**Тест по физкультуре 3 класс.**

**Ф.И\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  класс     \_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Подвижные игры помогут тебе стать:**

а) умным

б) сильным

в) смелым

г) Ловким, метким, быстрым, выносливым

1. **Каким  требованиям  должна  отвечать  спортивная обувь**?

а)        иметь вес до 2 кг

б)        соответствовать цвету костюма

в)        иметь узкий длинный носок

г)        соответствовать виду спорта

1. **С какой периодичностью следует стирать спортивную  
   одежду, прилегающую к телу?**

а)        каждый день

б)        после каждой тренировки

в)        один раз в месяц

г)        один раз в 5 дней

1. **В чем главное назначение спортивной одежды?**

 а)   защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды

б)        поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном

в)        подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена

г)        рекламировать товары массового потребления известных  фирм

1. **Командные спортивные игры это?**

 а)   Теннис, хоккей, шашки

б)        футбол, волейбол, баскетбол

в)        Бадминтон, шахматы, лапта

г)        Баскетбол, шашки, волейбол

1. **Физкультминутка это…?**

а)  способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в)   время для общения с одноклассниками;

г)  спортивный праздник.

1. **Что делать при ушибе?**

а) намазать ушибленное место мазью;

б) положить холодный компресс;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

 г) намазать ушибленное место йодом.

1. **Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?**

а) прогулки  
б) компьютерные игры  
в) спортивные игры

г) подвижные игры

1. **Что такое режим дня?**

а) выполнение поручений учителя;  
б) подготовка домашних заданий;  
в) распределении основных дел в течение всего дня;

г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

1. **Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**

а)  две команды – «Становись!» и «Марш!»;  
б)  три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;  
в)  две команды – «На старт!» и «Марш!».

г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

1. **На уроках физкультуры нужно иметь:**

А) бутылку с водой

Б) Повседневную форму

В) Спортивную форму

Г) Сапоги

1. **Выбери физические качества человека:**

а) Доброта, терпение, жадность  
б Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость  
в) Скромность, аккуратность, верность

г) Злоба, ненависть, жадность

**Ключ для проверки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Номер вопроса** | **ответ** |
|  | г |
|  | **г** |
|  | **б** |
|  | **а** |
|  | б |
|  | **а** |
|  | **б** |
|  | **б** |
|  | **в** |
|  | **б** |
|  | **в** |
|  | б |