

Тестовая работа по физкультуре для 3 класс

1. Выбери физические качества человека:

- А) доброта, терпение, жадность;
- Б) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
- В) скромность, аккуратность, верность.

2. Командные спортивные игры это - :

- А) теннис, шашки;
- Б) футбол, баскетбол;
- В) бадминтон, шахматы.

3. Что такое выносливость?

- А) способность переносить физическую нагрузку длительное время;
- Б) способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени;
- В) способность с помощью мышц производить активные действия.

4. Какие команды даются для бега на короткие дистанции:

- А) «Становись!», «Марш!»;
- Б) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- В) «На старт!», «Марш!».

5. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка – это ...?

- А) предметы для игры;
- Б) школьные принадлежности;
- В) спортивный инвентарь.

6. Где проводились первые Олимпийские игры?

- А) В городе Сочи (Россия);
- Б) В городе Сиднее (Австралия);
- В) В городе Лондон (Англия);
- Г) В городе Олимпия (Древняя Греция).

7. Виды построений на уроке физкультуры?

- А) линейка;
- Б) квадрат;
- В) шеренга, круг, колонна.

8. Какие бывают Олимпийские игры?

- А) зимние и летние;
- Б) осенние и весенние;
- В) осенние и зимние;
- Г) весенние и летние.

9. Подчеркни названия гимнастических снарядов:

Коньки, канат, велосипед, перекладина, гимнастическая стенка, скакалка, мяч.

10. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции:

- А) выносливость;
- Б) координация;
- В) ловкость;
- Г) гибкость.

11. Запиши последовательность выполнения общеразвивающих упражнений:

- ___ наклоны головы
- ___ прыжки
- ___ наклоны туловища
- ___ махи ногами
- ___ круговые движения руками

12. На какие четыре части делится прыжок в высоту с разбега:

Разбег, _____, _____,
_____.

13. ГТО – это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Для чего он нужен?

- А) для веселого времяпровождения;
- Б) для закаливания организма;
- В) для участия в соревнованиях;
- Г) для оценивания своей физической подготовленности.

14. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

- А) здоровый стиль жизни;
- Б) режим дня;
- В) режим питания;
- Г) двигательная активность.

15. Отгадай загадку:

Лента, мяч, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам _____.

16. Один из способов подъёма на горку называется:

- А) «березка»,
- Б) «яблонька»,
- В) «ёлочка».

17. Легкая атлетика, это олимпийский вид спорта, включающий в себя бег, ходьбу, плавание, прыжки и метание. Найди лишнее слово.

18. Во время тренировки у тебя покраснело лицо, участилось дыхание и сердцебиение, появилась испарина. Что это значит?

- А) недостаток кислорода;
- Б) чрезмерная нагрузка;
- В) необходимо обратиться к врачу;
- Г) нормальное состояние.