

Итоговая контрольная работа по физкультуре 4 класс

Фамилия \_\_\_\_\_

**1. Какие органы необходимы для дыхания человека?(Подчеркни)**

Легкие, печень, трахея, желудок, гортань, бронхи, кишечник, ноздри.

**2. Мышцы крепятся к** \_\_\_\_\_

**3. Сустав – это место** \_\_\_\_\_

**4. Какие бывают травмы?**

\_\_\_\_\_

**5. Первая помощь при**

ушибе \_\_\_\_\_

при

ссадине \_\_\_\_\_

при

ране \_\_\_\_\_

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

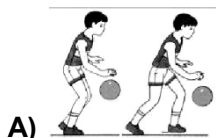
а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;

б) прогулка на свежем воздухе;

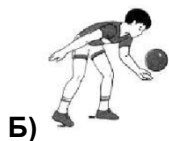
в) культура движений;

г) выполнение упражнений.

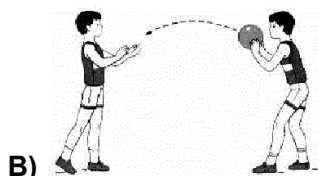
**7. Соотнеси название технических элементов, соответствующие каждому рисунку.**



Передача мяча двумя руками от груди



Удар по мячу



Ведение мяча

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

а) в России.;

б) в Англии ;

в) в Греции;

г) в Италии

**9. Физкультминутка это...?**

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

**10. 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.

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

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

**12. Где нельзя измерить пульс?**

- а) В области шеи.
- б) На запястье.
- в) Около пупка

**13. Что такое выносливость?**

- а) способность переносить физическую нагрузку длительное время
- б) способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- в) способность с помощью мышц производить активные действия
- г) способность человека совершать движение с максимальной скоростью

**14. При какой погоде можно кататься на лыжах:**

- а). При температуре не ниже -20 градусов
- б) При температуре от -14 до -25 градусов
- в). В безветренную погоду при температуре не ниже -13 градусов

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

- а) от скелета и мышц
- б) от связок и сухожилий
- в) от хрящей и костей

Ключ к тесту

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ответ	Легкие , трахея , гортань , ноздри, бронхи	костям	Соединения костей	Ушиб, рана, вывих, перелом, ссадина, растяжение		а		в	А	В	В	В	А	В	А
балл	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1

20-17 баллов-«5»

16-13 баллов-«4»

12-9 баллов –«3»

8 и ниже- «2»