

Контрольная работа по физической культуре

3 класс

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) 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.

