Администрация городского округа Среднеуральск

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 6 с углубленным изучением отдельных предметов**

624071, г. Среднеуральск, ул. Лермонтова, 6

(34368) 7-54-17, 7-46-04

#

# Примерная контрольно – измерительная работа

# по физической культуре

# 4 класс

# УМК «Школа России»

**Вариант 1**

**1.От чего зависит осанка человека?**

а) от скелета и мышц

б) от связок и сухожилий

в) от хрящей и костей

**2. 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

**3.Каким упражнением можно проверить силу:**

а)Наклон вперед из положения сидя

 б)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

в) Поднимание туловища из положения лежа

***4. Какое слово лишнее?***

 конь, канат, козёл, перекладина, скакалка,

**5. Гибкость - это:**

а) Умение делать упражнение " ласточка"

 б) Умение садиться на " шпагат"

в) Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**6.Метание развивает:**

а) Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

б) Быстроту, выносливость

 в)Гибкость, ловкость

**7. К какому виду гимнастики относятся стойка на лопатках, мост?**

а) ритмическая гимнастика          б) акробатика

в) зарядка                            г)  кувырки  относятся к легкой атлетике

**8. Какого цвета Олимпийский флаг?**

а) красный с эмблемой олимпиады

 б) белый, синий, красный

 в) белый с олимпийской эмблемой

**9. Сколько упражнений нужно включать в утреннюю зарядку**

а) 3-4 б) 11-12 в) 8- 9

**10.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.

Время выполнения работы 40 минут

Критерии оценивания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | примечания | Верный ответ | баллы |
| 1 | Указан правильный ответОтвет отсутствует или неверный | а | 1б0б |
| 2 | Указан правильный ответОтвет отсутствует или неверный | а | 1б0б |
| 3 | Указан правильный ответОтвет отсутствует или неверный | б | 1б0б |
| 4 | Указан правильный ответОтвет отсутствует или неверный | конь | 1б0б |
| 5 | Указан правильный ответОтвет отсутствует или неверный | в | 1б0б |
| 6 | Указан правильный ответОтвет отсутствует или неверный | а | 1б0б |
| 7 | Указан правильный ответОтвет отсутствует или неверный | б | 1б0б |
| 8 | Указан правильный ответОтвет отсутствует или неверный | в | 1б0б |
| 9 | Указан правильный ответОтвет отсутствует или неверный | б | 1б0б |
| 10 | Указан правильный ответОтвет отсутствует или неверный | в | 1б0б |

Итого:

«5»-если набрано 11 баллов

«4»-если набрано 9-7 балла

«3»-если набрано 6-4 балла

«2»-если набрано менее 3 баллов