**Итоговый тест по физической культуре (теория)**

|  |
| --- |
| **1 – й вариант**  **Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**1. Что такое быстрота?**

1. Способность переносить физическую нагрузку длительное время;
2. Способность с помощью мышц производить активные действия;
3. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.

**2. Ловкость – это:**

1. Умение жонглировать;
2. Умение лазать по канату;
3. Способность выполнять сложные движения.

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

1. Умным;
2. Сильным;
3. Ловким, метким, быстрым, выносливым.

**4. Командные спортивные игры это:**

1. Теннис, хоккей, шашки;
2. Футбол, волейбол, баскетбол;
3. Бадминтон, шахматы, лапта.

**5. Что такое выносливость?**

1. Способность переносить физическую нагрузку длительное время;
2. Способность с помощью мышц производить активные действия;
3. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.

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

1. Греция;
2. Египет;
3. Болгария.

**7. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка - это:**

1. Предметы для игры;
2. Школьные принадлежности;
3. Спортивный инвентарь.

**8. Под осанкой понимается...**

1. Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
2. Силуэт человека;
3. Привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.

**9. Современный олимпийский символ...**

1. Шесть разноцветных квадратов;
2. Пять переплетенных колец;
3. Три пятиконечных звезды.

**10. Физкультминутка - это...?**

1. Способ преодоления утомление;
2. Возможность прервать урок;
3. Время для общения с одноклассниками.

**Итоговый тест по физической культуре (теория)**

|  |
| --- |
| **2 – й вариант**  **Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**1.Какой отдых НЕ способствует 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. Олимпийский девиз:**

А. Сильнее, дальше, выше

Б.  Быстрее, выше, сильнее

В. Быстрее, лучше, выносливее

**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**.**Что поможет тебе правильно распределять время:**

А. Часы

Б. Режим дня

В. Секундомер

**9. Равновесие - это:**

А. Способность кататься на велосипеде

Б. Способность сохранять устойчивое положение тела

В. Способность ходить по бревну

**10**. **Метание развивает:**

А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

Б. Быстроту, выносливость

В. Гибкость, ловкость

3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | | **Упражнение 3 класс** | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** |  | | **5** | | **4** | **3** |
| 5.7 | 6.6 | 6.8 | Бег на 30 метров (сек) | | 6.3 | | 6.8 | 7.0 |
| 8.8 | 9.9 | 10.2 | Челночный бег 3х10 м (сек) | | 9.3 | | 10.3 | 10.8 |
| 12.0 | 12.2 | 12.4 | Челночный бег 4х9 м (сек) | | 11.8 | | 12.4 | 13.0 |
| Без учета времени | | | | Бег на 1000 метров | | Без учета времени | | |
| Без учета времени | | | | Бег на 1500 метров (мин.сек) | | Без учета времени | | |
| 1100 | 1000 | 900 | Шестиминутный бег (м) | | 800 | | 700 | 600 |
| 12 | 9 | 7 | Многоскоки 8 прыжков (м) | | 11 | | 8 | 6 |
| 155 | 130 | 120 | Прыжок в длину с места (см) | | 145 | | 125 | 110 |
| 80 | 70 | 60 | Прыжок в высоту (см) | | 70 | | 60 | 45 |
| 70 | 60 | 40 | Прыжки через скакалку 60 сек (раз) | | 75 | | 65 | 50 |
| 42 | 38 | 34 | Приседания (кол-во раз/мин) | | 38 | | 34 | 30 |
| 27 | 22 | 15 | Метание мяча 150 г (м) | | 17 | | 14 | 9 |
| 18 | 15 | 12 | Метание теннисного мяча (м) | | 15 | | 12 | 10 |
| 360 | 270 | 220 | Метание набивного мяча 1 кг (см) | | 345 | | 265 | 215 |
| 19 | 17 | 13 | Поднимание туловища 30 сек (раз) | | 17 | | 14 | 11 |
| 33 | 30 | 20 | Поднимание туловища 60 сек (раз) | | 25 | | 20 | 16 |
| +8 | +5 | +3 | Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) | | +9 | | +7 | +4 |
| 5 | 3 | 1 | Подтягивание из виса (раз) | |  | | | |
| 16 | 11 | 9 | Подтягивание из виса лёжа (раз) | | 13 | | 8 | 6 |
| 20 | 12 | 3 | Вис на согнутых руках (сек) | | 14 | | 8 | 2 |
| 12 | 10 | 6 | Отжимания от пола (раз) | | 9 | | 6 | 4 |