

Контрольный тест 3 класс

1 вариант

1. Чему учили охотники своих детей?
 - a. корчевать деревья;
 - b. ездить верхом на лошади;
 - c. стрелять из лука.
2. Какие физические качества развивали у своих детей народы Древней Руси?
 - a. биться на мечах и копьях;
 - b. силу и выносливость;
 - c. бегать и бесшумно ползать.
3. Как называются упражнения в физической культуре?
 - a. спортивные;
 - b. сложные;
 - c. физические.
4. Как называется вид упражнения, в которых сложные упражнения разучивают с помощью более простых?
 - a. общеразвивающее;
 - b. подводящее;
 - c. соревновательное.
5. Физические упражнения, которые включают в спортивные соревнования и выполняют строго по установленным правилам, называются?
 - a. спортивными;
 - b. общеразвивающими;
 - c. соревновательными.
6. Как называется объединение физических упражнений, которые выполняются в определенном порядке последовательно одно за другим?
 - a. комплекс;
 - b. сбор;
 - c. куча.
7. Что испытывает организм, выполняя физические упражнения или другую физическую работу?
 - a. прилив сил;
 - b. физическую нагрузку;
 - c. усталость и боль.
8. Частота сердечных сокращений (ЧСС) – это?
 - a. давление;
 - b. головокружение;
 - c. пульс.

9. Что понимается под закаливанием?
- укрепление здоровья;
 - приспособление организма к воздействию внешней среды;
 - купание в холодной воде.
10. Что не входит в закаливающие процедуры?
- солнечные ванны;
 - прогулки зимой без шапки;
 - контрастный душ.
11. Олимпийские игры бывают?
- летние и осенние;
 - летние и зимние;
 - зимние.
12. В каком городе зародились Олимпийские игры?
- в Сочи;
 - в Риме;
 - в Олимпии.
13. Выбери физические качества человека:
- доброта, терпение, жадность;
 - сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
 - скромность, аккуратность, верность.
14. Командные спортивные игры это:
- теннис, хоккей, шашки;
 - футбол, волейбол, баскетбол;
 - бадминтон, шахматы, лапта.
15. Легкую атлетику называют...
- королевой спорта;
 - принцессой спорта;
 - матушка спорта.
16. Какие упражнения относятся к легкой атлетике?
- бег, прыжки, метание снарядов;
 - кувырок, подтягивание, бег;
 - мост, метание малого мяча, прыжки на скакалке.
17. Используя подсказки, узнайте, как звучит олимпийский девиз

2	29	19	20	18	6	6		3	29	26	6		19	10	13	30	15	6	6	

Подсказки

1 – А	7 – Ё	13 – Л	19 – С	25 – Ч	31 – Э
2 – Б	8 – Ж	14 – М	20 – Т	26 – Ш	32 – Ю
3 – В	9 – З	15 – Н	21 – У	27 – Щ	33 – Я
4 – Г	10 – И	16 – О	22 – Ф	28 – Ъ	
5 – Д	11 – Й	17 – П	23 – Х	29 – Ы	
6 – Е	12 – К	18 – Р	24 – Ц	30 – Ь	

1 вар

1	b
2	b
3	b
4	c
5	b
6	a
7	b
8	b
9	a
10	b
11	b
12	a
13	a
14	a
15	b
16	a
17	

2 вариант

1	b
2	b
3	b
4	c
5	b
6	a
7	b
8	b
9	a
10	b
11	b
12	a
13	a
14	a
15	b
16	a
17	

1 вариант

1. Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?
 - а) ёлочкой
 - б) лесенкой
 - в) полуёлочкой

2. Ступающий лыжный ход это
 - а) левая рука выносится вперед вместе с правой ногой, а правая рука – с левой ногой
 - б) одновременная работа рук и ног
 - в) левая рука выносится вперед вместе с левой ногой, а правая рука – с правой ногой

3. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?
 - а) может не уступать лыжню
 - б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
 - в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

4. Как осуществляется подъем «лесенкой» ?
 - а) лицом к склону
 - б) боком к склону, приставными шагами
 - в) спиной к склону

5. При какой температуре разрешается кататься на лыжах в 3-5 классах в безветренную погоду?
 - а) до - 14 С
 - б) до - 10 С
 - в) до - 16 С

6. Как правильно переносить лыжи?
 - а) лыжи – вверх носками, палки – кольцами вверх
 - б) лыжи – вперед носками, палки – вперед кольцами
 - в) лыжи - вверх носками, палки – кольцами вниз

7. Какие первые признаки обморожения?
 - а) красный нос
 - б) побеление кожи
 - в) красные щёки

8. Как правильно подобрать лыжи?
 - а) палки высотой по плечо, лыжи по кисть вытянутой вверх руки
 - б) палки по пояс, лыжи по росту лыжника
 - в) палки по пояс, лыжи на 50 см выше роста

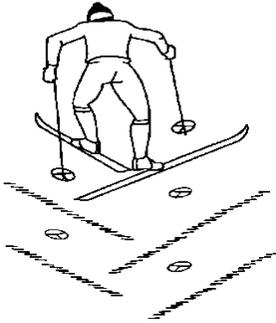
9. Как нужно правильно падать?

- а) на спину, палки вверх
- б) на бок, палки прижаты к туловищу
- в) вперёд, палки прижаты к туловищу

10. Соотнесите рисунок и подъём

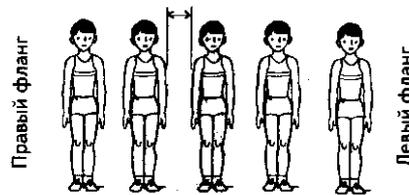
а) «Лесенка»

б) «Ёлочка»



11. Как называется вид строя изображённый на рисунке?

- а) колонна
- б) шеренга
- в) линия
- г) общий строй



12. Какую команду должен подать учитель, если ученики допустили ошибку при выполнении предыдущей команды?

- а) «Отставить!»
- б) «Класс, стой!»
- в) «Вольно!»
- г) «Переделать!»

13. Какой кувырок изображён на рисунке?



3 четверть

1 вариант

1. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?
 - а) 4;
 - б) 5;
 - в) 6.

2. Сколько зон на площадке ты знаешь?
 - а) 4;
 - б) 5;
 - в) 6;

3. Проигранный мяч отдается команде противника
 - а) под сеткой;
 - б) над сеткой;
 - в) в любом порядке.

4. Если во время подачи мяч касается сетки, но перелетает на сторону противника, считается ли он проигранным?
 - а) да;
 - б) нет;
 - в) иногда.

5. Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команды в игре пионербол?
 - а) 3;
 - б) 1;
 - в) не ограничено.

6. Как выполняется переход игроков на площадке
 - а) против часовой стрелки;
 - б) в любом порядке;
 - в) по часовой стрелке.

7. При потере подачи очко выигрывает команда
 - а) своя;
 - б) соперника;
 - в) производится переподача.

8. Сколько шагов разрешается сделать игроку с мячом?
 - а) 3;
 - б) 2;
 - в) шаги делать запрещено.

9. Сколько раз подряд может игрок выполнить подачу, пока не произойдет потеря подачи мяча командой?

- а) только 1 раз;
- б) 2;
- в) не ограничено.

10. Во время уроков плавания принимать душ нужно

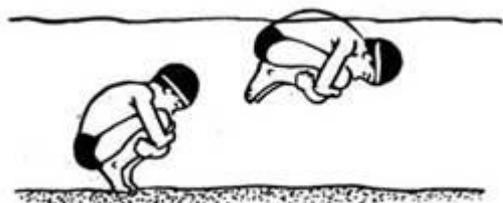
- а) до урока;
- б) принимать душ не обязательно;
- в) до и после урока;
- г) после урока.

11. В чем следует плавать при посещении бассейна

- а) в купальнике/плавках;
- б) в купальнике/плавках, шапочке;
- в) в купальнике/плавках, шапочке, сланцах.

12. Как называется упражнение изображенное на рисунке

- а) Медуза
- б) Поплавок
- в) Группировка



13. Способ спортивного плавания

- а) кроль на спине;
- б) лягушка;
- в) брасс на спине.

1 вариант

1. Выбери физические качества человека:

- а) доброта, терпение, жадность;
- б) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
- в) скромность, аккуратность, верность.

2. Что относится к правилам здорового образа жизни?

- а) покупка лекарств;
- б) обильное питание;
- в) занятие спортом.

3. Какой инвентарь использует футболист?

- а) мяч
- б) перчатки
- в) ракетка

4. Выпишите цифры под которыми летние виды спорта.

1		4		7		10	
2		5		8		11	
3		6		9		12	

5. Отметьте пять видов спорта связанные с водой.

1. Биатлон 2. Борьба 3. Теннис 4. Гребля 5. Баскетбол 6. Гимнастика
7. Водное поло 8. Конный спорт 9. Тяжелая атлетика 10. Плавание 11. Синхронное плавание 12. Лёгкая атлетика. 13. Прыжки в воду

6. Мяч вне игры называется

- а) за пределами;
- б) аут;
- в) выходило.

7. Передача мяча в игре называется

- а) передача
- б) ловишка
- в) пас

8. Назвать 5 спортивных терминов, начинающихся на букву «С».

9. По сколько человек от каждой команды может одновременно находиться на площадке в игре баскетбол?

- а) 10;
- б) 6;
- в) 5.

10. Цель игры баскетбол

- а) попасть в цель большее количество раз;
- б) забросить мяч в кольцо;
- в) забить мяч в ворота.

11. Что такое волейбол?

- а) командная игра, цель которой ударами рук по мячу перебросить его через сетку.
- б) командная игра, цель которой забить ногами мяч в ворота
- в) командная игра, цель которой забросить руками мяч в подвешенную корзину

12. В какой стране впервые появилась игра волейбол?

- а) Россия
- б) Канада
- в) Соединенные Штаты Америки

13. Что такое ОРУ?

14. Напиши любую подвижную игру (Название, правила, проведение)