**Физическая культура. 1-4 КЛАСС**

**Вопросы для проведения промежуточной аттестации для учащихся**

 **очно-заочной и заочной формы обучения.**

***Форма проведения аттестации: тестирование и выполнение нормативов***

 ***Спортивный зал***

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

 Учитель

 e-mail: ..

**Тест №1**

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

а) 10;

б) 5;

в) 12;

г) 8.

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

а) футбольным мячом;

б) волейбольным мячом;

в) баскетбольным мячом;

г) резиновым мячом.

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

а) заниматься в школьной форме;

б) заниматься без учителя;

в) заниматься в спортивной форме с учителем;

г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

**4. Акробатика – это:**

а) строевые упражнения;

б) упражнения на брусьях;

в) прыжок через козла;

г) кувырки.

**5. Что относится к гимнастике?**

а) ворота;

б) перекладина;

в) шиповки;

г) ласты;

д) шлем

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

а) тигренок Ходори;

б) медвежонок Миша;

в) котёнок Коби;

г) зверёк Иззи.

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

а) в Москве;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи;

г) в Киеве.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | оценки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Мальчики | Девочки |
| Прыжки на скакалке (количество раз-за мин) | 45 | 35 | 20 | 45 | 40 | 30 |
| Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 26 | 18 | 18 | 15 | 13 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |

 **Физическая культура. 1-4 КЛАСС**

**Вопросы для проведения промежуточной аттестации для учащихся**

 **очно-заочной и заочной формы обучения.**

***Форма проведения аттестации: тестирование и выполнение нормативов***

 ***Спортивный зал***

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

 Учитель

 e-mail:

**Тест №2**

**1. Бег на длинные дистанции – это:**

а) 400 и 800 метров;

б) 1000, 1500 и 2000 метров;

в) 100 и 200 метров;

г) 30 и 60 метров.

**2. Выберите родину футбола:**

а) Франция;

б) Англия;

в) Италия;

г) Россия;

д) Бразилия.

**3. На уроках физкультуры нужно иметь:**

а) джинсы;

б) спортивную форму;

в) сапоги;

г) халат;

д) палатку

**4. Олимпийский девиз – это:**

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Сильнее, выше, быстрее»;

в) «Выше, точнее, быстрее»;

г) «Выше, сильнее, дальше».

**5. Как часто проходят Олимпийские игры?**

а) каждый год;

б) один раз в два года;

в) один раз в три года;

г) один раз в четыре года;

д) один раз в пять лет

**6. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

а) у горы Олимп;

б) в Афинах;

в) в Спарте;

г) в Олимпии.

**7. Год зарождения Олимпийских игр**

а) 776 году до н. э.;

б) 776 году н. э.;

в) 1776 году до н. э.;

г) 2012 г н.э.

**8. 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.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | оценки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Мальчики | Девочки |
| Прыжки на скакалке (количество раз-за мин) | 45 | 35 | 20 | 45 | 40 | 30 |
| Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 26 | 18 | 18 | 15 | 13 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |

 **Физическая культура 1-4 класс**

Вопросы для проведения итоговой аттестации для учащихся очно-заочной и заочной формы обучения.

Форма проведения аттестации: тест и контрольные испытания.

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

 Учитель

 e-mail:

**Тест № 3**

**Каково значение скелета человека?**

А) движение человека

Б) главная опора организма

В) укрепление всех органов

**2. Какой орган защищает череп***? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**3. Какой орган защищает позвоночник?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Какие органы защищает грудная клетка? \_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **Уровень физической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | оценки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Мальчики | Девочки |
| Прыжки на скакалке (количество раз-за мин) | 45 | 35 | 20 | 45 | 40 | 30 |
| Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 26 | 18 | 18 | 15 | 13 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |

 **Физическая культура 1-4 класс**

Вопросы для проведения итоговой аттестации для учащихся очно-заочной и заочной формы обучения.

Форма проведения аттестации: тест и контрольные испытания.

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

 Учитель

 e-mail:

**Тест № 4**

**1. Каково значение мышц?**

А) красота человека

Б) укрепление костей

В) движение человека

**2. Если долго работаешь на уроке сидя, необходимо сделать несколько упражнений. Как это называется?**

А) физкультминутка

Б) зарядка

В) урок физкультуры

**3. Для мышц рук, плеч и спины используем упражнения**

А) приседание, подтягивание, отжимание

Б) поднимание туловища, наклоны, приседание

В) отжимание, подтягивание, прогибание назад лежа на животе

**4. Для мышц живота и талии используют упражнения**

А) наклоны в стороны, лежа на спине поднимание ног и туловища

Б) наклоны вперед, подтягивание, отжимание

В) приседание, махи ногами, вращение туловища

**5. Для мышц ног используют упражнения**

А) наклоны вперед, махи ногами, повороты в сторону

Б) приседания, выпады, поднимание высоко на носки

В) поднимание туловища и ног, отжимание от пола, приседания

**6. После окончания спортивной тренировки необходимо**

А) лечь на диван и отдохнуть

Б) принять душ или обтереться влажным полотенцем

В) поиграть с друзьями в малоподвижные игры

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | оценки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Мальчики | Девочки |
| Прыжки на скакалке (количество раз-за мин) | 45 | 35 | 20 | 45 | 40 | 30 |
| Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 26 | 18 | 18 | 15 | 13 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |