**Тест по физической культуре**

(промежуточная аттестация)

для учащихся 1 – 4 классов

**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

**5.Что помогает проснуться твоему организму:**

А. Еда

Б. Утренняя зарядка

В. Будильник

**6.Для чего нужны физкультминутки?**

А. Снять утомление

Б. Чтобы проснуться

В. Чтобы быть здоровым

**7.Чтобы осанка была правильной нужно:**

А. Заниматься физкультурой

Б. Развивать все мышцы тела

В. Плавать

**8.Подвижные игры помогут тебе стать:**

А. Умным

Б. Сильным

В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

**9.Выбери физические качества человека:**

А. Доброта, терпение, жадность

Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, аккуратность, верность

**10.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

**11.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

**12. Равновесие - это:**

А. Способность кататься на велосипеде

Б. Способность сохранять устойчивое положение тела

В. Способность ходить по бревну

**13. Людям какой профессии необходима сила?**

А. Продавец

Б. Строитель

В. Водитель

**14.Ловкость – это:**

А. Умение жонглировать

Б. Умение лазать по канату

В. Способность выполнять сложные движения

**15. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?**

А. Подтягивание

Б. Прыжки через скакалку

В. Челночный бег

**16.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

**17.В каких профессиях может понадобиться умение лазать?**

А. Пожарный

Б. Врач

В. Повар

**18. Гибкость – это:**

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**19. В каком виде спорта нужно быть быстрым:**

А. Гимнастика

Б. Плавание

В. Гиревой спорт

**20. Метание развивает:**

А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

Б. Быстроту, выносливость

В. Гибкость, ловкость

Ответы

***1 – Б; 2 – В; 3 – Б; 4 – А; 5 – Б; 6 – А; 7 – Б; 8 – В; 9 – Б; 10 – А; 11 – В; 12 – Б; 13 – Б; 14 – В; 15 – А; 16 – А; 17 – А; 18 – В; 19 – Б; 20 – А.***

Оценка «5» - за 15 и более правильных ответов;

Оценка «4» - за 10 – 14 правильных ответов;

Оценка «3» - за 7 – 9 правильных ответов.

**Нормативы к промежуточной аттестации**

**для 1 – 4 классов**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Девочки | Мальчики |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | «5» - 130  «4» - 110  «3» - 90 | «5» - 140  «4» - 115  «3» - 100 |
| 2 | Поднимание туловища за 1 мин (кол-во) | «5» - 18  «4» - 15  «3» - 13 | «5» - 30  «4» - 26  «3» - 18 |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Девочки | Мальчики |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | «5» - 135  «4» - 125  «3» - 100 | «5» - 145  «4» - 130  «3» - 110 |
| 2 | Поднимание туловища за 1 мин (кол-во) | «5» - 23  «4» - 17  «3» - 13 | «5» - 32  «4» - 28  «3» - 20 |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Девочки | Мальчики |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | «5» - 145  «4» - 130  «3» - 110 | «5» - 150  «4» - 140  «3» - 120 |
| 2 | Поднимание туловища за 1 мин (кол-во) | «5» - 25  «4» - 20  «3» - 15 | «5» - 36  «4» - 30  «3» - 24 |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Девочки | Мальчики |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | «5» - 150  «4» - 135  «3» - 115 | «5» - 155  «4» - 145  «3» - 125 |
| 2 | Поднимание туловища за 1 мин (кол-во) | «5» - 27  «4» - 22  «3» - 15 | «5» - 37  «4» - 31  «3» - 25 |