**Тест по**

**«Физической культуре»**

**для учащихся 2-х классов**

1. **Осанка — это ...**

**Варианты ответа:**

 а) обычное положение тела;

 б) пожение тела при ходьбе;

 в) необычное положение тела;

 г) упражнения для спины.

1. **Разминку проводят -**

**Варианты ответа:**

 а) в начале урока;

 б) в конце урока;

 в) в середине урока;

 г) в любой части урока.

1. **Закаливанием нужно  заниматься -**

**Варианты ответа:**

  а) периодически;

  б) постоянно;

  в) по желанию;

 г)в зависимости от погоды.

**4.**  **Третий лишний -  …**

**Варианты ответа:**

  а) подвижная игра;

  б) спортивная игра;

  в) уличная игра;

  г) олимпийский вид спорта.

**5.  Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?**

**Варианты ответа:**

   а) быстрота;

   б) гибкость;

    в) сила;

    г) выносливость.

1. **Виды построений на уроке физической:**

**Варианты ответа:**

     а) колонна, шеренга, круг;

     б) линейка;

     в) трапеция;

     г) полукруг.

**7.Для игры в «Третий лишний» учащиеся строятся в..:**

**Варианты ответа:**

     а) круг;

     б) колонну ;

     в) шеренгу;

     г) полукруг.

**8.Сколько уроков физической культуры в неделю проводится в школе?**

**Варианты ответа:**

     а) 1;

     б) 2;

     в) 3;

     г) 4.

**9.Для игры в «Вышибалы» нужен:**

**Варианты ответа:**

     а) волейбольный мяч;

     б) футбольный мяч ;

     в) баскетбольный мяч;

     г)  набивной мяч.

**10.Какое основное физическое качество необходимо для выполнения сгибаний и разгибаний рук (отжиманий)?**

**Варианты ответа:**

     а) быстрота;

     б) сила ;

     в) гибкость;

     г)  выносливость.

**11.Утреннюю гигиеническую гимнастику выполняют -**

**Варианты ответа:**

     а) вечером;

     б) утром;

     в) в обед;

     г)  днем.

**12**.**Разминка на уроке физкультуры нужна -...**

**Варианты ответа:**

     а) для удовольствия;

     б) для подготовки мышц к основной нагрузке;

     в) для красоты тела;

     г) расширения кругозора.

**13.Олимпийские игры бывают -**

**Варианты ответа:**

      а) летние и зимние;

      б) осенние и весенние;

      в) весенне-летние;

      г) осенне-зимние.

**14.Лыжные гонки относят к ...**

**Варианты ответа:**

    а) летнему виду спорта;

    б) осеннему виду спорта;

    в) весеннему виду спорта;

    г) зимнему виду спорта.

**15. В двигательный режим дня младшего школьника входят:**

**Варианты ответа:**

    а) утренняя зарядка, урок физкультуры, занятия в спортивных секциях;

    б) спортивные занятия;

    в) подвижные игры;

    г) спортивные игры.

**Вариант**

**2класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № задания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| вариант ответа | а | а | б | а | г | а | а | в | а | б | б | б | а | г | а |