



Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ № 141 г. Челябинска»

М.Б. Донцова

**Контрольная работа по физической культуре за 1 четверть
4 класс, для учащихся с ОВЗ ЗПР (вариант 7.1., 7.2.)**

Правильный вариант ответа отметь знаком +

1. Осанкой называется ...

- состояние позвоночника в сидячей позиции
- сутулость человека
- привычное положение тела в состоянии движения и покоя
- человеческий силуэт

2. Двухшаговое синхронное движение на лыжах состоит из:

- двух отталкиваний палками, двух плавных шагов
- двух плавных шагов, одного синхронного отталкивания палками
- одного синхронного отталкивания палками, четырех плавных шагов
- двух синхронных отталкиваний палками, одного плавного шага

3. Какой параметр следует учитывать при подборе лыж для бега?

- расстояние до головы
- расстояние до груди
- расстояние до плеч
- расстояние вытянутой руки

4. Как бросают мяч во время игры «волейбол»?

- через сетку руками
- через сетку головой
- через сетку руками и ногами
- через сетку ногами

5. Какое общее количество игроков, согласно правилам игры в футбол, должно находится на поле во время игры?

- двенадцать
- двадцать два
- одиннадцать
- шестнадцать

6. Как называются вещи, предназначенные для использования в походе?

- снаряжение туристическое
- спортивный инвентарь
- снаряжение спортивное
- туристический инвентарь

7. Страной зарождения футбола считается ...

- Бразилия
- Россия
- США
- Великобритания

8. Что происходит с частотой пульса по окончании физических упражнений?

- учащается
- замедляется
- остается без изменений
- изменяется скачкообразно

9. Человек, которого по праву считают разработчиком проекта Олимпийских Игр?

- Пьер де Кубертен
- Вильям П
- Карл Льюис
- Петр I

10. Совокупность простых физических тренировок, которые каждый день проводятся после утреннего пробуждения, называется:

- прогулка
- физкультура
- физкультминутка
- зарядка

11. Какая страна считается родиной баскетбола?

- Япония
- США
- Австрия
- Португалия

12. Как называется подъём, представленный на фото?



- ступенька
- лестница
- ёлочка
- березка

13. Как долго можно находиться под душем во время первого закаливания?

- одну минуту
- пять минут
- три минуты
- две минуты

14. Как называется исходная позиция, в которой находится спортсмен, готовясь к бегу на дистанцию?

- начало забега
- старт
- подготовительный этап

- стойка

15. Одним из способов перемещения человека является:

- наклон тулуба
- лыжная ходьба
- сгибание шеи
- движения головы

16. Выберите среди предложенных вариантов тот, в котором указаны только упражнения легкой атлетики:

- прыжки на скакалке, езда на велосипеде
- «ласточка», «березка», «шпагат»
- метание, бег, прыжки
- челночный бег, поднятие гантелей

17. Как называется умение уравнивать тело посредством напряжения мышц?

- равновесие
- стойкость
- ловкость
- гибкость

18. Прочитайте загадку, среди предложенных вариантов выберите верный ответ-отгадку: «Пас, атака и удар, мяч... попал в ворота! Чтоб не справился вратарь, игроку нужна сноровка»



- бейсбол



- метание



+ футбол



- фехтование

19. Каким из способов можно совершенствовать выносливость?

- прыгать на батуте
- заниматься акробатикой
- поднимать гири
- бегать длинные дистанции