

**Демо-версия.**  
**Промежуточная аттестация.**  
**Физическая культура 2 класс**  
**Тестирование**

**1. Что такое физическая культура?**

- А) Деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- Б) Прогулка на свежем воздухе
- В) Занятия спортом

**2. В двигательный режим школьника входят:**

- А) Приём пищи, чтение книг
- Б) Просмотр спортивных передач
- В) Зарядка, уроки физической культуры

**3. К личной гигиене относится:**

- А) Чистка ковров
- Б) Уборка квартиры
- В) Чистка зубов, смена нательного белья

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

- А) Дух
- Б) Зуб
- В) Сон

**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

**6. Всемирным Днём Здоровья считается:**

- А) 7 апреля
- Б) 31 декабря
- В) 7 августа

**7. Летний вид спорта это:**

- А) Фигурное катание
- Б) Лыжный спорт
- В) Футбол

**8. Уберите лишний вид спорта:**

- А) Футбол
- Б) Плавание
- В) Волейбол

**9. В какой спортивной игре, мяч забрасывают в кольцо?**

- А) Футбол
- Б) Теннис
- В) Баскетбол

**10. Разминка на уроке физкультуры нужна:**

- А) Для удовольствия
- Б) Для красоты тела
- В) Для подготовки мышц к основной нагрузке

## **Ответы**

- 1 - А
- 2 - В
- 3 - В
- 4 - А
- 5 - Б
- 6 - А
- 7 - В
- 8 - Б
- 9 - В
- 10 - В

## **Система оценивания**

- «5» - 9-10 правильных ответов
- «4» - 7-8 правильных ответов
- «3» - 5-6 правильных ответов
- «2» - менее 5 правильных ответов

## Промежуточная аттестация по физической культуре для 3 класса

### 1. Девиз олимпийских игр.

- А) Главное не победа, а участие
- Б) Быстрее, выше, сильнее
- В) Сильнее, выносливее, быстрее

### 2. Страна зимних Олимпийских игр в 2014 г.

- А) Англия
- Б) Россия
- В) Южная Корея

### 3. В каком году проходили Олимпийские игры в Москве?

- А) 1980 год
- Б) 1990 год
- В) 2000 год

### 4. Какой из стилей плавания считается самым быстрым?

- А) Баттерфляй
- Б) Кроль
- В) Брасс

### 5. Какое упражнение помогает всплывать и держаться на воде?

- А) Звезда
- Б) Ласточка
- В) Волна

### 6. 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

### 7. Выносливость можно оценить по тесту:

- А) Вис
- Б) Прыжок в длину
- В) Наклон

### 8. Гибкость – это:

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

### 9. Гибкость можно оценить по тесту:

- А) Наклон вперёд.
- Б) Прыжок в длину
- В) Подтягивание

### 10. В какой игре используется клюшка и шайба?

- А) Хоккей
- Б) Футбол
- В) Скелетон

**Ответы**

- 1 - Б
- 2 - Б
- 3 - А
- 4 - Б
- 5 - А
- 6 - А
- 7 - А
- 8 - В
- 9 - А
- 10 - А

### **Система оценивания**

Отметка «5» - 9-10 правильных ответов

Отметка «4» - 7-8 правильных ответов

Отметка «3» - 5-6 правильных ответов

Отметка «2» - менее 5 правильных ответов

**Демоверсия.**  
**Промежуточная аттестация.**  
**Физическая культура 4 класс**  
**Тестирование**

**Вопросы:**

1. **Что такое Олимпийские игры?**
  - a) Спортивное соревнование между странами
  - b) Конкурс на лучшее рисование
  - c) Соревнования по шахматам
2. **Где проходили первые Олимпийские игры?**
  - a) В Риме
  - b) В Афинах
  - c) В Лондоне
3. **Сколько лет проходят Олимпийские игры?**
  - a) Каждые 2 года
  - b) Каждые 4 года
  - c) Каждый год
4. **Какой символ представляют Олимпийские кольца?**
  - a) Дружба между континентами
  - b) Праздник урожая
  - c) Успех в учебе
5. **Какой вид спорта включает в себя бег, прыжки и метания?**
  - a) Легкая атлетика
  - b) Футбол
  - c) Баскетбол
6. **Что такое разминка?**
  - a) Подготовка тела к физическим нагрузкам
  - b) Основная часть тренировки
  - c) Заключительная часть занятия
7. **Почему важно пить воду во время спорта?**
  - a) Чтобы не уставать
  - b) Для предотвращения обезвоживания
  - c) Вода не важна
8. **Какие преимущества дает физическая активность?**
  - a) Увеличивает здоровье и силу
  - b) Делает человека медлительным
  - c) Ничего не меняет
9. **Что такое командный вид спорта?**
  - a) Игры, в которых участвует один человек
  - b) Игры, в которых участвуют команды
  - c) Игры без правил

10. **Какие игры можно играть на улице?**

- a) Прятки, футбол, волейбол
- b) Чтение книг
- c) Рисование

11. **Какой вид спорта включает в себя плавание и синхронизация движений?**

- a) Плавание
- b) Гимнастика
- c) Футбол

12. **Что такое физическая культура?**

- a) Умение рисовать
- b) Занятия по физическому воспитанию и спорту
- c) Изучение языков

13. **Что помогает развить гибкость?**

- a) Упражнения на растяжку
- b) Бег на длинные дистанции
- c) Спать

14. **Какое время года лучше для занятий спортом на улице?**

- a) Зимой, когда холодно
- b) Летом, когда тепло
- c) Осенью, когда дождливо

15. **Что полезно для здоровья?**

- a) Пить газировку каждый день
- b) Заниматься физкультурой и спортом
- c) Сидеть весь день перед телевизором

**Ответы:**

1. a

2. b

3. b

4. a

5. a

6. a

7. b

8. a

9. b

10. a

11. a

12. b

13. a

14. b

15. b

**Критерии оценивания:**

За правильный ответ на каждый вопрос – 1 балл.

- 15 - 13 баллов - **отметка «5»**
- 12 – 10 баллов - **отметка «4»**
- 9 - 8 баллов - **отметка «3»**
- 0 – 7 баллов - **отметка «2»**