

Тесты по физической культуре

для начальной школы



В чем ты пойдешь заниматься в спортивный зал?

- А) спортивный костюм, спортивная обувь
- Б) платье, туфли
- В) шорты, майка, сандалии
- Г) халат, тапочки



Как ты думаешь, к какому виду спорта это относится и как это называется?



Какие виды спорта изображены на картинке.



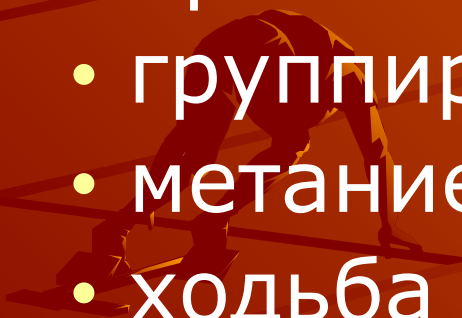
Что нужно для игры в хоккей?

- А) теннисная ракетка и валанчик
- Б) волейбольный мяч
- В) клюшка и шайба
- Г) ворота



Выберете способы передвижения человека:

- ходьба,
- ползание,
- плавание,
- прыжки,
- группировка,
- метание,
- ходьба на лыжах,
- бег



Проставьте цифрами очередность выполнения упражнений утренней гимнастики:

Наклоны туловища вправо-влево.

Повороты головы вправо-влево.

Прыжки на месте.

Махи ног вперед с хлопками.

Повороты туловища влево-вправо.

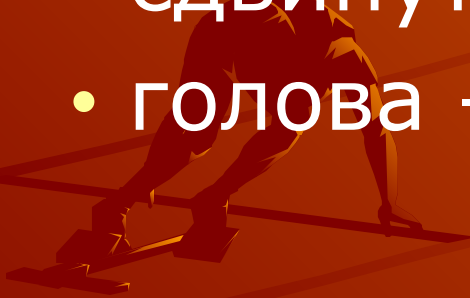
Приседания с обхватом коленей
руками.

Движения руками вперед, вверх, в
стороны, вниз.



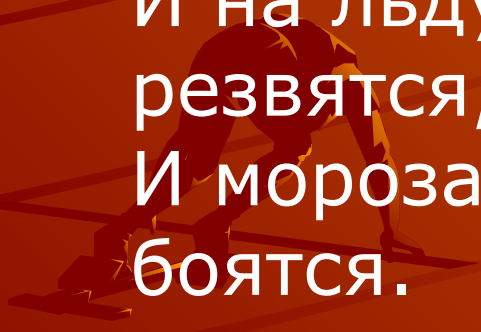
Правильная осанка – это

- голова опущена,
- плечи сведены вперед,
- спина ровная,
- сдвинутые плечи,
- голова – прямо.



Загадки:

Мои новые
подружки
И блестящи и
легки,
И на льду со мной
резвятся,
И мороза не
боятся.

A small, dark silhouette of a figure skater in a starting crouch, positioned behind the first riddle. The skater is wearing a dark outfit and has their arms extended forward, ready to push off.

Зонтик я – весь
белый-белый,
Я большой и
очень смелый,
Я по воздуху
летаю,
С облаков людей
спускаю.

Отвѣты



ЗАГАДКИ

Железные
блины
Соединены,
Тонкая палка –
Железная
скалка,
Блины печёт,
Силой влечёт.

Железная птичка
Снесла яичко,
Яичко из гнезда
Не взять без
труда.
Тяжело яйцо,
В яйце – кольцо;
За кольцо
возьмёшь –
Яйцо унесёшь.

ОТВЕТЫ

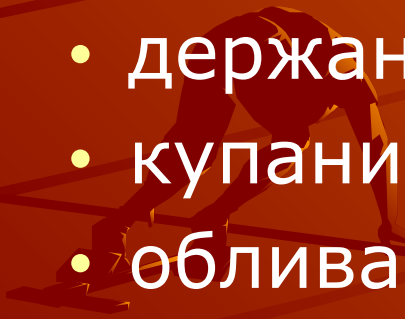


Перечислите основные правила поведения в спортзале

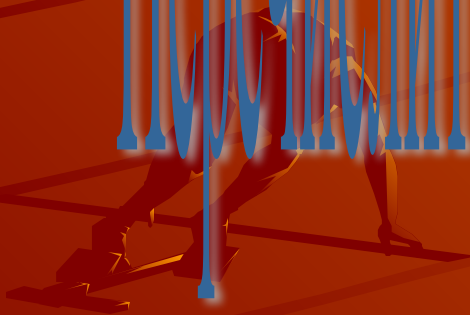


Что относится к процедурам закаливания:

- питье холодной воды,
- прогулка под дождем,
- ходьба по земле босиком,
- солнечные ванны,
- держание ног в тазу с горячей водой,
- купание в речке,
- обливание водой,
- обтирание мокрым полотенцем.



Перечислите спортивный инвентарь, знакомый вам



Перечислите знакомые вам
виды спорта.



Как вы думаете, что это?

