**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1. **КЛАСС**

**1.Зачем нужно заниматься физкультурой?**

* Чтобы не болеть
* Чтобы стать сильным и здоровым
* Чтобы быстро бегать

**2.Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка — это:**

* Предметы для игры
* Школьные принадлежности
* Спортивный инвентарь

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

* Заниматься физкультурой
* Развивать все мышцы тела
* Плавать

**4.Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на…**

* Развитие физических качеств людей
* Сохранение и улучшение здоровья людей
* Подготовку к профессиональной деятельности
* Поддержание высокой работоспособности людей

**5.Как звучит олимпийский девиз?**

* **"**Быстрее, выше, сильнее
* "Делу время - потехе час"
* "Главное не победа, а участие"

**6. Что такое эстафета?**

* Бег все командой одновременно
* Бег на 100 и 200 метров
* Бег по этапам с передачей эстафетной палочки

**7. Гибкость – это:**

* Умение делать упражнение « ласточка»
* Умение садиться на « шпагат»
* Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**8.Гимнастика бывает:**

* Художественной
* Спортивной
* Спортивной, художественной и ритмической

**9. Зачем нужно выполнять разминку?**

* Чтобы стать сильным
* Чтобы не было травм
* Чтобы не болеть

**10. Назовите основные физические качества человека:**

* Быстрота, сила, смелость, гибкость
* Быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость
* Быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость
* Быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

**11. Подвижные игры (перечисли названия):**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**12. Спортивные игры (перечисли названия):**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**13**. **Зимние Олимпийские игры в России проходили (выбери правильный вариант ответа):**

* 1980, 2014 год
* 1985, 2013 год
* 1999, 2001 год
* 1980, 2016 год

**14. Ответь на вопросы:**

1.Начало пути к финишу — это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2. Спортивный снаряд для перетягивания — это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

3. "Бородатый" спортивный снаряд — это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

4. Передача мяча в игре — это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

5. Бейсбольная ударница — это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

6. Танцор на льду — это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

7. Ее должен взять прыгун — это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

8.В какой игре пользуются самым легким мячом? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9.В какой игре используются мяч наибольшей величины?

ТЕСТ

по физической культуре 4 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.Под осанкой понимается…**

а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;

б) силуэт человека;

в) привычка к определённым позам;

г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

**9.Что такое режим дня?**

а) выполнение поручений учителя;

б) подготовка домашних заданий;

в) распределение основных дел в течение всего дня;

г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

**10.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!».

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

а) в России;

б) в Англии;

в) в Греции;

г) в Италии.

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

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;

б) прогулка на свежем воздухе;

в) культура движений;

г) выполнение упражнений.

**13.** **Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

а) у горы Олимп;

б) в Афинах;

в) в Спарте;

г) в Олимпии.

**14.** **Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

а) в Москве;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи;

г) в Киеве.

**15. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?**

а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;

б) держать дистанцию;

в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;

г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.