**Тестирование**

 **в рамках промежуточной аттестации по физической культуре**

 **во втором классе (практическая часть)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** |  **Мальчики** |  **Девочки** |
|  **«3»** |  **«4»** | **«5»** |  **«3»** |  **«4»** |  **«5»** |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **110** | **125** | **165** | **100** | **125** | **155** |
| **Бег 30 м. (сек)** | **7.1** | **7.0** | **5.4** | **7.3** | **7.2** | **5.6** |
| **Подъём туловища в сед (кол-во раз за 1 мин)** | **19** | **21** | **23** | **24** | **26** | **28** |
| **Наклон туловища вперёд (см)** | **2** |  **5** | **8** | **3** | **7** | **10** |
| **Метание теннисного мяча (м)** | **10** |  **12** |  **15** | **8** | **10** | **12** |
| **Подтягивание на высокой перекладине ( кол-во раз)** | **1** | **2** | **4** |  **-** |  **-** |  **-** |

**Тестирование в рамках промежуточной аттестации по физической культуре (теоретическая часть)**

 **2 класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Вопрос № 1**
Что включает в себя физическая культура?

 Занятия физическими упражнениями
 Знания о своем организме
 Умение применять знания в жизни
 Все вышеназванное

**Вопрос № 2**
Какого цвета полотнище Олимпийского флага?

 Синее
 Голубое
 Белое

**Вопрос № 3**
Очень важно иметь правильную осанку. Что нельзя делать,чтобы была правильная осанка?

 Носить портфель на одном и том же плече
 Сидеть прямо за столом
 Укреплять мышцы спины и живота

**Вопрос № 4**
Какие талисманы на Олимпийских играх в Сочи?

 Леопард, тигренок, собака
 Леопард, заяц, медведь
 Заяц, медведь, кошка

**Вопрос № 5**
Как звучит олимпийский девиз?

 "Быстрее, выше, сильнее"
 "Делу время - потехе час"
 "Главное не победа, а участие"

**Вопрос № 6**
Назовите олимпийский символ:

 Олимпийский огонь
 Пять переплетенных колец
 Бегущий спортсмен

**Вопрос № 7**
Что надо делать при ушибах?

 Приложить теплый компресс
 Приложить холодный компресс
 Подуть на ушибленное место
 Потереть ушибленное место

**Вопрос № 8**
Есть правила, которые надо соблюдать, чтобы сохранить зрение. Выберите неверный ответ:

 Не читать лежа
 Не наклоняться при чтении низко над книгой или тетрадью
 Целый день сидеть перед телевизором или компьютером
 Нельзя смотреть без защитных очков на яркий свет

**Вопрос № 9**
Есть правила, которые надо соблюдать, чтобы сохранить слух. Найди неверный ответ

 Слушай громкую музыку
 Носи в холодную и ветреную погоду головной убор
 Чисти уши только ватным жгутиком
 Если ухо заболело, обязательно сходи к врачу

**Вопрос № 10**
Сколько раз в день нужно чистить зубы с пастой?

 1 раз
 2 раза-утром и вечером
 достаточно прополоскать рот водой

**Вопрос № 11**
Когда необходимо мыть руки?

 Перед приемом пищи
 После прогулки
 После посещения туалета
 Все вышеперечисленное правильно

**Вопрос № 12**
Какие продукты питания не рекомендуется часто употреблять в пищу?

 Молоко, мясо
 Чипсы, лимонад
 Творог, кефир
 Овощи, фрукты