

# Промежуточная аттестация по физической культуре

Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

## Итоговый тест по физической культуре 3 класс

### 1 вариант

#### Базовый уровень

##### 1. Физическая культура это...?

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

Ответ: \_\_\_\_\_

##### 2. 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

Ответ: \_\_\_\_\_

##### 3. Что относится к правилам здорового образа жизни?

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

Ответ: \_\_\_\_\_

##### 4. Осанкой называется...

- А) силуэт человека
- Б) привычная поза человека в вертикальном положении
- В) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- Г) когда человек сутулится

Ответ: \_\_\_\_\_

##### 5. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А) Часами сидеть за компьютером
- Б) Развивать все мышцы тела
- В) Плавать

Ответ: \_\_\_\_\_

##### 6. Что понимается под закаливанием...?

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

Ответ: \_\_\_\_\_

##### 7. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

- А) Прогулки
- Б) Компьютерные игры

В) Спортивные игры

Ответ: \_\_\_\_\_

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

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

Ответ: \_\_\_\_\_

**9 Ловкость – это:**

- А) Умение жонглировать
- Б) Умение лазать по канату
- В) Способность выполнять сложные движения

Ответ: \_\_\_\_\_

**10. Равновесие - это:**

- А) Способность кататься на велосипеде
- Б) Способность сохранять устойчивое положение тела
- В) Способность ходить по бревну

Ответ: \_\_\_\_\_

**11.**

Отметь знаком  правильную последовательность выполнения утренней зарядки

1.		<input type="checkbox"/>
2.		<input type="checkbox"/>
3.		<input type="checkbox"/>
4.	Все комплексы	<input type="checkbox"/>

**12. Подбери каждому упражнению физическое качество, которое оно развивает.**

Обведи в кружок вариант ответа.

1) сила	
	А)

2) быстрота	 Б)
3) выносливость	 В)
4) гибкость	 Г)

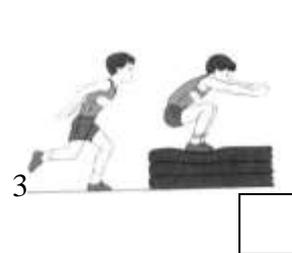
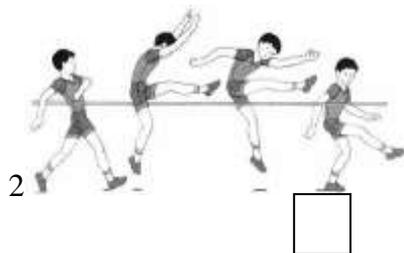
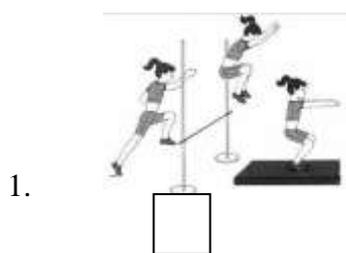
1) 1-А, 2-Г, 3-В, 4-Б;

2) 1-Б, 2-Г, 3-В, 4-А;

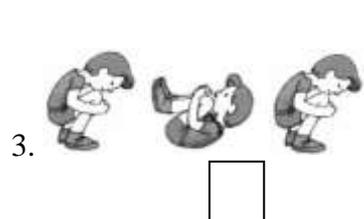
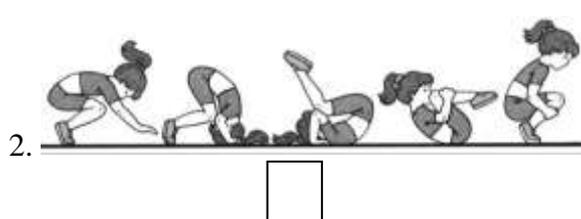
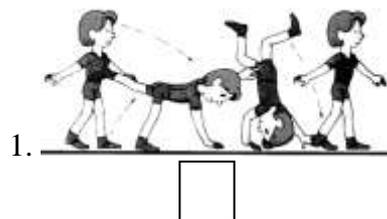
3) 1-В, 2-Г, 3-Б, 4-А;

4) 1-Г, 2-А, 3-Б, 4-Д.

13. Отметь знаком  прыжок в высоту с прямого разбега, согнув ноги



14. Отметь знаком  правильное выполнение кувырка вперед



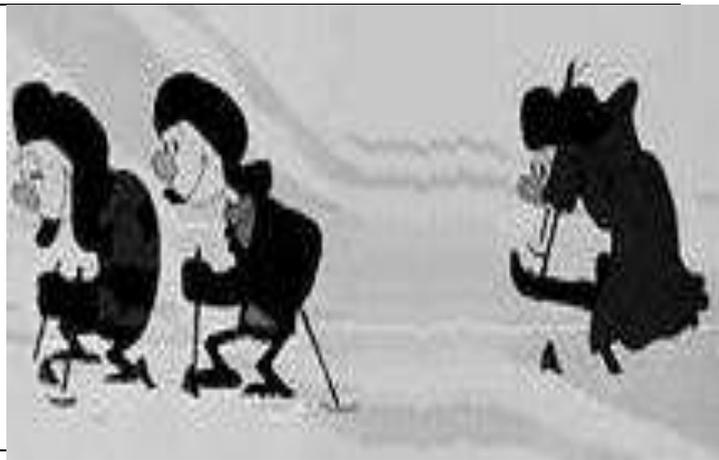
**15. Отметь знаком почему спортсмен отстал**

1) устал

2) неправильно одет

3) глубокий снег

4) заболел

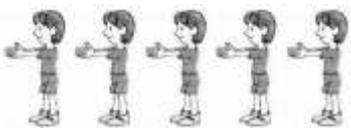


**16. Впиши название строевых команд**

1.  \_\_\_\_\_

2.  \_\_\_\_\_

3.  \_\_\_\_\_

4.  \_\_\_\_\_

*Варианты  
ответов:*

Шеренга

Колонна

Интервал

Дистанция

**17. Командные спортивные игры это:**

- А) Теннис, хоккей, шашки
- Б) Футбол, волейбол, баскетбол
- В) Бадминтон, шахматы, лапта

Ответ: \_\_\_\_\_

**Повышенный уровень**

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



А) Греция



Б) Египет



В) Болгария

Ответ: \_\_\_\_\_

**19. На фото Евгений Плющенко. Каким видом спорта он занимается?**



А) плавание

Б) фигурное катание

В) художественная гимнастика

Ответ: \_\_\_\_\_

**20. Напиши правила безопасности при игре в подвижные игры.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---