

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №1»**

**ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ
ИТОГОВОЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1 КЛАСС**

1. В каком году в Сочи проводились Зимние Олимпийские игры?

- в 1980 году в 2014 году в 776 году до н.э

2. Что относится к лыжному инвентарю? Перечислить:

3. Отметьте игры, в которые вы играете на уроках физической культуры.

- Салки Белые медведи Домино Компьютерные игры

4. Через какое плечо выполняется поворот налево?

- через правое через левое через любое

5. Перечислите основные части тела: (не менее 3)

6. Занятия по хоккею проводятся...

- на ринге на ледовой площадке в спортзале

7. Как безопасней переносить лыжный инвентарь?

- вертикально диагонально
 горизонтально без разницы

8. Что необходимо предпринять при небольшом кровотечении?

- полежать обработать антисептиком, наложить повязку
 наложить шину

9. Назовите командные виды спорта (не менее 3):

10. Что поможет тебе правильно распределять время?

- режим дня секундомер хорошее настроение

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №1»**

**ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ
ИТОГОВОЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2 КЛАСС**

1. В каком городе проводились Зимние Олимпийские игры 2014 года?

- в Ухте в Сочи в Париже

2. Какие животные стали талисманами на зимних Олимпийских играх в 2014 г?

- заяц, медведь, леопард ежик, бобр, хомяк волк, заяц, лось

3. Что необходимо соблюдать на уроках физической культуры?

- технику безопасности правила дорожного движения этикет

4. Какие команды даются при беге на короткие дистанции?

- «На старт, внимание, марш!» «Поехали!» «Приготовиться, марш!»

5. По команде «Шагом марш!» начинается движение:

- с правой ноги с левой ноги с любой ноги

6. Продолжите предложения.

- Главное не победа, а _____

- В здоровом теле - здоровый _____

7. Какими способами можно подняться в гору на лыжах?

- «лесенкой» ползком

- ступенькой «елочкой»

8. Какую помощь надо оказать при ушибе?

- не обращать внимание приложить холод

- приложить горячий компресс

9. Перечислите зимние виды спорта (не менее 3):

10. Какие гимнастические снаряды используют на уроках физической культуры? (не менее 3)

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №1»**

**ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ
ИТОГОВОЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
3 КЛАСС**

1. Олимпийский девиз – это:

- «Выше, сильнее, дальше»* *«Быстрее, выше, сильнее»* *«Победа любой ценой!»*

2. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

- для красоты тела* *для удовольствия*
 для подготовки мышц к основной нагрузке

3. Что такое выносливость?

- способность что-то выносить*
 качество человека быстро выполнять упражнения
 способность переносить физическую нагрузку длительное время

4. Какие стартовые команды даются при беге на длинные дистанции?

- «На старт, внимание, марш!»* *«Вперед!»* *«На старт, марш!»*

5. Как человеку нужно правильно ходить?

- Туловище держать прямо или слегка наклонив вперед, руками свободно двигать в такт ходьбе*
 Туловище наклонять вперед, руки в карманах или за спиной
 Туловище держать прямо, руками опираться на палочку

6. Продолжите предложения.

- Физкультура - путь к _____*
 Здоровье в порядке – спасибо _____

7. Какими способами можно подняться в гору на лыжах?

- «лесенкой»* *«елочкой»*
 ступенькой *галопом*

8. Какую помощь надо оказать при переломе?

- наложить шину присыпать солью
- приложить спиртовой компресс

9. Один из видов построений на уроке физической культуры – это ...

- шеренга линейка
- квадрат зигзаг

10. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- предметы личной гигиены спортивный инвентарь
- школьные принадлежности спортивный снаряд

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №1»**

**ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ
ИТОГОВОЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
4 КЛАСС**

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- России* *Франции* *Греции* *Китае*

2. Что НЕ является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

- запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате*
- при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить*
- в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры*
- соблюдать дистанцию во время бега*

3. Какова цель утренней гимнастики?

- выступить на Олимпийских играх*
- вовремя успеть на первый урок в школе*
- ускорить полное пробуждение организма*
- совершенствовать силу воли*

4. Как часто проходят Олимпийские игры?

- каждый год* *раз в четыре года* *раз в пять лет*

5. Какой гимнастический снаряд НЕ используют на уроках физической культуры?

- гимнастический бык*
- гимнастический козел*
- гимнастический конь*

6. Продолжите предложения.

От значка ГТО к олимпийской _____

Победил - не зазнавайся, проиграл - не _____

7. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания...

горячей водой водой, имеющей температуру тела

холодной водой ледяной водой

8. Первые соревнования стали проводить для того, чтобы...

самый сильный стал главой племени

юные могли доказать, что готовы к взрослой жизни

выявить лучшего охотника, воина

верны все версии

9. Вид спорта, который совместил в себе лыжную гонку и стрельбу из винтовки, называют _____

10. Назовите виды нормативов, входящие в комплекс ГТО (от 3 до 5 видов)
