



Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ № 141 г. Челябинска»

М.Б. Донцова

Итоговая контрольная работа по физической культуре 4 класс, для учащихся с ОВЗ ЗПР (вариант 7.1., 7.2.)

1. Что такое двигательная активность?

- а) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- б) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- в) занятие физической культурой и спортом
- г) количество движений, необходимых для работы организма

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г.
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник

6. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

7. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это

- а) режим питания
- б) режим дня
- в) здоровый образ жизни
- г) подготовка ко сну

8. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределение основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время

9. На какие дистанции бегают с низкого старта?

- а) на короткие
- б) на длинные
- в) на средние
- г) ни с какого

10. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России;
- б) в Англии;
- в) в Греции;
- г) в Италии

11. В честь какого бога проводились Игры?

- а) Зевса
- б) Аполлона
- в) Гефеста
- г) Афины

12. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Омске.

13. Что является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) не соблюдать дистанцию;
- в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся не должен сообщить об этом учителю физкультуры.

14. Длина лыж должна быть такой...

- а) чтобы можно было достать пальцами вытянутой вверх руки до конца поставленной вертикально лыжи.
- б) чтобы лыжи были такой же высоты как твой рост
- в) чтобы в два раза выше твоего роста

15. Основные правила соревнований на лыжах (выбрать несколько ответов)

- а) никогда не срезать дистанции
- б) если вас догнал соперник, уступите лыжню и не мешайте ему вас обгонять.
- в) во время прохождения дистанции можно менять лыжи.
- г) если по какой-нибудь причине вы сошли с дистанции и не можете продолжить соревнование, то не сообщайте об этом учителю.

16. Во время передачи мяча, какие правила ты должен соблюдать:

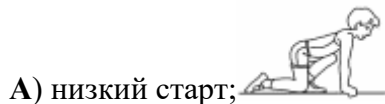
- а) передавать мяч мягко
- б) во время передачи мяча ты должен убедиться, что твой партнер готов к приему мяча
- в) сделать быструю, точную передачу
- г) бросать неожиданно для партнёра

17. Выбери правильную последовательность выполнения утренней зарядки.



Г) Все комплексы

18. Как называется исходное положение данного упражнения?



Б) стойка с опорой на ладони и колено;

В) упор на ладони и колено;

Г) упор стоя на колене.