**Тестирование**

**в рамках промежуточной аттестации по физической культуре**

**в четвёртом классе (практическая часть)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **126-148** | **149-161** | **162** | **122-135** | **136-139** | **150** |
| **Бег 30 м. (сек)** | **6.6** | **6.3** | **5.6** | **6,8** | **6.5** | **5.8** |
| **Подъём туловища в сед (кол-во раз за 1 мин)** | **25** | **30** | **40** | **26** | **29** | **38** |
| **Метание теннисного мяча (м)** | **15** | **18** | **21** | **12** | **18** | **21** |
| **Отжимание, в упоре лёжа (кол-во раз)** | **\_** | **\_** | **\_** | **5** | **7** | **13** |
| **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)** | **2** | **3** | **5** | **----------** | **--------** | **-----------** |

**Тестирование в рамках промежуточной аттестации по физической культуре (теоретическая часть) 4 класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1.Зачем нужно заниматься физкультурой?**

А. Чтобы не болеть

Б. Чтобы стать сильным и здоровым

В.  Чтобы быстро бегать

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

А. Предметы для игры

Б.  Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

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

А. Заниматься физкультурой

Б. Развивать все мышцы тела

В. Плавать

**4.Что такое сила?**

А. Способность с помощью мышц производить активные действия

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

**5.Что такое быстрота?**

 А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

 Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

 В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

**6. Равновесие - это:**

 А. Способность кататься на велосипеде

 Б. Способность сохранять устойчивое положение тела

 В. Способность ходить по бревну

**7. В каком виде спорта нужно быть быстрым:**

А. Гимнастика

Б. Плавание

В. Гиревой спорт

**8. Метание развивает:**

А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

Б. Быстроту, выносливость

В. Гибкость, ловкость

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

**а.** развитие физических качеств людей;

**б.** сохранение и улучшение здоровья людей;

**в.** подготовку к профессиональной деятельности;

**г.** поддержание высокой работоспособности людей.

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

**а.**быстрота, сила, смелость, гибкость;

**б.**быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;

**в.**быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;

**г.** быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность