

**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 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) 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 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.