**16 апреля физкультура 3 класс**

**1.Зарядка**

[**https://thclips.com/video/rMRdb818O1A/зарядка-для-начальной-школы.html**](https://thclips.com/video/rMRdb818O1A/%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8B.html)

**2. Тест по ФЗК письменно в тетради:**

**1. Что такое физическая культура?**
А. Прогулка на свежем воздухе
**Б.** Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
В. Выполнение упражнений

**2. Что помогает проснуться нашему организму утром:**
А. Будильник **Б.** Утренняя зарядка В. Завтрак

**3. Заниматься физкультурой нужно?**
А. Чтобы не болеть
**Б.** Чтобы стать сильным и здоровым
В. Чтобы быстро бегать

**4. Физические качества человека - это:**
А. Вежливость, терпение, жадность
**Б.** Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
В. Грамотность, лень, мудрость

**5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией**
Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие

Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглёр Велосипедист

**6. Для чего нужны физкультминутки?**
**А**. Снять утомление
Б. Чтобы проснуться
В. Чтобы быть здоровым

**7. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**
А. Предметы для игры
Б. Школьные принадлежности
**В.** Спортивный инвентарь

**8. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это …**
А. Режим питания **Б.** Режим дня
В. Двигательная активность

**9. Выбери лишний предмет**
А. Обруч Б. Мяч **В.** Телефон

**10. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?**
А. Для удовольствия
**Б.** Для разогрева мышц к основной нагрузке
В. Для красоты тела

**11. Виды построений на уроке физической культуры?**
А.Линейка
Б.Квадрат
**В**.Шеренга, круг, колонна

**12. Какие бывают Олимпийские игры?**
**А.** Зимние и летние
Б. Весенние и осенние
В. Осенние и зимние