**Итоговое тестирование по физкультуре 3- 4 класс**

**Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1 вариант**

**1.Зачем нужно заниматься физкультурой?**

А. Чтобы не болеть

Б. Чтобы стать сильным и здоровым

В.  Чтобы быстро бегать

**2.Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**

А. Предметы для игры

Б.  Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

**3.Чтобы осанка была правильной нужно:**

А. Заниматься физкультурой

Б. Развивать все мышцы тела

В. Плавать

**4.Что такое сила?**

А. Способность с помощью мышц производить активные действия

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

**5.Что такое быстрота?**

 А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

 Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

 В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

**6. Равновесие - это:**

 А. Способность кататься на велосипеде

 Б. Способность сохранять устойчивое положение тела

 В. Способность ходить по бревну

**7. В каком виде спорта нужно быть быстрым:**

А. Гимнастика

Б. Плавание

В. Гиревой спорт

**8. Метание развивает:**

А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

Б. Быстроту, выносливость

В. Гибкость, ловкость

**9. Здоровый образ жизни–это способ жизнедеятельности, направленный на…**

**а.** развитие физических качеств людей;

**б.** сохранение и улучшение здоровья людей;

**в.** подготовку к профессиональной деятельности;

**г.** поддержание высокой работоспособности людей.

**10. Назовите основные физические качества человека:**

**а.** быстрота, сила, смелость, гибкость;

**б.** быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;

**в.** быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;

**г.** быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

**11 Какие продукты питания не рекомендуется часто употреблять в пищу?**

1. Молоко, мясо.
2. Чипсы, пепси.
3. Овощи фрукты

**12 Первая помощь при ушибе.**

1. Промыть раствором перекиси водорода
2. Положить холодный компресс на 15-20 минут
3. Намазать зелёнкой

**13. Основные части тела человека:**

 1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 5)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 6)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 7)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 8)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**14 В каком году и в каком городе прошли зимние олимпийские игры в России?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**15. Олимпийский девиз -\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**16. Олимпийский флаг -\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Итоговое тестирование по физкультуре 3- 4 класс**

**Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2 вариант**

**1.Зачем нужно заниматься физкультурой?**

1. Чтобы не болеть
2. Чтобы стать сильным и здоровым
3. Чтобы быстро бегать

**2 Акробатические упражнения - это**

1. упражнения из лёгкой атлетики
2. гимнастические упражнения, перекаты, кувырки, стойки на лопатках
3. упражнения для разминки

**3 Вы упали у вас ссадина и синяк ваши действия**

1. Подуть на рану и все пройдет
2. приложить холод и забинтовать
3. обработать рану перекисью водорода и приложить холод

 **4 Спортивная форма - это**

1. спорт штаны, футболка, ботинки
2. джинсы, футболка, кроссовки
3. спорт штаны, футболка, спорт кофта, кроссовки

 **5 В каком виде спорта нужно быть быстрым:**

1. Гимнастика
2. Плавание
3. Гиревой спорт

**6 Выносливость - это**

1. Способность переносить физические нагрузки длительное время.
2. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.
3. Способность с помощью мышц производить активные действия.
4. **Какие продукты питания не рекомендуется часто употреблять в пищу?**
5. Овощи, фрукты.
6. Чипсы, лимонад.
7. Творог, кефир.
8. **Способность человека легко и свободно сгибать и разгибать своё тело при выполнении различных движений называется**
9. Выносливость
10. Гибкость
11. Сила
12. **Бег на длинные дистанции – это**
13. 100 и 200 метров
14. 1000, 1500, 2000метров
15. 30 и 60 метров
16. **Зачем надо выполнять разминку**?
17. Чтобы стать сильным
18. Чтобы не было травм
19. Чтобы не болеть
20. **Назови страну, в которой устраивались Олимпийские игры в древности.**
21. Россия
22. Греция
23. Германия

**12. Назовите основные физические качества человека**:

1. быстрота, сила, смелость, гибкость;
2. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
3. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
4. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

**13. Органы чувств:**

 А)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Б)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 В)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Г)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Д)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**14 В каком году и в каком городе прошли зимние олимпийские игры в России?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**15. Олимпийский девиз -\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**16. Олимпийский флаг -\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**