**КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура» для 4 класса за первое полугодие**

**Примерные показатели уровня физической подготовленности**

**учащихся 4-го класса**



**Тест по физкультуре**

**для учащихся 4 класса за 1 полугодие**

***1. 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?*** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***5. Каково значение мышц?***

А) красота человека

Б) укрепление костей

В) движение человека

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

А) физкультминутка

Б) зарядка

В) урок физкультуры

***7. 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

***8. 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

***9. 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

***10. 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