

**Контрольная работа по физической культуре
за 1 четверть**

Фамилия, имя _____

3 _____ класса

1. Физическая культура это...?

- А) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом
- Б) прогулка на свежем воздухе
- В) выполнение упражнений
- Г) отдых с друзьями

2. В каком виде спорта запрещено играть руками?

- А) хоккей
- Б) футбол
- В) теннис
- Г) волейбол

3. Олимпийские игры это...

- А) это соревнования, которые проводятся раз в четыре года
- Б) это соревнования, которые проводятся раз в три года
- В) это соревнования, которые проводятся каждый год
- Г) это соревнования, которые проводятся раз в пять лет

4. Олимпийские игры зародились ...

- А) в Древней Греции
- Б) в Египте
- В) в Париже
- Г) в Риме

5. К зимним Олимпийским играм относят такие виды спорта как...

- А) хоккей, гимнастика, плавание
- Б) фигурное катание, лыжи, хоккей
- В) легкая атлетика, баскетбол, гимнастика
- Г) синхронное плавание, гимнастика

6. Какие виды спорта входят в легкую атлетику...

- А) метание копья, бег на длинные дистанции, прыжки в длину
- Б) бег 60 метров, метание ядра, прыжки на батуте
- В) бег, челночный бег, борьба
- Г) бег, метание ядра, теннис

7. В каком виде спорта участвуют только девушки?

- А) художественная гимнастика
- Б) фигурное катание
- В) спортивная гимнастика
- Г) фехтование

8. Девиз Олимпийских игр...

- А) «Быстрее, сильнее, мощнее»
- Б) «Быстрее, выше, сильнее».
- В) «Выше, сильнее, лучше»
- Г) «Сильнее, быстрее, круче»

9. В какое время суток необходимо выполнять зарядку?

- А) Вечером
- Б) Утром, после сна
- В) В конце учебного дня

10. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- А. Греция
- Б. Египет
- В. Болгария

Контрольная работа
по физической культуре за 2 четверть

Фамилия, имя _____

1. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

- А. Прогулки
- Б. Компьютерные игры
- В. Спортивные игры

2. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

3. Почему надо чаще мыть руки?

- А. Чтобы не заболеть
- Б. Чтобы сохранить кожу
- В. Чтобы руки были красивыми

4. В какое время суток необходимо выполнять зарядку?

- А. Вечером
- Б. Утром, после сна
- В. В конце учебного дня

5. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Часами сидеть за компьютером
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Кататься на санках

6. Что относится к правилам здорового образа жизни?

- А. Покупка лекарств
- Б. Обильное питание
- В. Занятие спортом

7. К гимнастическим предметам относятся:

- А. Портфель, тетрадь, карандаш
- Б. Мяч, скакалка, обруч
- В. Кроссовки, коньки, лыжи

8. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Общительным
- В. Ловким, быстрым, выносливым

9. К спортивным играм с мячом относятся:

- А. Хоккей, шашки
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол
- В. Бадминтон, шахматы

10. Какое физическое качество развивает упражнение «наклон вперёд стоя»:

- А. выносливость
- Б. гибкость
- В. ловкость

**Контрольная работа
по физической культуре
за 3 четверть 3 класса**

Фамилия, имя _____

1. Что понимается под закаливанием...?

- А) хождение босиком
- Б) приспособление организма к воздействию внешней среды.
- В) сочетание воздушных и солнечных ванн
- Г) купаться в реке

2. В каком виде спорта есть вратарь?

- А) футбол
- Б) волейбол
- В) баскетбол
- Г) теннис

3. Олимпийские игры проводятся...

- А) раз в два года
- Б) два раза в год
- В) раз в четыре года
- Г) два раза в десять лет

4. В чем должен быть одет ученик для занятия физкультурой?

- А) кроссовки, спортивный костюм
- Б) шлепки, брюки, футболка
- В) кроссовки, брюки, батник
- Г) туфли, спортивный костюм, шапка

5. Олимпийские игры бывают...

- А) летние и зимние
- Б) осенние и летние
- В) весенние и летние
- Г) зимние и весенние

6. Гимнастика бывает...?

- А) художественная
- Б) атлетическая
- В) художественная и атлетическая
- Г) разная

7. Какие виды спорта относятся к коньковым...

- А) конькобежный спорт, фигурное катание
- Б) фигурное катание, биатлон
- В) керлинг, бобслей
- Г) хоккей, прыжки с трамплина

8. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) гибкость
- Г) ловкость

9. Кто принимает участие в паралимпийских играх?

- а) люди с ограниченной ответственностью;
- б) люди с ограниченными возможностями;
- в) только мужчины;
- г) Самые сильные спортсмены страны.

10. Что делать при ушибе?

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

Промежуточная аттестация по физической культуре

Фамилия, имя _____ 3 _____ класс

Выбрать правильный ответ из нескольких представленных вариантов на тестовые вопросы.

- 1. Что такое физическая культура?**
 - а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
 - б) прогулка на свежем воздухе;
 - в) культура движений;
 - г) выполнение упражнений.
- 2. Что такое ЧСС?**
 - а) чрезвычайная служба спасения
 - б) число, суммы слагаемого
 - в) частота сердечных сокращений
- 3. В каком древнегреческом городе устраивались состязания-Олимпийские игры?**
 - а) Афины;
 - б) Олимпия;
 - в) Спарта;
 - г) Риме.
- 4. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**
 - а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
 - б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
 - в) две команды – «На старт!» и «Марш!»;
 - г) две команды – «Внимание!» и «Марш!».
- 5. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрыми и выносливыми?**
 - а) шахматы;
 - б) фигурное катание;
 - в) гимнастика;
 - г) легкая атлетика.
- 6. Талисман паралимпийских игр?**
 - а) Снежный барс;
 - б) Снежинка;
 - в) Сова ;
 - г) Лучик.
- 7. Под осанкой понимается...**
 - а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
 - б) силуэт человека;
 - в) привычка к определенным позам;
 - г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.
- 8. Орган дыхания человека:**

- а) рот;
- б) кожа;
- в) трахея;
- г) кишечник.

9. Физкультминутка это..?

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

10. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?

- а) выполнение упражнений без страховки;
- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища.

