**Тестирование**

**в рамках промежуточной аттестации по физической культуре**

**в третьем классе (практическая часть)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **120** | **140** | **160** | **110** | **130** | **150** |
| **Бег 30 м. (сек)** | **6.8** | **6.0** | **5.4** | **7.0** | **6.2** | **5.6** |
| **Подъём туловища в сед (кол-во раз за 1 мин)** | **25** | **30** | **40** | **24** | **27** | **36** |
| **Метание теннисного мяча (м)** | **12** | **15** | **18** | **10** | **12** | **15** |
| **Отжимание, в упоре лёжа (кол-во раз)** | **-** | **-** | **-** | **5** | **7** | **13** |
| **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)** | **1** | **3** | **5** | **-** | **-** | **-** |

**Тестирование в рамках промежуточной аттестации по физической культуре (теоретическая часть) 3 класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1.Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:**

А. Плавание

Б. Фигурное катание

В. Лыжный спорт

**2.Что такое быстрота?**

 А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

 Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

 В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

**3.Ловкость – это:**

 А. Умение жонглировать

 Б. Умение лазать по канату

 В.  Способность выполнять сложные движения

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

А. Умным

Б. Сильным

В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

**5. Командные спортивные игры это:**

А. Теннис, хоккей, шашки

Б. Футбол, волейбол, баскетбол

В. Бадминтон, шахматы, лапта

**6. Что такое выносливость?**

     А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

     Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

     В. Способность с помощью мышц производить активные действия

**7. Гибкость – это:**

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**8.Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева**

А. Прыжки в длину

Б. Прыжки в высоту

В. Прыжки с шестом

**9. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?**

А. Георгий Жуков

Б. Александр Суворов

В. Михаил Кутузов

**10. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

А. Греция

Б. Египет

В. Болгари

**Вариант 2.**

**1.Какой отдых НЕспособствует сохранению здоровья?**

А. Прогулки

Б. Компьютерные игры

В. Спортивные игры

**2.Выбери физические качества человека:**

А. Доброта, терпение, жадность

Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, аккуратность, верность

**3.Что такое сила?**

А. Способность с помощью мышц производить активные действия

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

**4. Богатырь – это:**

А. Сильный человек

Б. Человек физически крепкий и трудолюбивый

В. Высокий человек

**5. Почему надо чаще мыть руки?**

А. Чтобы не заболеть

Б. Чтобы сохранить кожу

В. Чтобы руки были красивыми

**6.Чтобы осанка была правильной нужно:**

А. Часами сидеть за компьютером

Б. Развивать все мышцы тела

В. Плавать

**7. Что относится к правилам здорового образа жизни?**

А. Покупка лекарств

Б. Обильное питание

В. Занятие спортом

**8.Гимнастика бывает:**

А. Художественной

Б. Спортивной

В. Спортивной, художественной и ритмической

**9. Равновесие - это:**

А. Способность кататься на велосипеде

Б. Способность сохранять устойчивое положение тела

В. Способность ходить по бревну

**10.Алина Кабаева- это:**

А. Лыжница

Б. Теннисистка

В. Гимнастка

**Оценивание:**

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 8-10 баллов

Оценка «4»: 6-7 баллов

Оценка «3»: 4-5 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов