**Контрольная работа по физической культуре**

**за 1 триместр**

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 триместр**

**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 триместр 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) Сильнейшие 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 занятии физическими упражнениями, играми и спортом;

б) прогулка на свежем воздухе;

в) культура движений;

г) выполнение упражнений.

1. **Что такое ЧСС?**

а) чрезвычайная служба спасения

б) число, суммы слагаемого

в) частота сердечных сокращений

1. **В каком древнегреческом городе устраивались состязания- Олимпийские игры?**

а) Афины;

б) Олимпия;

в) Спарта;

г) Риме.

1. **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!».

1. **Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрыми и выносливыми?**

а) шахматы;

б) фигурное катание;

в) гимнастика;

г) легкая атлетика.

1. **Талисман паралимпийских игр?**

а) Снежный барс;

б) Снежинка;

в) Сова ;

г) Лучик.

1. **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.

1. **Орган дыхания человека:**

а) рот;

б) кожа;

в) трахея;

г) кишечник.

1. **Физкультминутка это..?**

а) способ преодоления утомление;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками;

г) спортивный праздник.

1. **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.