

**Годовая контрольная работа «Физическая культура»  
4 класс**

**Теоретическая часть**

Темы курса, включенные в работу	Вся работа	Задания с выбором ответа	Задания в открытой форме
Легкая атлетика	3	3	
Гимнастика	3	3	
Основы знаний	3	2	1
Спортивные игры	1	1	
Итого:	10	9	1

**I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.**

- 1. 1. Первые Олимпийские игры современности были проведены в ...**
  - а) 1894 г.
  - б) 1896 г.
  - в) 1900 г.
  - г) 1904 г.
- 2. Какие виды прыжковых дисциплин представлены на официальных соревнованиях по лёгкой атлетике?**
  - а) прыжок в длину с места;
  - б) прыжок в длину с разбега;
  - в) прыжок в высоту с места;
  - г) тройной прыжок с места.
- 3. Прогнутое положение занимающегося с опорой руками и ногами – это...**
  - а) «мост»;
  - б) «лодочка»;
  - в) «кольцо»;
  - г) упор лёжа.
- 4. Какие упражнения необходимо выполнять для формирования правильной осанки?**
  - а) для мышц спины и живота;
  - б) для мышц ног;
  - в) для мышц рук;
  - г) для мышц шеи.
- 5. 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!» и «Марш!»
- 6. Определите правильное выполнение дыхания во время бега:**
  - а) вдох выполнять через рот, выдох выполнять через нос;
  - б) вдох выполнять через нос, выдох выполнять через нос;
  - в) вдох выполнять через рот, выдох выполнять через рот;
  - г) вдох выполнять через нос, выдох выполнять через рот.
- 7. В какой из спортивных игр её начало сопровождается спорным броском мяча в центре круга?**
  - а) баскетбол;
  - б) ручной мяч;
  - в) волейбол;

- г) регби
- 8. Аббревиатура ЛФК расшифровывается как:**
- лучшая физическая культура;
  - лечебная физическая культура;
  - лечебная физкультурная культура;
  - лучшие физические конкурсы
- 9. Согласно олимпийской традиции, парад стран-участников открывает делегация:**
- страны-организатора игр;
  - Греции;
  - страны, завоевавшей больше всех медалей;
  - России
- II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.**  
Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.
- 10. Как называются соревнования, которые проходят один раз в четыре года** \_\_\_\_\_.

**5. Критерии оценивания** – итоговая оценка выставляется как среднеарифметическая по 3 оценкам (тест, прыжки на скакалке, метание набивного мяча).

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный школьником номер ответа совпадает с верным ответом. Оценивается **1 баллом**.

Задание в открытой форме необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в **2 балла**.

Отметка	% от максимального количества баллов
«2»	0-49%
«3»	50-69%
«4»	70-90%
«5»	91% и более

#### Практическая часть:

сдача нормативов физической подготовленности: прыжки на скакалке, метание набивного мяча.

Контрольные упражнения	Класс	Уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		Мальчики			Девочки		
Прыжки на скакалке (1 мин)	4	75-65	55-45	35	80-70	55-50	40
Метание медицинбола на дальность	4	300	260	250	250	210	200

Если у обучающегося спорная оценка, то приоритет имеют оценки за выполнение нормативных упражнений.

Если учащийся во время проведения зачетного урока имеет освобождение от занятий физической культурой, то итоговая оценка ему выставляется по результатам выполнения теоретической части.

#### 6. Требования к оборудованию:

- Тест по физической культуре
- Секундомер
- Скакалки

- Набивной мяч (медицинбол)
- Спортивная форма

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575872

Владелец Дикин Николай Александрович

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022