

Тесты по физической культуре начальной школы

1 тест

Итоговое тестирование (промежуточная аттестация) по физической культуре 2 класс

Фамилия _____
Имя _____
Класс _____
Дата _____

1. Что такое физическая культура?

- а) урок физкультуры
- б) деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- в) прогулка на свежем воздухе
- г) занятия спортом

2. В двигательный режим школьника входят:

- а) приём пищи, чтение книг
- б) просмотр спортивных передач
- в) зарядка, уроки физической культуры
- г) работа за компьютером

3. К личной гигиене относится:

- а) чистка ковров
- б) выполнение зарядки
- в) уборка квартиры
- г) чистка зубов, смена нательного белья

4. Продолжи пословицу: «В здоровом теле, здоровый....»

- а) дух
- б) зуб
- в) сон
- г) бег

5. Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щёткой:

- а) три раза в день: утром, днём и вечером
- б) два раза в день: утром и вечером
- в) чистить только тогда, когда заболели зубы
- г) каждый раз после еды в течение дня

- 6. Всемирным Днём Здоровья считается:**
- а) 7 апреля
 - б) 31 декабря
 - в) 7 августа
 - г) 14 ноября
- 7. Выберите несколько вариантов ответа. Летние виды спорта это:**
- а) фигурное катание
 - б) лёгкая атлетика
 - в) велогонки
 - г) биатлон
 - д) футбол
- 8. Уберите лишний вид спорта:**
- а) футбол
 - б) плавание
 - в) хоккей
 - г) волейбол
- 9. В какой спортивной игре, мяч забрасывают в кольцо?**
- а) водное поло
 - б) футбол
 - в) теннис
 - г) баскетбол
- 10. Разминка на уроке физкультуры нужна:**
- а) для удовольствия
 - б) для красоты тела
 - в) для подготовки мышц к основной нагрузке
 - г) для расширения кругозора
- 11. Виды построений на уроках физкультуры:**
- а) круг
 - б) колонна, шеренга
 - в) полукруг
 - г) квадрат
- 12. Какое физическое качество необходимо ребёнку, для выполнения отжиманий?**
- а) быстрота
 - б) гибкость
 - в) выносливость
 - г) сила

13. **Какое физическое качество необходимо ребёнку, для выполнения бега на длинные дистанции (1км, 2км)?**

- а) терпение
- б) выносливость
- в) быстрота
- г) сила

14. **Олимпийские игры бывают:**

- а) летние и зимние
- б) зимние и весенние
- в) осенние и весенние
- г) летние и осенние

15. **Здоровый образ жизни – это** _____

2 тест

ТЕСТ на тему: «ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ» для 4 класса

_____ **Ф.И.** 4 «_____» класса

1. Первые Олимпийские игры, зародились в ...

- а) Древнем Египте
- б) Древнем Риме
- в) Древней Греции

2. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр нового времени

- а) А.Д.Бутовский
- б) Пьер де Кубертен

3. В каком году состоялись первые Олимпийские игры нового времени

- а) 1894
- б) 1896
- в) 1908

4. Где зажигается Олимпийский огонь

- а) Греция
- б) Рим
- в) Египет

5. Сколько колец изображено на Олимпийском флаге

- а) 6
- б) 3
- в) 4
- г) 5

6. Девиз Олимпийского движения

- а) выше, сильнее, быстрее
- б) сильнее, выше, быстрее
- в) быстрее, выше, сильнее

7. С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры

- а) 1 раз в 2 года
- б) 1 раз в 3 года
- в) 1 раз в 4 года
- г) 1 раз в 5 лет

8. Какого цвета кольца нет на Олимпийском флаге

3 тест

Правила безопасности на занятиях лыжной подготовкой

Ф.И. _____ класса

« _____ » _____ 20 _____ г.

1. Во избежание потертостей на ногах, **Не** ходить на лыжах:

- А) в удобной и сухой обуви
- Б) подбирать по размеру ноги обувь
- С) в тесной или чересчур свободной обуви

2. Во избежание столкновений на учебной лыжне нужно двигаться:

- А) в удобной и сухой обуви
- Б) друг за другом
- С) против часовой стрелки

3. Если во время занятий вы, по каким-либо причинам, сошли с дистанции, то нужно:

- А) обязательно предупредить маму
- Б) обязательно предупредить преподавателя
- С) обязательно предупредить классного руководителя

4. При проявлении признаков обморожения у себя или других ребят:

- А) немедленно сообщить классному руководителю
- Б) немедленно сухой шерстяной варежкой растереть поверхность обмороженного места до порозовения
- С) немедленно сухой шерстяной варежкой растереть поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, а затем, слегка растереть обмороженное место.

5. При поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности починить его, нужно:

- А) предупредить преподавателя и подождать окончания урока
- Б) немедленно сообщить директору школы
- С) предупредить преподавателя и после его разрешения, следовать к лыжной базе.

6. Строго соблюдать интервалы при передвижении на лыжах по дистанции:

- А) 1-2 метра
- Б) 3-4 метра
- С) 5-6 метров

7. Строго соблюдать интервалы при передвижении на лыжах на спусках:

- А) не менее 10 метров
- Б) не менее 20 метров
- С) не менее 30 метров

8. Одежда для лыжной подготовки должна быть теплой, но, в то же время:

- А) легкой и свободной
- Б) шерстяной
- С) красивой

4 тест

Тест по теме «Баскетбол»

- 1.** Сколько очков может получить команда при попадании в кольцо?
 - а) одно очко за каждое попадание
 - б) 1 очко, 2 очка, 3 очка в зависимости от какого места произошел бросок
 - в) очки назначает судья, сколько он посчитает нужным

- 2.** В каком году появился баскетбол как игра:
 - а) 1888; б) 1805; в) 1891.

- 3.** Какая страна стала Родиной баскетбола:
 - а) Россия; б) Франция; в) США

- 4.** Кто придумал баскетбол как игру:
 - а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

- 5.** Что означает слово «баскетбол»:
 - а) корзина– мяч; б) корзина; в) мяч;

- 6.** Нарушение правил в баскетболе.
 - а) фол; б) касание рукой корзины; в) касание рукой пола.

- 7.** Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:
 - а) 4; б) 5; в) 6.

- 8.** Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
 - а) 3 шага; б) 2 шага; в) 1 шаг.

- 9.** Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
 - а) 2 очка; б) 1 очко; в) 3 очка.

- 10.** Сколько человек от каждой команды находятся на игровой площадке?
 - а) 5
 - б) 6
 - в) 11
 - г) 10

- 11.** Как начинается игра в баскетбол?
 - а) мяч отдается команде, которая больше понравилась судье
 - б) мяч отдается команде, которая угадает в какой руке у судьи свисток
 - в) игра начинается с середины площадки

- 12.** Сколько по времени длится игра в баскетбол?
 - а) 2 тайма по 45 минут
 - б) 4 тайма по 10 минут, либо 2 по 20 минут
 - в) пока кто-то из игроков не получит травму

5 тест

Промежуточная аттестация по физкультуре 3 класс

Фамилия, имя _____ Класс _____

1. Для чего нужна разминка во время урока?

- А) чтобы размять мышцы и суставы;
- Б) чтобы вспотеть;
- В) чтобы не болеть.

2. Что относится к легкой атлетике?

- А) плавание, бег, прыжки;
- Б) велосипед, ходьба, лыжи;
- В) метание, прыжки, бег.

3. Что относится к спортивной обуви?

- А) туфли;
- Б) кеды;
- В) сандалии.

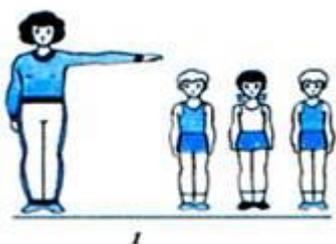
4. По какой части тела измеряется длина прыжка?

- А) по пяткам;
- Б) по ближней точке к зоне отталкивания;
- В) по рукам.

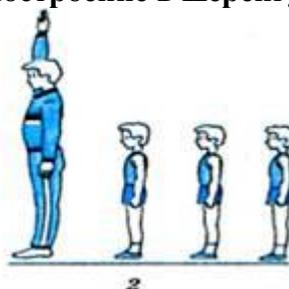
5. В какой игре мяч перекидывают через сетку?

- А) футбол;
- Б) пионербол;
- В) баскетбол.

6. На какой картинке показано построение в шеренгу?



А)



Б)

7. На какой картинке упражнение «мост»?

а)

б)



8. Для чего нужна физкультура?

- А) быть здоровым;
- Б) быть аккуратным;
- В) быть чистым.

9. Во время передвижения на лыжах, какое расстояние должно быть друг от друга?

- А) 1 м;
- Б) 6 м;
- В) 3-4 м.

10. Бег на короткие дистанции это?

- А) 10м и 50м;
- Б) 30м и 60м;
- В) 200м и 500м.

11. Строевые упражнения – это...

- А) передвижение на лыжах;
- Б) повороты на месте, перестроения;
- В) низкий старт.

12. Что относится к спортивному инвентарю...

- А) баскетбольное кольцо, песок, ручка;
- Б) шведская стенка, окно, дверь;
- В) скакалка, мяч, обруч.

13. Как правильно переносить лыжи?

- А) лыжи-вверх носками, палки – кольцами вверх;
- Б) лыжи – вперед носками, палки – вперед кольцами;
- В) лыжи – вверх носками, палки – кольцами вниз.

14. Подвижные игры помогут тебе стать?

- А) ловким, метким, быстрым, выносливым;
- Б) добрым и красивым;
- В) умным и смелым.

15. Зачем нужна техника безопасности на занятиях?

- А) чтобы сохранить жизнь и здоровье;
- Б) чтобы иметь хорошее настроение;
- В) чтобы научиться прыгать и бегать.

16. Цель этой игры - забить мяч в корзину. Как называется спортивная игра?

- А) волейбол;
- Б) футбол;
- В) баскетбол.

17. С помощью какого упражнения развивается сила?

- А) бег;
- Б) отжимание;
- В) прыжки.

18. Во время подвижных игр нужно ...

- А) быть осторожным и смотреть по сторонам;
- Б) врезаться во всех на своем пути;
- В) ставить всем подножки.

Вопросы и варианты ответов	Ответы
1. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика? а) ходьбу и бег; б) метания; в) прыжки; г) гимнастика.	
2. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции? а) с низкого старта; б) с хода; в) с высокого старта.	
3. Сколько попыток даётся участникам соревнований по метанию мяча? а) 1; б) 2; в) 3.	
4. К коротким дистанциям в лёгкой атлетике относятся? а) бег на 500м; б) бег на 60м; в) 1000м.	
5. «Королевой спорта» называют... а) спортивную гимнастику; б) лёгкую атлетику; г) лыжный спорт.	
6. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды: а) «марш!»; б) «вперёд!»; в) «начать!»; г) «хоп!».	
7. Какая дистанция в челночном беге? а) 2X10м; б) 3X15м; в) 3X10м.	
8. Нельзя проводить занятия на улице, если ... а) плохая погода; б) плохое настроение; в) светит солнышко.	
9. Бег на короткие дистанции развивает: а) гибкость; б) выносливость; в) быстроту.	
10. Бег на длинные дистанции развивает: а) ловкость; б) выносливость; в) быстроту.	
11. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию? а) лечь отдохнуть; б) выпить как можно больше воды; в) перейти на ходьбу до восстановления дыхания.	
12. Когда можно производить метание мяча? а) с разрешения учителя; б) после сбора всех мячей; в) по желанию.	
13. В какой последовательности происходит прыжок в длину с места? а) толчок, полет, приземление; б) полет, приземление, толчок; в) разбег, толчок, полет, приземление.	
14. Прибор для измерения скорости бега – это: а) секундомер; б) спидометр; в) динамометр.	
15. Команда «На старт!» подаётся: а) до начала бега; б) во время бега; в) после бега.	
16. Во время бега на короткие дистанции спортсмены бегут: а) все по одной дорожке; б) каждый по своей дорожке; в) кому как хочется.	
17. Зачем нужно выполнять разминку? а) чтобы стать сильным; б) чтобы не было травм; в) чтобы не болеть.	
18. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм? а) быстрее бегать; б) всем мешать; в) соблюдать правила по технике безопасности.	

