



Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ № 141 г. Челябинска»

М.Б. Донцова

**Контрольная работа по физической культуре за 1 четверть
3 класс, для учащихся с ОВЗ ЗПР (вариант 7.1., 7.2.)**

1. Какая температура воды считается оптимальной для занятий плаванием?

- больше + 18 °С
- больше + 10 °С
- больше + 20 °С
- нет верного ответа

2. Как называется один из видов зимнего олимпийского спорта, в котором сочетаются лыжные соревнования со стрельбой с ружья?



- кросс
- биатлон
- фристайл
- триатлон

3. Выберите вариант, в котором перечислены органы чувств:

- язык, глаза, уши, нос, кожа
- глаза, ногти, кожа, язык
- уши, волосы, нос, глаза
- рот, волосы, язык, уши

4. Под термином «гиподинамия» подразумевают:

- упражнение акробатики
- один из видов спорта
- малоподвижный образ жизни
- низкое кровяное давление

5. Отчиной футбола считается:

- Англия
- Швейцария
- Россия

- Америка

6. Наиболее быстрый стиль плавания – это ...

- баттерфляй
- брасс
- собачий
- кроль

7. Среди указанных вариантов ответа выберите тот, который не относится к правилам соблюдения режима дня:

- здоровый и крепкий сон в хорошо проветренном помещении
- прием пищи в одно и то же время
- утренняя зарядка, чередования упражнений с отдыхом
- выполнение уроков в сопровождении родителей

8. Из предложенных вариантов выберите значение термина «гибкость»:

- умение двигаться, максимально задействуя подвижность суставов
- умение выполнять «шпагат»
- умение выполнять «ласточка»
- умение противостоять недомоганию в любом роде деятельности

9. Какой из видов спорта не относится к легкой атлетике?



10. Кто является основателем игры «баскетбол»?

- Шакил О'Нил
- Джеймс Нейсмит
- Майкен Джордж
- Майкл Джордан

11. Богатырь – это ...

- быстрый человек
- сильный, мужественный человек
- олимпийский чемпион
- храбрый человек

12. Основа опорной системы организма человека – это ...

- нервные окончания
- мышечная масса
- кровеносная система
- скелет

13. Из предложенных вариантов выберите тот, где указано гимнастический инвентарь:

- коврик для гимнастики, канат
- гимнастический мост, мат
- гимнастические брусья, скакалка
- бревно, гимнастический козел

14. Как называется бег на короткие 100, 200, 400 м дистанции?

- стайерский

- спринтерский
- марафон
- спартакиада

15. Что из ниже перечисленного относится к игре «футбол»?

- пенальти
- брейк
- метание
- фальстарт

16. Какой вид спорта изображен на рисунке?

- футбол
- волейбол
- хоккей
- кёрлинг

17. Закаливание – это ...

- процедуры, направленные на повышение устойчивости человеческого организма к воздействию различных неблагоприятных факторов
- солнечные ванны
- обливание холодной водой
- нет правильного ответа