

1. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

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

- А. Георгий Жуков
- Б. Александр Суворов
- В. Михаил Кутузов

3 класс 2 четверть

1. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Заниматься физкультурой
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- А. Греция

Б. Египет

В. Болгария

3. Гимнастика бывает:

А. Художественной

Б. Спортивной

В. Спортивной, художественной и ритмической

4. Равновесие - это:

А. Способность кататься на велосипеде

Б. Способность сохранять устойчивое положение тела

В. Способность ходить по бревну

5. Алина Кабаева - это:

А. Лыжница

Б. Теннисистка

В. Гимнастка

3 класс 3 четверть

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. При какой погоде можно кататься на лыжах:

А. При температуре не ниже -20 градусов

Б. При температуре от -14 до -25 градусов

В. В безветренную погоду при температуре не ниже -15 градусов

5. Командные спортивные игры это:

- А. Теннис, хоккей, шашки
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол
- В. Бадминтон, шахматы, лапта

3 класс 4 четверть

1. 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

2. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение « ласточка»
- Б. Умение садиться на « шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

3. Самый трудный вид лёгкой атлетики - это:

- А. Бег
- Б. Десятиборье
- В. Метание диска

4. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

- А. Прыжки в длину
- Б. Прыжки в высоту
- В. Прыжки с шестом

5. При какой температуре воды можно купаться:

- А. Выше +18 градусов
- Б. Выше +10 градусов
- В. Выше +25 градусов