**Образец**

**(примерная структура)**

**контрольного теста по физической культуре. 4 класс**

**Критерии оценки:**

Оценка «5»: 13-15 баллов

Оценка «4»: 8-12 баллов

Оценка «3»: 4-7 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

Обведите кружком верный ответ (за каждое верно выполненное задание – 1 балл).

**1.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

**2. Ловкость – это:**

 А. Умение жонглировать

 Б. Умение лазать по канату

 В.  Способность выполнять сложные движения

**3. Командные спортивные игры это:**

А. Теннис, хоккей, шашки

Б. Футбол, волейбол, баскетбол

В. Бадминтон, шахматы, лапта

**4. Гибкость – это:**

А. Умение делать упражнение «ласточка»

Б. Умение садиться на «шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**5. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?**

А. Георгий Жуков

Б. Александр Суворов

В. Михаил Кутузов

**6. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

А. Греция

Б. Египет

В. Болгария

**7. Выбери физические качества человека:**

А. Доброта, терпение, жадность

Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, аккуратность, верность

**8. Почему надо чаще мыть руки?**

А. Чтобы не заболеть

Б. Чтобы сохранить кожу

В. Чтобы руки были красивыми

**9. Что относится к правилам здорового образа жизни?**

А. Покупка лекарств

Б. Обильное питание

В. Занятие спортом

**10. В каком виде спорта запрещено играть руками?**

А) футбол

Б) теннис

В) волейбол

**11. Девиз Олимпийских игр…**

А) «Быстрее, выше, сильнее».

Б) «Выше, сильнее, лучше»

В) «Сильнее, быстрее, круче»

**12. Олимпийские игры проводятся…**

А) раз в два года

Б) два раза в год

В) раз в четыре года

**13. Олимпийский символ – пять переплетённых колец, состоит из…**

А) голубого, желтого, черного, зеленного и красного цветов.

Б) голубого, зеленного, фиолетового, черного и желтого цветов

В) зеленного, серого, черного, желтого и красного

 **14. В каком виде спорта участвуют только девушки?**

А) фехтование

Б) спортивная гимнастика

В) художественная гимнастика

**15. Олимпийские игры это…**

А) это соревнования, которые проводятся раз в четыре года

Б) это соревнования, которые проводятся каждый год

В) это соревнования, которые проводятся раз в пять лет