - 0 баллов.

Полный правильный ответ на задания 3, 7 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

На выполнение теста в 4 классах отводится 40 минут.

Определение итоговой оценки за тестовую работу осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл выполнения работы – 21.

<b>% выполнения от максимального балла</b>	<b>Количество баллов</b>	<b>Цифровая отметка</b>
85 - 100	18 – 21	5
65 – 84	14 – 17	4
50 – 64	13 – 10	3
0 – 49	0 – 11	2

### **Инструкция для учителя**

Цель работы: определение уровня (степени) сформированности планируемых результатов по предмету «Физическая культура» тема «Самоконтроль при занятиях физической культурой» у учащихся 4 класса.

Задания считаются выполненными при отсутствии ошибок. Время проведения работы 40 минут.

Этапы проведения работы:

- 1) вводный инструктаж для детей об особенностях данной работы – 5 минут;
- 2) заполнение КИМа (перед началом выполнения работы, на доске, должен быть оформлен образец, работы выполняется на КИМах) – 5 минуты;
- 3) выполнение работы: прочтение заданий про себя (приступать к чтению заданий учащиеся начинают одновременно, по сигналу учителя), выполнение заданий – 30 минут.

### **Инструкция для учащихся**

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас

останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания 1, 2, 4, 5, 6, 9 выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 10 и 12 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 3 и 7 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов. В заданиях 8 учащимся необходимо сопоставить термин с описанием и каждое совпадение дает 1 балл, максимальный балл в задании 8. Задание 11 дает 4 балла максимально, за каждый правильный ответ напротив картинки дает 1 балл.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Желаем успеха!

### **ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ**

1. А
2. Б, Г
3. 6 секунд или 10 секунд
4. Б
5. А
6. Б
7. Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и их изменения под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями.
8. 1 – Б, 2 – В, 3 – А
9. Г
10. Сила, ловкость (равновесие), быстрота, гибкость и выносливость.



## Итоговая контрольная работа по физкультуре 4 класс

ФИО \_\_\_\_\_

1 вариант

**1. Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящиеся на площадке)**

- а) 10
- б) 5
- в) 12

**2. На занятиях по баскетболу нужно играть:**

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;

**3. На занятиях по гимнастике следует:**

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;

**4. Акробатика-это:**

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на брусьях;
- в) кувырки

**5. Что относится к гимнастике?**

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;

**6. Талисманом Олимпиады -80 в Москве был:**

- а) тигренок Ходори
- б) медвежонок Миша
- в) котенок Коби

**7. Где проходили Зимние Олимпийские игры 2014 года?**

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;

**8. Бег на длинные дистанции-это:**

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500, 2000 метров;
- в) 100 и 200 метров;

**9. Выберите родину футбола:**

- а) Франция
- б) Англия
- в) Италия

**10. Главная опора человека при движении:**

- а) мышцы;
- б) внутренние органы;
- в) скелет

**Ключ к ответам:**

**1 вариант      2 вариант**

- 1.б
- 2.в
- 3.в
- 4.в
- 5.б
- 6.б
- 7.в
- 8.б
- 9.б
- 10.в

**Промежуточная контрольная работа 4 класс**

**2 вариант**

**1. Назовите количество человек в волейбольной команде (находящиеся на площадке)**

- а) 10
- б) 6
- в) 12

**2. На занятиях по баскетболу нужно играть:**

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;

**3. На занятиях по лыжной подготовке следует:**

- а) заниматься в короткой спортивной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в теплой спортивной форме с учителем;

**4. Акробатика-это:**

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на бревне;
- в) кувырки, «мост».

**5. Что относится к подвижным играм?**

- а) хоккей;
- б) футбол;
- в) салки;

**6. Год зарождения Олимпийских игр**

- а) 776 год до н.э.;
- б) 776 год н.э.;
- в) 1776 год до н.э.

**7. Где проходили Летние Олимпийские игры 1980 года?**

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;

**8. Бег на короткие дистанции-это:**

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500, 2000 метров;
- в) 30, 60, 100 метров;

**9. Выберите родину баскетбола:**

- а) США
- б) Англия
- в) Италия

**10. Олимпийский девиз- звучит**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) « Выше, быстрее, сильнее»;
- в) «Быстрее, точнее, сильнее»;

**Ключ к ответам:**

**1 вариант 1.Б, 2.В, 3.В, 4.В, 5.Б, 6.Б, 7.В, 8.Б, 9.Б, 10.В.**

**2 вариант 1.Б, 2.В, 3.В, 4.В,5.В, 6.А, 7.А,8.В, 9.А, 10.А.**