**Промежуточная аттестация по физической культуре 3 класс.**

**Тест.**

**1.Для чего нужны физкультминутки?**

А. Снять утомление

Б. Чтобы проснуться

В. Чтобы быть здоровым

**2. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм?**

А. Быстрее бегать

Б. Соблюдать правила по технике безопасности

В. Решать споры с помощью кулаков и крика

**3. Зачем нужно выполнять разминку?**

А. Чтобы стать сильным

Б. Чтобы не было травм

В. Чтобы не болеть

**4. С помощью какого упражнения можно проверить быстроту:**

А. Кросс 1 км.

Б. Бег 30 м.

В.Прыжок в длину

**5.Выбери физические качества человека:**

А. Доброта, терпение, жадность

Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, отзывчивость, верность

**6. Гибкость – это:**

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**7. Что такое сила?**

А.Способность с помощью мышц производить активные действия.

Б. Переносить тяжести.

В. Носить на руках.

**8.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

**9. Что такое выносливость?**

А. Способность что-то выносить

Б.Качество человека быстро выполнять упражнения

В.Способность переносить физическую нагрузку длительное время

**10. Ловкость - это**

А. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

Б. Способность выполнять сложные движения

В. Умение быстро лазить

**11. Утренняя гигиеническая гимнастика представляет собой …**

 А. Развлечение

 Б. Комплекс физических упражнений

 В. Прыжки со скакалкой

**12. Каким упражнением можно проверить гибкость:**

А. Наклон вперёд из положения сидя

Б. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа

В. Поднимание туловища из положения лёжа