

Фамилия, имя _____

Дата _____

Основы знаний о физической культуре

1. Что такое физическая культура?

- а) Спорт.
- б) Занятия для здоровья.
- в) Тренировка

2. Что относится к жизненно важным передвижениям человека ?

- а) Лазание.
- б) Пение.
- в) Рисование

Легкая атлетика.

3. Как называют легкую атлетику во всем мире?

- а) «Царевной спорта»
- б) «Королевой спорта»
- в) «Принцессой спорта»

4. Что относится к спортивной обуви?

- а) Туфли.
- б) Кеды.
- в) Сандали

5. Какой темп бега называют равномерным?

- а) Бежать ровно в одну колонну.
- б) Бежать в одном темпе.
- в) Бежать ровно по одной линии

6. Какие упражнения относятся к укреплению мышц рук?

- а) Прыжки
- б) Подтягивания
- в) Приседания

7. С помощью какого упражнения можно развивать силу?

- а) Махи ногами.
- б) Приседания.
- в) Круговые движения руками

8. По какой части тела измеряется длина прыжка?

- а) По пяткам.
- б) По ближней точке к зоне отталкивания.
- в) По рукам.

Подвижные игры на основе спортивных

9. В какой игре мяч перекидывают через сетку?

- а) Футбол.
- б) Волейбол.
- в) Гандбол

10. В какой игре мяч забрасывается в кольцо?

- а) Волейбол.
- б) Баскетбол.
- в) Футбол

Лыжная подготовка

11. Как правильно подобрать лыжи.

- а) Лыжи должны быть по плечо.
- б) Лыжи должны быть на вытянутую руку вверх.
- в) Лыжи должны быть до пояса

12. Как нужно правильно носить лыжи в строю?

- а)
- б)



13. Можно ли заниматься на улице при температуре воздуха -10 градусов?

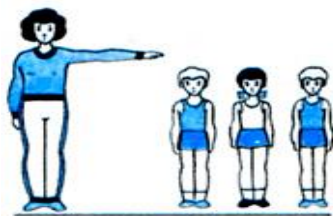
- а) Да, только без ветра.
- б) Да.
- в) Нет

14. Можно ли дышать на улице ртом?

- а) Да.
- б) Нет.
- в) Конечно

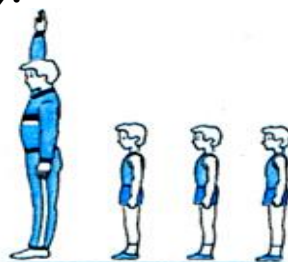
Гимнастика

15. Выбери построение в шеренгу?



а)

1



2

б)

16. Выбери вариант где выполняется команда смирно?

а)



б)



17. Выбери упор лежа сзади ?

а)



б)



18. Выбери положение «мостик».

а)



б)



Основы знаний о физической культуре**1. Зачем нужно двигаться?**

- а) Быть здоровым.
- б) Быть аккуратным.
- в) Быть чистым

2. Что относят к важным передвижениям человека?

- а) Прыжки.
- б) Танцы.
- в) Пение

Легкая атлетика.**3. К каким олимпийским играм относится лёгкая атлетика?**

- а) Осенним
- б) Зимним.
- в) Летним.

4. Что не относится к спортивной обуви?

- а) Туфли
- б) Кеды.
- в) Кроссовки.

5. Какой темп бега называют «рваным»?

- а) Бежать с разной скоростью.
- б) Бежать в рваных штанах.
- в) Бежать в рваных кедах

6. С помощью какого упражнения можно развивать быстроту?

- а) Подтягивания.
- б) Ускорения.
- в) Длительный бег

7. Считается ли результат прыжка в длину, если прыгающий заступил за планку?

- а) Да.
- б) Нет.
- в) Конечно

8. Какие упражнения относятся к укреплению мышц ног?

- а) Прыжки
- б) Подтягивания

Подвижные игры на основе спортивных**9. В какой игре мяч забивают в ворота?**

- а) Футбол.
- б) Баскетбол.
- в) Волейбол

3.10. В какой игре мяч забрасывают руками в ворота?

- а) Футбол
- б) Баскетбол.
- в) Гандбол

Лыжная подготовка

11. Как правильно подобрать лыжные палки.

- а) Они должны быть по плечо.
- б) Они должны быть на вытянутую руку вверх.
- в) Они должны быть по пояс

12. Какая дистанция должна быть на лыжне между лыжниками ?

- а) 3м - 4м.
- б) 1м.
- в) 1км

13. Как нельзя носить лыжи в строю?

- а)
- б)

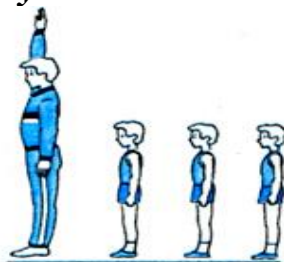
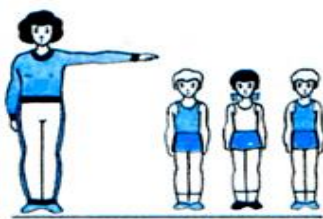


14. При какой температуре воздуха можно заниматься на лыжах?

- а) До -10.
- б) До -15.
- в) До - 25

Гимнастика

15. Выбери построение в колонну?



- а) 1
- б) 2

16. Выбери вариант где выполняется команда равняйся?

а)



б)



17. Выбери упор лежа.

а)



б)



18. Выбери положение "стойка на лопатках".

а)



б)



6. Ключ к тестовой работе теоретической части.

1 вариант

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
б	а	б	б	б	а	б	а	б	б	б	а	б	б	а	а	а	а

2 вариант

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
а	а	в	а	а	б	б	а	а	в	а	б	б	а	б	б	б	б

7. Время выполнения практической части и условия ее проведения.

Практическая часть состоит из 6-ти контрольных упражнений.

Уровень физической подготовленности по разделу "Гимнастика" оценивается по пятибальной системе за каждое выполненное упражнение. Затем высчитывается среднее арифметическое и выводится итоговая отметка за практическую часть.

Контрольные упражнения по физкультуре

3 класс, первое полугодие

Фамилия, имя _____

Дата _____

№ п/п	Контрольные упражнения	Отметка
1.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	
2.	Акробатическая комбинация: Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.	
3.	Вис на согнутых руках.	
4.	Опорный прыжок.	
5.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.	
	Итоговая отметка	

Итоговая контрольная работа для 3 класса по физической культуре

1 вариант

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Что такое режим дня?

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

3. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

4. Физкультминутка это...?

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

5. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) США
- б) Южная Корея
- в) Россия

6. 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

7. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

- а) грамотой;
- б) кубком;
- в) венком;
- г) медалью

8. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

9. Соедини линиями вид спорта и инвентарь

Гимнастика	барьер, секундомер, шест, метр
Футбол	«конь», маты, скакалка
Легкая атлетика	мяч, сетка, ворота

10. Что делать при ушибе?

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

11. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?

- а) опорный прыжок и кувырок вперёд;
- б) упражнения на бревне и вис на перекладине;
- в) метание мяча и прыжок в высоту.

12. Назови известный тебе спортивный инвентарь.(не менее 5)

13. Напиши 5 зимних видов спорта, по которым проводятся соревнования на Олимпийских играх.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**«Тестовые задания для 3 класса по физической культуре»
2 вариант**

1. Что такое режим дня?

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

2. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

3. Физкультминутка это...?

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

4. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

5. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) США
- б) Южная Корея
- в) Россия

6. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

- а) грамотой;
- б) кубком;
- в) венком;
- г) медалью

7. 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

8. Соедини линиями вид спорта и инвентарь

- | | |
|-----------------|--------------------------------|
| Гимнастика | барьер, секундомер, шест, метр |
| Футбол | «конь», маты, скакалка |
| Легкая атлетика | мяч, сетка, ворота |

9. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

10. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?

- а) опорный прыжок и кувырок вперёд;
- б) упражнения на бревне и вис на перекладине;

в) метание мяча и прыжок в высоту.

11. Что делать при ушибе?

а) намазать ушибленное место мазью;

б) положить холодный компресс;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

г) намазать ушибленное место йодом.

12. Напиши 5 зимних видов спорта, по которым проводятся соревнования на Олимпийских играх.

1.

2.

3.

4.

5.

13. Назови известный тебе спортивный инвентарь.(не менее 5)

Ответы

Вариант 1: 1б, 2г, 3в, 4г, 5 в,6б,7г,8в,9 Гимнастика-«конь», маты, скакалка.

Легкая атлетика - барьер, секундомер, шест, метр.

Футбол - мяч, сетка, ворота

10в, б,11в,12 -скакалка, обруч, мяч. кольца, канат...

13- фигурное катание, керлинг, конькобежный спорт,биатлон,прыжки с трамплина...

Вариант 2: 1г,2б,3г,4в,5в,6г,7б,

8 Гимнастика - «конь», маты, скакалка.

Легкая атлетика - барьер, секундомер, шест, метр.

Футбол - мяч, сетка, ворота

9в,10в,12 фигурное катание, керлинг, конькобежный спорт, биатлон, прыжки с трамплина...

13- скакалка, обруч, мяч, кольца, канат...