**Проверочная работа по физической культуре для 3 класса**

**ГБОУ лицей № 419**

**Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Класс\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Желаем удачи!**

**1. Что такое физическая культура?**

А Занятия разными физическими упражнениями для тренировки силы, быстроты, гибкости и выносливости

Б Прогулка

В Спорт

**2. Что такое двигательные качества?**

А Быстрота и выносливость

Б Прыгучесть

В Ловкость и гибкость

Г Сила

Д Растягивание мышц

**3. Правильное питание – это…..**

А Кушать на бегу и всухомятку

Б Кушать свежие овощи и фрукты

В Кушать 2 раза в день

**4. Как подобрать лыжи и лыжные палки? Запиши!**

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

**5.** **Закончи предложения.**

Чистить зубы надо…………………………………………………….

Нужно вставать ……………………………………………….

Мыть руки …………………………………………………….

Никогда не ешь ……………………………………………………….

Во время еды нельзя …………………………………………………..

Ежедневно надо ……………………………………………………….

Всегда в одно и тоже время ………………………………………….

**6. Какие приёмы относятся к закаливанию?**

А обтирание

Б занятия на спортивном тренажёре

В катание на коньках

Г обливание

**7. Что такое Олимпийские игры?**

А Дружба

Б Крупные спортивные соревнования

В Спорт

8. ***Закончи предложение*. Укрепление здоровья с помощью природных факторов – солнца, воды и воздуха – это …**

А отдых

Б тренировка

В закаливание

Г здоровый образ жизни

**9. Как называются повороты, выполненные медвежонком**

1) переступанием;

2) углом;

3) лесенкой;



**10. Что понимается под личной гигиеной?**

А дежурство в классе;

Б утренняя гимнастика;

В уборка в своей комнате;

Г поддержание чистоты своего тела.

**11. Выбери рисунок, где изображено правильное выполнение кувырка вперёд.**

****

А Б



В

**12. Как называется лыжный ход, представленный на рисунке?**

****

1) скользящий; 2) одновременный бесшажный;

3) одновременный двухшажный; 4) попеременный двухшажный.

**13. Как называется торможение, представленное на рисунке?**

****

1) плугом;

2) веером;

3) углом;

4) лесенкой.

**14. Как называется прыжок, представленный на рисунке?**

****

1) прыжок в высоту левым боком;

2) прыжок вверх способом «перешагивание»;

3) прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега;

4) прыжок в высоту толчком одной ногой.