**«Тестовые задания 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)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_