

Промежуточная аттестация по физической культуре

3 класс

Теоретическая часть

Как часто проходят Олимпийские игры?

- А. Каждый год; В. Один раз в три года;
Б. Один раз в два года; Г. Один раз в четыре года;

2. Строевые упражнения – это:

- А. Попеременно двухшажный ход; В. Повороты на месте, перестроения;
Б. Низкий старт; Г. Верхняя подача.

3. Сколько попыток можно сделать на прыжках в длину с места? Выбери правильный ответ

- А. Одна В. Три
Б. Две Г. Сколько захочешь.

4. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

- А. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
Б. Держать дистанцию;
В. При обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
Г. Вслучае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

5. Бег на короткие дистанции – это:

- А. 200 и 400 метров; В. 800 и 1000 метров
Б. 30 и 60 метров; Г. 1500 и 2000 метров.

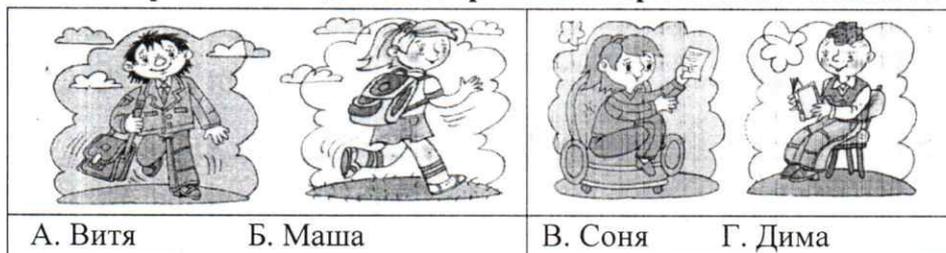
6. Перед началом тренировки необходимо

- А. Хорошо покушать В. Хорошо сделать разминку
Б. Хорошо выспаться Г. Хорошо отдохнуть.

7. Какие упражнения надо выполнять, чтобы стать сильным?

- А. Прыжки на скакалке В. Бег на скорость
Б. Наклоны туловища Г. Отжимания, подтягивания и приседания.

8. Кто из ребят не следит за сохранением правильной осанки? Выбери все правильные ответы



9. Приведи пример трех подвижных игр

Практическая часть 1 Бег 30м 2. Челночный бег 3x10м 3. Прыжок в длину с места