

**Итоговая контрольная работа по физической культуре**  
**3 класс УМК «Школа России»**

**1. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?**

- А. Прогулки
- Б. Компьютерные игры
- В. Спортивные игры

**2. Выбери физические качества человека:**

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

**3. 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

**4. Богатырь – это:**

- А. Сильный человек
- Б. Человек физически крепкий и трудолюбивый
- В. Высокий человек

**5. Почему надо чаще мыть руки?**

- А. Чтобы не заболеть
- Б. Чтобы сохранить кожу
- В. Чтобы руки были красивыми

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

- А. Часами сидеть за компьютером
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

**7. Что относится к правилам здорового образа жизни?**

- А. Покупка лекарств
- Б. Обильное питание
- В. Занятие спортом

**8. Гимнастика бывает:**

- А. Художественной
- Б. Спортивной
- В. Спортивной, художественной и ритмической

**9. Равновесие - это:**

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

**10. Алина Кабаева- это:**

- А. Лыжница
- Б. Теннисистка
- В. Гимнастка