

**Входное тестирование теоретических знаний
по физической культуре**

А

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?

- А) чтобы не болеть;
- Б) чтобы стать сильным и здоровым;
- В) чтобы быстро бегать

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А) предметы для игры;
- Б) школьные принадлежности;
- В) спортивный инвентарь

3. Что поможет тебе правильно распределять время:

- А) часы;
- Б) режим дня;
- В) секундомер

4. Лучший отдых-это:

- А) движение;
- Б) просмотр телевизора;
- В) рисование

В.

Напиши известные тебе виды спорта (не меньше 5-ти)

Ключ к тесту

Вопрос	1	2	3	4	5
Ответ	Б	В	Б	А	

**Промежуточное тестирование теоретических знаний
по физической культуре**

А.

1. Для чего нужны физкультминутки?

- А) снять утомление;
- Б) чтобы проснуться;
- В) чтобы быть здоровым

2. Чтобы осанка была правильной нужно:

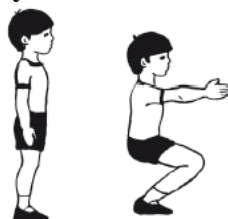
- А) заниматься физкультурой;
- Б) развивать все мышцы тела;
- В) плавать

3. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?

- А) подтягивание;
- Б) прыжки через скакалку;
- В) челночный бег

4. Какой вид упражнения изображен на рисунке?

- А) наклоны
- Б) приседания
- В) бег
- С) прыжки



В.

Девиз Олимпийских игр звучит: «Быстрее, ..., ...!»

Ключ к тесту

Вопрос	1	2	3	4	5
Ответ	А	АБ	А	Б	Выше, сильнее!

Итоговое тестирование теоретических знаний по физической культуре

А.

1. Выбери физические качества человека:

- А) доброта, терпение, жадность;
- Б) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
- В) скромность, аккуратность, верность

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. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А) умным
- Б) сильным
- В) ловким, метким, быстрым, выносливым

4. Как нужно носить портфель, чтобы не было искривления позвоночника?

- А) портфель одет на одно плечо;
- Б) портфель находится равномерно на двух плеча;
- В) портфель находится в одной руке.

В. Соотнесите вид спорта и спортивные принадлежности.

1	баскетбол	А	
2	хоккей	Б	
3	теннис	В	

- А) 1Б, 2А, 3В
- Б) 1А, 2Б, 3В
- В) 1Б, 2В, 3А
- Г) 1В, 2А, 3Б

Ключ к тесту

Вопрос	1	2	3	4	5
Ответ	Б	В	В	Б	В