



Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 141 г. Челябинска»
М.Б. Донцова

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

1. Какой из видов спорта называют наивысшим титулом «Королева спорта»?

- биатлон
- фигурное катание
- регби
- легкая атлетика

2. «Фол» в баскетболе - это ...

- несоблюдение, изменение, нарушение правил
- бросание мяча в свою корзину
- длительная пробежка с мячом в руках
- нарушение возвращения мяча в зону защиты

3. Что служит на олимпиаде в качестве награды спортсменам?

- статуэтки, кубки, гран-при
- грамоты, кубки, медали
- медали, значки, поощрения
- все варианты верные

4. Выберите из вариантов ответов основные части человеческого тела:

- шея, руки, туловище, голова, ноги
- туловище, верхние и нижние конечности
- голова, уши, туловище, руки, ноги
- шея, голова, глаза, нос, рот

5. Почему нельзя носить школьный портфель постоянно в одной руке или на одном плече?

- одна нога становится короче другой
- болят руки
- искривляется позвоночник
- все варианты ответов правильные

6. Какое самочувствие у не выспавшегося человека?

- недомогание, сонливость, усталость
- бессонница, боль в мышцах, недомогание
- боль в глазах, зевота, сонливость
- нет верных ответов

7. Что из одежды следует носить в помещении на уроках физкультуры?

- шорты, майка, олимпийка, ботинки
- спортивный костюм, тапочки
- спортивная обувь, спортивная одежда
- школьная форма, спортивная обувь

8. Когда следует мыть руки?

- каждый раз после посещения туалета, перед приемом пищи, после улицы, после занятий спортом
- всегда
- без разницы, когда хочется
- перед едой и после туалета

9. Среди вариантов ответов выберите спортивные снаряды:

- скакалка, обруч, гимнастический козел, турник
- брусья, скакалка
- канат, бревно, стенка гимнастическая
- канат, скакалка, мат

10. Дайте определение термина «микробы»:

- полезные микроорганизмы, необходимые для жизнедеятельности человека
- вредные микроорганизмы, провоцирующие различные заболевания
- бактерии, вирусы, грибы, живущие в бассейнах
- нет правильного ответа

11. Главные составляющие скелета:

- кости
- мышцы
- нервные окончания
- все варианты верные

12. В какое время рекомендуется ложиться спать?

- 20.00
- 21.00
- 21.30
- 22.00

13. Лучшее закаливание – это ...

- закаливание воздухом
- закаливание водой
- закаливание солнцем
- хождение босиком

14. Какая ценность от ежедневных обтираний?

- бодрость, здоровый сон, хороший настрой
- чистота тела, отдых, выносливость
- закаливание организма, чистота тела
- все ответы верные