

Вариант 1.

1. Как расшифровывается ЛФК?

- А) любимый физкультурник команды
- Б) лодырь физической культуры
- В) лентяй физической культуры
- Г) лечебная физическая культура

2. Закончите пословицу. «Солнце, воздух и вода - наши лучшие...»

- А) враги
- Б) друзья
- В) помощники
- Г) товарищи

3. Как обувь должна быть на ученике при занятиях физической культурой?

- А) кроссовки
- Б) шлепки
- В) туфли
- Г) босиком

4. В каком виде спорта есть ворота?

- А) футбол, хоккей
- Б) гандбол, баскетбол
- В) волейбол, футбол
- Г) теннис, гимнастика

5. Как называют спортсмена, который занимается легкой атлетикой?

- А) гимнаст
- Б) хоккеист
- В) пловец
- Г) атлет

6. При выполнении физических упражнений на уроке физкультуры, ученик должен...

- А) молчать
- Б) громко смеяться
- В) держать дистанцию
- Г) отвлекаться

7. Закончите пословицу. «Здоровье в порядке – спасибо...»

- А) врагам
- Б) друзьям
- В) учителям
- Г) зарядке

8. В каком виде спорта используется шайба?

- А) гандбол
- Б) волейбол
- В) хоккей
- Г) теннис

9. При занятии физической культурой необходимо быть:

- А) в спортивной форме
- Б) в красивом костюме
- В) в платье
- Г) в куртке

10. Занятия физической культурой...

- А) укрепляет здоровье и придает силы
- Б) вызывает болезнь
- В) вызывает голод
- Г) вызывает сонливость

11. На уроке физкультуры запрещается...

- А) драться
- Б) слушать учителя
- В) выполнять требования
- Г) заниматься спортом

Проверочная работа по физической культуре

Фамилия _____

Имя _____

Класс _____

Задание №1

Прочитай и расставь цифрами верные правила игры.

Народная игра «Совушка»

Затем учитель подаёт команду «День!». Играющие снова начинают перемещаться по площадке. После 2-3 вылетов «совушки» подсчитывают число пойманных игроков и выбирают нового водящего. По команде учителя «Ночь!» игроки останавливаются и замирают. «Совушка» вылетает из «гнезда» и смотрит, пошевелится ли кто-то. Того, кто пошевелится, «совушка» уводит в «гнездо». В одном из углов площадки («гнезде») находится «совушка» (водящий). Остальные играющие, изображая бабочек, жуков и других насекомых перемещаются по площадке.

Задание №2

Покажи стрелками, мяч – игра.



Баскетбол



Теннис



Волейбол

Задание №3

Спортивные

игры (укажи стрелками)



Хоккей

Баскетбол



Плавание

Волейбол



Футбол



волейбол

футбол

баскетбол

Задание №4

Виды спорта



лыжный спорт

гимнастика

лёгкая атлетика

Задание №5

Как кто передвигается?



прыгает

летает

ползает

плавает

Что делают дети?



Прыгают

ползают

лазают

плавают

Что делают животные на этих рисунках?



прыгает



лазает



прыгает

Что делают спортсмены ?

бегает

лазает

прыгает



катается на лыжах



ходит



плавает



Задание №6

Что вам не потребуется для катания на лыжах? (вычеркни)



Задание №7

РАСКРАСЬ

Спортивные игры

(красным цветом)

Подвижные игры

(желтым цветом)

Баскетбол

Ручеёк

Совушка

Волейбол

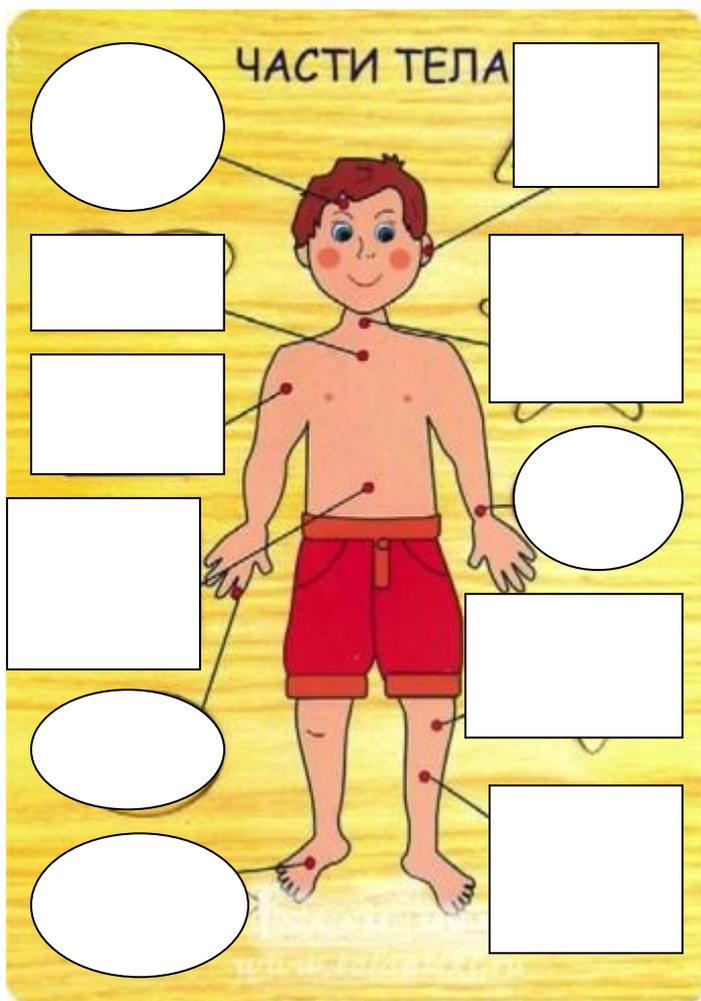
Вышибалы

Салки

Бадминтон

Задание №8*

Напиши в фигурах части тела человека



Задание №9*

Посмотри и напиши спортивные принадлежности

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____



Задание № 10

Что делают дети, изображённые на рисунке



идут в поход

катаются на велосипеде

играют в футбол

Задание №11

Какие высказывания относятся к гигиене (раскрась)

Чистить зубы

Умываться

Быть
непачливым

Мыться
перед
сном

Не мыть руки
перед едой

Задание 12

Раставь цифрами правильный режим дня

Завтрак

Подъём
Умывание
Обед
Школа
Прогулка
Зарядка
Отбой
Дорога в школу
Вечерняя ванна
Ужин
Делаю уроки
Подготовка ко сну

Задание №13

Одежда для игр на свежем воздухе.



Зимой

летом

Задание №14

Раскрась

