**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. **Что не относится к легкой атлетике?**

**а)**прыжок в длину с места

б) кувырок вперед

в) челночный бег

г) метание малого мяча

д) упражнение "мост"

12. **Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?**

1)шесть

2) семь

3)пять

4)один

13. **В баскетболе запрещены:**

а) игра руками;  
б) игра ногами;  
в) игра под кольцом;  
г) броски в кольцо.

14. Спортивная форма

А) спорт штаны, футболка, ботинки

Б) джинсы, футболка, кроссовки

В) спорт штаны, футболка, спорт кофта, кроссовки

15. Бег на дальние дистанции относится к:

а ) легкой атлетике;

б ) спортивным играм;

в ) спринту;

г ) бобслею.