

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
основная общеобразовательная школа № 10**

Приложение № 2 к АООПО УО

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по текущей аттестации
по учебному предмету «Физическая культура»**

4 класс

г. Чебаркуль

Проверочная работа №1

«Здоровье и здоровый образ жизни»

1. Как называется состояние, когда отсутствуют болезни и физические недостатки?

- (1) здоровье
- (2) закаливание
- (3) физическое развитие

2. Какие слагаемые входят в здоровый образ жизни?

- (1) рациональное питание;
- (2) закаливание организма и оптимальный двигательный режим;
- (3) игра в компьютерные игры.

3. От чего зависит состояние осанки человека?

- (1) от питания
- (2) от положения тела при различной работе
- (3) от состояния погоды

4. Какими показателями определяется физическое развитие человека?

- (1) рост
- (2) гибкость
- (3) вес

5. Какие могут возникнуть последствия у курильщиков во время занятий физическими упражнениями?

- (1) нарушается координация движений
- (2) нарушается дыхание
- (3) закупорка сосудов

6. Какие приёмы относятся к закаливанию?

- (1) обтирание
- (2) катание на коньках
- (3) обливание

7. Какие качества развиваются в подвижных играх?

- (1) решительность
- (2) экономность
- (3) дисциплинированность

8. Что относится к спортивному инвентарю?

- (1) шведская стенка, канат, волан;
- (2) велосипед, волан, коньки;
- (3) перекладина, канат, шведская стенка;

9. Какой снаряд для занятия спортом самый лёгкий?

- (1) теннисный шарик
- (2) волан для бадминтона
- (3) теннисный мяч

10. Что объединяет занятия фигурным катанием на коньках и на роликах?

- (1) коньки (2) экипировка (3) занятия на льду

11. В каком случае в баскетболе судья назначит штрафные броски?

- (1) при потере мяча игроком;
(2) при попадании мяча в зрителей;
(3) если нападающий выполнял бросок по кольцу, а защитник мешал ему, задел руку;

12. Какие снаряды не используются в художественной гимнастике?

- (1) лента
(2) гантели
(3) булава

13. Какое правило необходимо соблюдать после выполнения беговых упражнений?

- (1) сесть на скамью;
(2) использовать упражнения с отягощением;
(3) продолжить ходьбу.

14. В каких игровых видах спорта количество игроков на площадке составляет пять человек?

- (1) баскетбол
(2) волейбол
(3) мини-футбол

15. Какой термин относится к футболу?

- (1) фол
(2) пенальти
(3) фальстарт

16. Родина олимпийских игр

- (1) Америка
(2) Греция
(3) Италия

17. Сколько колец на олимпийской эмблеме

- (1) 3
(2) 5
(3) 4

18. Девиз Олимпийских игр:

1. «Спорт, спорт, спорт!»
2. «О спорт! Ты - мир!»
3. «Быстрее! Выше! Сильнее!»

19. Кто является автором девиза «Быстрее, выше, сильнее!»?

- (1) П. Кубертен
(2) П. Лесгафт
(3) царь Соломон

20. В каком российском городе в 2014 проводилась зимняя Олимпиада?

- (1) Москва

- (2) Санкт – Петербург
 (3) Сочи

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	1	1;2	2	1;3	2;3	1;3	1;3	3	1	1
Номер вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	3	2	3	1;3	2	2	2	3	1	3 3333

Проверочная работа №2 Раздел "Лёгкая атлетика"

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) гимнастику
- б) легкую атлетику
- в) тяжелую атлетику

2. Длина дистанции марафонского бега равна

- а) 32 км 180 м
- б) 40 км 190 м
- в) 42 км 195 м

3. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является

- а) сильное выталкивание ногами
- б) разноименная работа рук
- в) быстрое выпрямление туловища

4. Что называется разминкой?

- а) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений
- б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений
- в) подготовка организма к предстоящей работе

5. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

- а) наклоном головы
- б) постановкой стопы на дорожку
- в) углом отталкивания ногой от дорожки

6. К вертикальным прыжкам относятся

- а) опорный прыжок, прыжок с места, десятерный прыжок
- б) фосбери-флоп, прыжок с шестом
- в) пятерный прыжок, прыжок с места, прыжок с шестом

7. К видам легкой атлетики относятся

- а) гимнастика, тяжелая атлетика, могул
- б) шорт-трек, прыжки, метание, опорный прыжок

в) бег, прыжки, метания

8. Бамбуковый шест в прыжках использовался, примерно, до

а) 1945 года

б) 1975 года

в) 1930 года

9. Виды легкой атлетики делятся на

а) классические и неклассические

б) командные и одиночные

в) не делятся

10. Для подготовки к старту спортсменам дается не более

а) 2 минут

б) 5 минут

в) 7 минут

1-б 2-в 3-в 4-в 5-б 6-а 7-в 8-а 9-а 10-а

Проверочная работа №3

Раздел "Лыжная подготовка"

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

а. Франция, Бельгия, Германия

б. Швеция, Норвегия, Финляндия

в. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

а. 1956г, Италия

б. 1924г, Франция

в. 1952г, Норвегия

3. Самый распространенный лыжный ход:

а. попеременный двухшажный

б. попеременный четырехшажный

в. одновременный бесшажный

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

а. Коньковый

б. Классический

в. Четырехшажный

5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

а. Слалом, лыжные гонки

б. Прыжки с трамплина, биатлон

в. Фристайл, скоростной спуск

г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?

а. 70

- б. 50
в. 40
7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?
а. 30
б. 50
в. 40
8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:
а. ног
б. туловища
в. рук
г. произвольно
9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:
а. двухшажный
б. трехшажный
в. четырехшажный
10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:
а. поворота на месте
б. подъемов и спусков
в. ступающего и скользящего шага
11. Самый удобный способ подъема наискось:
а. «елочка»
б. «лесенка»
в. «полуелочка»
12. Выбор способа подъема в гору зависит от:
а. крутизны склона
б. длины палок
в. длины лыж
13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:
а. «лесенкой»
б. «елочкой»
в. беговым шагом
14. Определить на рисунке торможение «плугом»:
а. \vee
б. \backslash
в. $=$

15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?
- армреслинг
 - биатлон
 - бобслей
16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:
- Голкипер
 - Гандикап
 - Предварительный старт
17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?
- нет, обязан уступить в любом случае
 - можно
 - только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее
18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:
- касанием рукой лыжника
 - касание палкой лыж соперника
 - наездом на пятки лыж соперника
 - голосом
19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников неофициальных соревнованиях?
- одиноким
 - парным
 - общим
20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?
- коньковый
 - классический
21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?
- эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода
 - эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
 - длина лыж не имеет значения
22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?
- на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
 - на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
 - одинаковые по высоте как и в классике

23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?
- увеличить скорость
 - сохранить скорость
 - сохранить равновесие
24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:
- впереди креплений
 - на уровне креплений
 - позади креплений
25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:
- попеременный двухшажный ход
 - попеременный четырехшажный ход
 - одновременный бесшажный ход
 - одновременный двухшажный ход
26. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?
- общий
 - одиночный или парный
 - групповой
27. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:
- быстроту
 - силу
 - выносливость

Ответы на тест:

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ответ	б	б	а	а	г	б	а	в	а	в	в	а	б	а

№ задания	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
Ответ	б	б	в	г	а	б	б	б	а	б	а	б	в	

Итоговая проверочная работа №4

1. Гимнастика бывает:

Выберите один ответ:

Спортивной

Художественной

Спортивной, художественной и ритмической

Правильного ответа нет.

2. В закаливании используется правило «трёх П». Что это значит?

Выберите один ответ:

- полезно, постоянно, прекрасно;
- повторимо, постепенно, правильно;
- постоянно, постепенно, последовательно;
- просто, переносимо, понемногу.

3. Стойка на лопатках выполняется из положения:

Выберите один ответ:

- стоя
- сидя
- упора присев
- лёжа на спине

4. Исходное положение, которое принимает спортсмен перед началом бега по дистанции, называется...

Выберите один ответ:

- присед
- старт
- стойка
- подготовка

5. Вещи, которые понадобятся в походе, называются:

Выберите один ответ:

- спортивным снаряжением
- правильного ответа нет
- инвентарём
- туристическим снаряжением

6. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

Выберите один ответ:

- три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- две команды – «Внимание!», «Марш!»
- две команды – «На старт!» и «Марш!».

7. Способность человека уравнивать свое тело за счет напряжения мышц называется...

Выберите один ответ:

- быстрота
- гибкость
- выносливость
- равновесие

8. Сколько основных игроков входят в состав команды по пионерболу?

Выберите один ответ:

- Шесть
- Семь
- Пять
- Один

9. Окончание бега, когда спортсмен пересекает финишную линию, называется...

Выберите один ответ:

разбег

финиширование

старт

приземление

10. Что ещё кроме спортивных соревнований включала программа древних Олимпийских игр?

Выберите один ответ:

Чтение своих произведений поэтами и писателями

Подбадривание соревнующихся

Встреча победителей

Всё перечисленное

1- Спортивной, художественной и ритмической

2- Правильный ответ: постоянно, постепенно, последовательно;

3- Правильный ответ: лёжа на спине

4- Правильный ответ: старт

5- Правильный ответ: туристическим снаряжением

6- Правильный ответ: три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;

7- Правильный ответ: равновесие

8- Правильный ответ: Шесть

9- Правильный ответ: финиширование

10- Правильный ответ: Всё перечисленное