

Инструкция по выполнению работы

Дорогие ребята!

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. В вопросах, где даны четыре варианта ответа, нужно выбрать только один верный, обвести его кружком. В других вопросах необходимо дать краткий ответ, записав его на линии. В третьей группе вопросов – соединить стрелочками правильные ответы.

Выполнять задания можно в любом порядке. Совет: для экономии времени можно пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик.

Время выполнения 40 минут.

1. Где проходили Олимпийские игры древности?

2. Олимпийский девиз:

- А) «Смелее, быстрее, выше!»
- Б) «Дальше, больше, быстрее!»
- В) «Быстрее, выше, сильнее!»
- Г) «Выше, дальше, смелее!»

3. Физическая культура:

- А) помогает человеку совершенствоваться, укрепляет здоровье
- Б) служит хорошим развлечением
- В) отвлекает от учебы, требует много время
- Г) занятие только для совершенно здоровых людей

4. Назови основные части тела человека

5. При определении правильной осанки касаться стены должны:

- А) затылок, лопатки, пятки
- Б) лопатки, ягодицы, пятки
- В) шея, лопатки, ягодицы, пятки
- Г) затылок, лопатки, ягодицы, пятки

6. Соедини линиями органы чувств и их функции

глаза	слух
нос	осязание
уши	зрение
кожа	вкус
язык	обоняние

7. Назови одно упражнение для сохранения зрения

8. К закаливающим процедурам относятся

- А) воздушные и солнечные ванны
- Б) обтирания, обливания, душ
- В) купание
- Г) все выше перечисленное

9. К органам дыхания относятся:

- А) рот, нос, легкие
- Б) гортань, желудок
- В) нос, трахея, легкие
- Г) рот, нос, трахея

10. В каких продуктах содержится витамин С? Отметь знаком +



А)

Б)

В)

11. Каким условиям должна соответствовать спортивная форма?

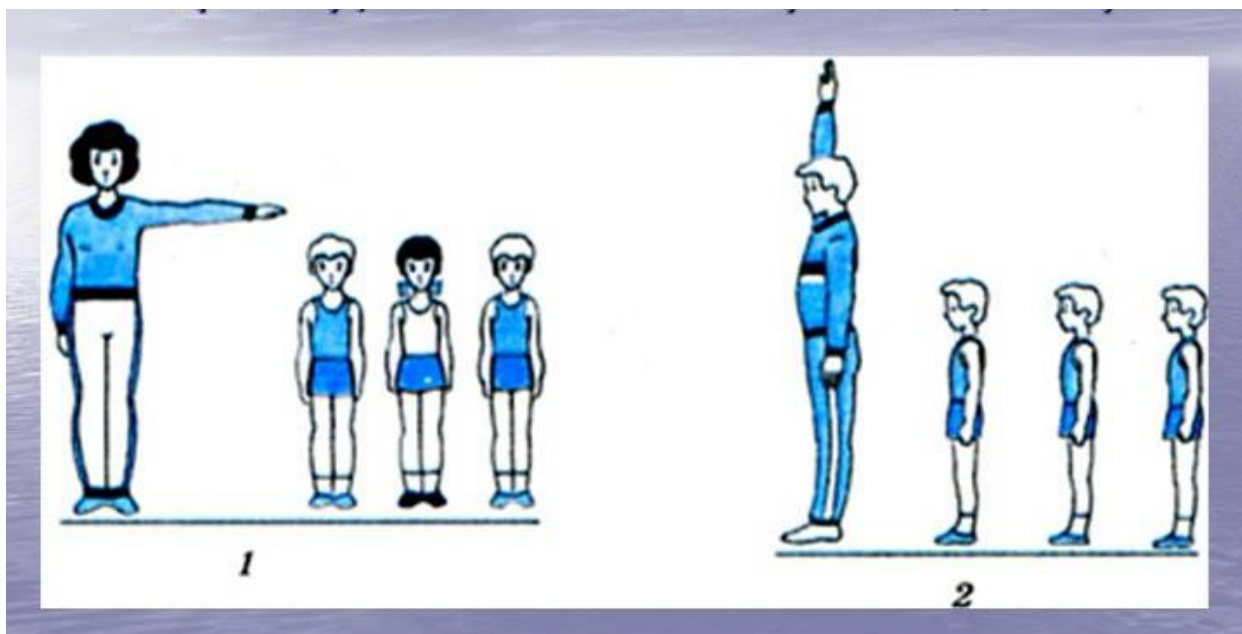
- А) быть яркой и привлекательной
- Б) соответствовать размеру, погоде и виду спорта
- В) согревать организм
- Г) быть повседневной одеждой

12. Если после занятий физической культурой самочувствие, настроение, сон, аппетит нормальные, ощущается небольшая усталость, значит, твой организм переносит нагрузку _____ (как?)

13. Какую первую помощь нужно оказать при ссадинах и порезах?

14. Назови 2 вида прыжков в легкой атлетике:

15. Как называется строй, в котором стоят дети?



1. _____

2. _____

17. Для чего нужна физкультминутка?

- А) для преодоления утомления
- Б) для разнообразия во время урока или при выполнении домашних заданий
- В) для проверки физических способностей
- Г) для проверки знаний по физической культуре

18. Перечисли 5 спортивных игр с мячом.

19. Самый быстрый стиль в спортивном плавании:

- А) кроль на спине
- Б) кроль на груди
- В) баттерфляй
- Г) брасс

