Контрольная работа по физической культуре за полугодие 1 класса

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инструкция для обучающихся:

ознакомиться внимательно с заданием, выполнить требования написанные в задании. Указанные задания тремя звездочками \*\*\* \_это задание повышенного уровня, выполняется на усмотрение обучающегося.

Желаю удачи !

1.Что ты понимаешь под личной гигиеной. Обведи кружочком букву правильного ответа.

А)дежурство в классе

Б)уборка в своей комнате

В)утренняя гимнастика

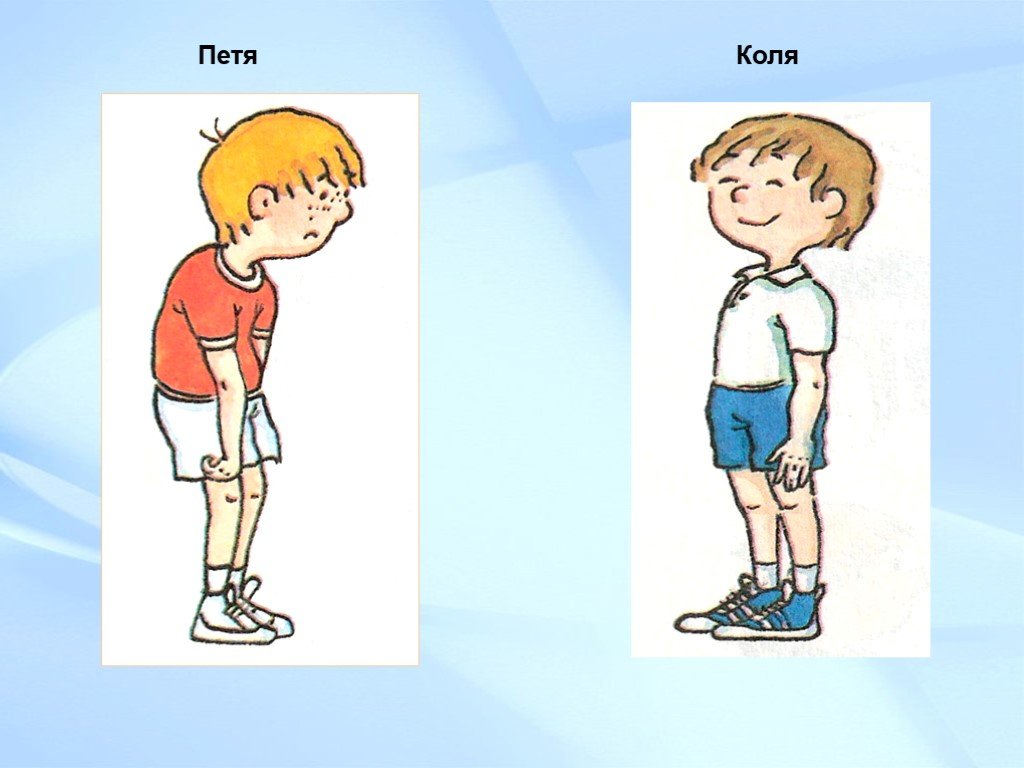
Г)умывание и чистка зубов

2. Что такое режим дня?  
а) выполнение поручений учителя;   
б) подготовка домашних заданий;   
в) рациональное распределении основных дел в течение всего дня;  
г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

3. Рассмотри внимательно картинку. У кого из мальчиков правильная осанка у Коли или Пети ?

А) Коля

Б) Петя



4. \*\*\*Расставь цифрами правильную последовательность упражнений в комплексе утренней зарядки

прыжки

наклоны вперед и в стороны

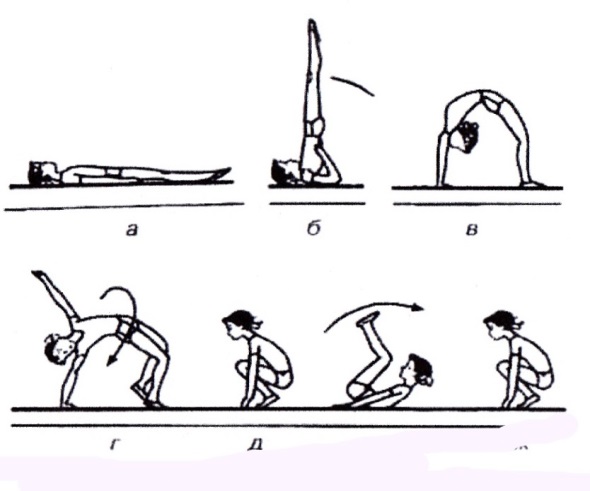
сгибание и разгибание, вращение рук

приседания

5. Под каким номером находиться упражнение – стойка на лопатках. Определи нужную цифру, обведи правильный ответ в кружочек красным карандашом.

.

1 2 3



11ро11

4 5 6 7

6. Какую команду выполняют обучающиеся:

А) Размыкание в шеренге

Б) Основная стойка

В) Становись

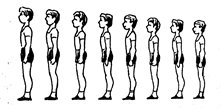


7. В каком построении стоят обучающиеся

А) шеренга

Б) круг

В) колонна



8. \*\*\* Какое физическое качество развивает наклон вперед из положения сидя?

9. При беге на 30 м ученик должен двигаться:

А) как захотел

Б) по своей полосе

В) с другими обучающимися вместе

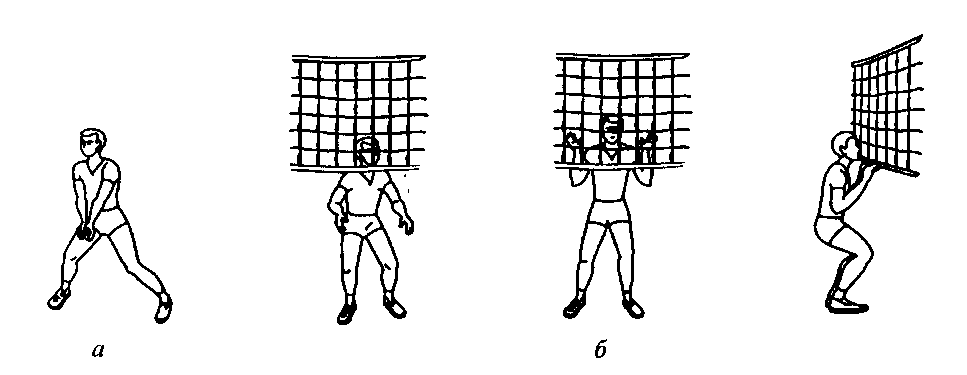
10.\*\*\* Пронумеруй по порядку фазы прыжка с в длину

Отталкивание

Приземление

Полет

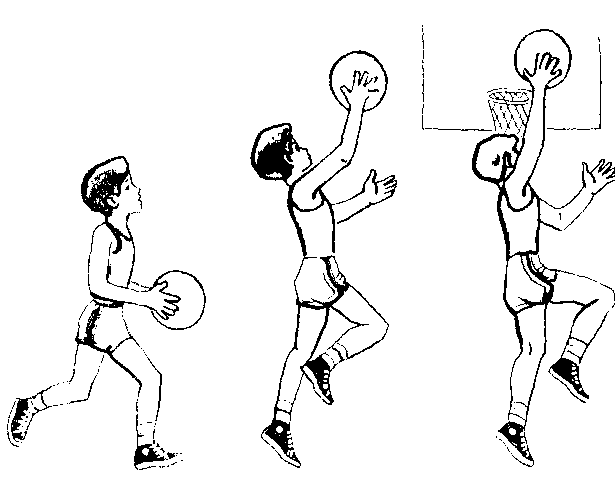
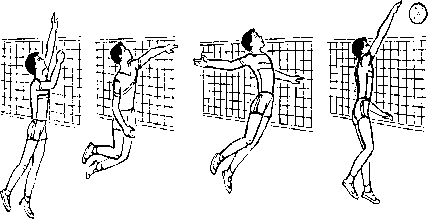
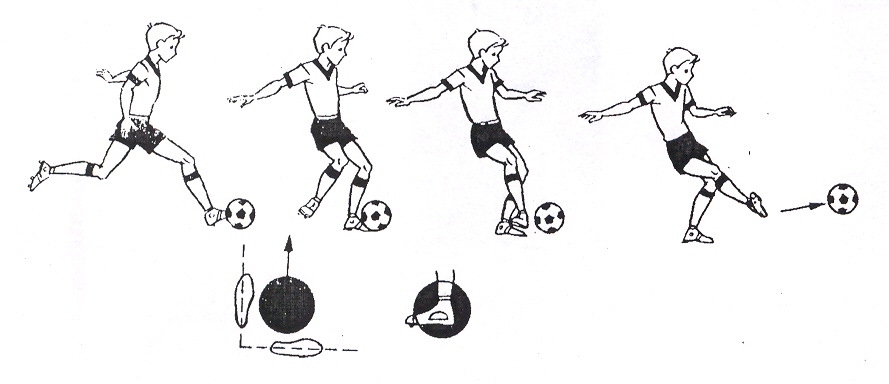
11. Кокой из мальчиков стоит в стойке Баскетболиста

Раскрась красным карандашом мальчика

12. Проведи соответствующую линию к картинке спортивной игры

футбол волейбол баскетбол

13. Какой способ броска мяча правильный:

А) бросок мяча из за уха

Б) бросок мяча от локтя

В) Бросок мяча от груди

14.\*\*\* Найди ошибки в написании игры «Охотники и утки».Неверное зачеркни и сверху напиши свой вариант ответа.

Все участники должны разделиться на 8 команд. Одна команда это охотники, а другая птички. На земле чертится большой круг. Утки встают на середину зала, а охотники по разным сторонам напротив друг друга. По команде Старт, охотники пытаются попасть мячом в птичек. Если мяч коснулся птички, то этот игрок (птичка) выбывает из игры и выходит из середины, а игра продолжается.