**Контрольная работа за 1 триместр 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.

1. **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

1. **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

1. **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

1. **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

1. **Физкультминутка это…?**

а) способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками;

г) спортивный праздник.

1. **Что делать при ушибе?**

а)намазать ушибленное место мазью;

б) положить холодный компресс;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

г) намазать ушибленное место йодом.

1. **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.

1. **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!».

1. **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**

|  |  |
| --- | --- |
| **Номер вопроса** | **ответ** |
|  | **в** |
|  | **г** |
|  | **б** |
|  | **а** |
|  | **г** |
|  | **а** |
|  | **б** |
|  | **в** |
|  | **б** |
|  | **а** |

Контрольная работа

по физической культуре за 2 триместр

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Б | Б | А | Б | Б | В | Б | В | Б | Б |

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

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Что отражает пульс?**

А. частоту сердечных сокращений;

Б. частоту дыхания;

В. объем легких.

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

А. на лбу;

Б. на запястье;

В. в подмышечной впадине;

Г. на шее.

1. **За сколько секунд обычно считают пульс? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
2. **Если после занятий ты ощущаешь небольшую усталость,значит, нагрузка на твой организм была …**

А. большая;

Б. достаточная;

В. маленькая.

1. **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**.**

1. **Основные показатели физического развития.**

А. рост,вес и пульс;

Б. рост, вес и окружность грудной клетки;

В. длина стопы и рост.

1. **Самоконтроль это - …**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **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 относиться окрас кожи лица и туловища, потливость, дыхание, движение внимание и т.д.

1. **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.

1. **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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **% выполнения от максимального балла** | **Количество баллов** | **Цифровая отметка** |
| 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 бал, 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 спортивнмой 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, 4В, 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.**