

**1. Выбери физические качества человека:**

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, отзывчивость, верность

**2. Гибкость – это:**

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

**3. Что такое сила?**

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия.
- Б. Переносить тяжести.
- В. Носить на руках.

**4. 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

**5. Что такое выносливость?**

- А. Способность что-то выносить
- Б. Качество человека быстро выполнять упражнения
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

**6. Равновесие - это**

- А. Стоять на одной ноге
- Б. Взвешивать в равных частях
- В. Способность сохранять устойчивое положение

**7. Ловкость - это**

- А. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов
- Б. Способность выполнять сложные движения
- В. Умение быстро лазить

**8. Какие физические качества нужны чемпиону?**

- А. Сила, быстрота
- Б. Гибкость, равновесие, ловкость
- В. Сила, быстрота, гибкость, равновесие, ловкость

**9. Как человеку нужно правильно ходить?**

- А. Туловище держи прямо или слегка наклонив вперед, руками свободно двигай в такт ходьбе
- Б. Туловище наклонить вперед, руки в карманах или за спиной.
- В. Туловище держи прямо, руками обопришь на палочку

## **10. Виды ходьбы**

- А. Ходьба с подниманием коленей, ходьба на пятках, ходьба в полуприседе, ходьба на носках
- Б. Ходьба широким шагом, ходьба приставным шагом, ходьба на внешней и внутренней стороне ступни
- В. Все перечисленные виды

## **11. Для чего нужны физкультминутки?**

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

## **12. С помощью какого упражнения можно проверить быстроту:**

- А. Кросс 1 км.
- Б. Бег 30 м.
- В. Прыжок в длину

## **13. Утренняя гигиеническая гимнастика представляет собой ...**

- А. Развлечение
- Б. Комплекс физических упражнений
- В. Прыжки со скакалкой

## **14. 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

## **15. Чтобы провести расчет школьников, стоящих в шеренге надо подать команду:**

- А. «Расчитайте!»
- Б. «По порядку, Расчитайсь!»
- В. «Рассчитайтесь, пожалуйста, по порядку номеров!»

## **16. По какому номеру телефона нужно звонить, чтобы вызвать врача « Скорой помощи»?**

- А. 01 Б. 02 В. 03

## **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. Соблюдать правила по технике безопасности
- В. Решать споры с помощью кулаков и крика

## **Вариант II**

### **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. По какому номеру телефона нужно звонить, чтобы вызвать врача «Скорой помощи»?**

А. 01

Б. 02

В. 03

**5. Чтобы провести расчет школьников, стоящих в шеренге надо подать команду:**

А. «Расчитайтесь!»

Б. «По порядку, Расчитайсь!»

В. «Рассчитайтесь, пожалуйста, по порядку номеров!»

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

А. Кросс 1 км.

Б. Бег 30 м.

В. Прыжок в длину

**7. Виды ходьбы**

А. Ходьба с подниманием коленей, ходьба на пятках, ходьба в полуприседе, ходьба на носках

Б. Ходьба широким шагом, ходьба приставным шагом, ходьба на внешней и внутренней стороне ступни

В. Все перечисленные виды

**8. Как человеку нужно правильно ходить?**

А. Туловище держи прямо или слегка наклонив вперед, руками свободно двигай в такт ходьбе

Б. Туловище наклонить вперед, руки в карманах или за спиной.

В. Туловище держи прямо, руками обопрись на палочку

**9. Выбери физические качества человека:**

А. Доброта, терпение, жадность

Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, отзывчивость, верность

**10. Какие физические качества нужны чемпиону?**

А. Сила, быстрота

Б. Гибкость, равновесие, ловкость

В. Сила, быстрота, гибкость, равновесие, ловкость

**11. Гибкость – это:**

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**12. Что такое сила?**

А.Способность с помощью мышц производить активные действия.

Б. Переносить тяжести.

В. Носить на руках.

**13.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

**14. Что такое выносливость?**

А. Способность что-то выносить

Б.Качество человека быстро выполнять упражнения

В.Способность переносить физическую нагрузку длительное время

**15. Равновесие - это**

А. Стоять на одной ноге

Б.Взвешивать в равных частях

В. Способность сохранять устойчивое положение

**16. Ловкость - это**

А. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

Б. Способность выполнять сложные движения

В. Умение быстро лазить

**17. Утренняя гигиеническая гимнастика представляет собой ...**

А. Развлечение

Б. Комплекс физических упражнений

В. Прыжки со скакалкой

**18. 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

**Ответы к тестированию по физической культуре.**

Вариант I

**1.Выбери физические качества человека:**

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, отзывчивость, верность

## **2. Гибкость – это:**

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

## **3. Что такое сила?**

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия.
- Б. Переносить тяжести.
- В. Носить на руках.

## **4. 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

## **5. Что такое выносливость?**

- А. Способность что-то выносить
- Б. Качество человека быстро выполнять упражнения
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

## **6. Равновесие - это**

- А. Стоять на одной ноге
- Б. Взвешивать в равных частях
- В. Способность сохранять устойчивое положение

## **7. Ловкость - это**

- А. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов
- Б. Способность выполнять сложные движения
- В. Умение быстро лазить

## **8. Какие физические качества нужны чемпиону?**

- А. Сила, быстрота
- Б. Гибкость, равновесие, ловкость
- В. Сила, быстрота, гибкость, равновесие, ловкость

## **9. Как человеку нужно правильно ходить?**

- А. Туловище держи прямо или слегка наклонив вперед, руками свободно двигай в такт ходьбе
- Б. Туловище наклонить вперед, руки в карманах или за спиной.
- В. Туловище держи прямо, руками обопрись на палочку

## **10. Виды ходьбы**

- А. Ходьба с подниманием коленей, ходьба на пятках, ходьба в полуприседе, ходьба на носках

Б. Ходьба широким шагом, ходьба приставным шагом, ходьба на внешней и внутренней стороне ступни

В. Все перечисленные виды

**11. Для чего нужны физкультминутки?**

А. Снять утомление

Б. Чтобы проснуться

В. Чтобы быть здоровым

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

А. Кросс 1 км.

Б. Бег 30 м.

В. Прыжок в длину

**13. Утренняя гигиеническая гимнастика представляет собой ...**

А. Развлечение

Б. Комплекс физических упражнений

В. Прыжки со скакалкой

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

А. Наклон вперед из положения сидя

Б. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа

В. Поднимание туловища из положения лёжа

**15. Чтобы провести расчет школьников, стоящих в шеренге надо подать команду:**

А. «Расчитайтесь!»

Б. «По порядку, Расчитайсь!»

В. «Рассчитайтесь, пожалуйста, по порядку номеров!»

**16. По какому номеру телефона нужно звонить, чтобы вызвать врача « Скорой помощи»?**

А. 01 Б. 02 В. 03

**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. Соблюдать правила по технике безопасности

В. Решать споры с помощью кулаков и крика

**Ответы к тестированию по физической культуре.**

**Вариант II**

**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. По какому номеру телефона нужно звонить, чтобы вызвать врача «Скорой помощи»?**

А. 01

Б. 02

В. 03

**5. Чтобы провести расчет школьников, стоящих в шеренге надо подать команду:**

А. «Расчитайтесь!»

Б. «По порядку, Расчитайсь!»

В. «Рассчитайтесь, пожалуйста, по порядку номеров!»

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

А. Кросс 1 км.

Б. Бег 30 м.

В. Прыжок в длину

**7. Виды ходьбы**

А. Ходьба с подниманием коленей, ходьба на пятках, ходьба в полуприседе, ходьба на носках

Б. Ходьба широким шагом, ходьба приставным шагом, ходьба на внешней и внутренней стороне ступни

В. Все перечисленные виды

**8. Как человеку нужно правильно ходить?**

А. Туловище держи прямо или слегка наклонив вперед, руками свободно двигай в такт ходьбе

Б. Туловище наклонить вперед, руки в карманах или за спиной.

В. Туловище держи прямо, руками обопрись на палочку

**9. Выбери физические качества человека:**

А. Доброта, терпение, жадность

Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, отзывчивость, верность

**10. Какие физические качества нужны чемпиону?**

А. Сила, быстрота

Б. Гибкость, равновесие, ловкость

В. Сила, быстрота, гибкость, равновесие, ловкость

**11. Гибкость – это:**

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**12. Что такое сила?**

А. Способность с помощью мышц производить активные действия.

Б. Переносить тяжести.

В. Носить на руках.

**13. 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

**14. Что такое выносливость?**

А. Способность что-то выносить

Б. Качество человека быстро выполнять упражнения

В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

**15. Равновесие - это**

А. Стоять на одной ноге

Б. Взвешивать в равных частях

В. Способность сохранять устойчивое положение

**16. Ловкость - это**

А. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

Б. Способность выполнять сложные движения

В. Умение быстро лазить

**17. Утренняя гигиеническая гимнастика представляет собой ...**

А. Развлечение

Б. Комплекс физических упражнений

В. Прыжки со скакалкой

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

А. Наклон вперед из положения сидя

Б. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа

В. Поднимание туловища из положения лёжа