**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