**Образец**

**(примерная структура)**

**контрольного теста по физической культуре. 1 класс**

**Критерии оценки:**

Оценка «5»: 13-15 баллов

Оценка «4»: 8-12 баллов

Оценка «3»: 4-7 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

Обведите кружком верный ответ (за каждое верно выполненное задание – 1 балл).

**1. Что такое физическая культура?**  
А. Прогулка на свежем воздухе   
Б**.** Занятия физическими упражнениями, играми, спортом  
В. Выполнение упражнений  
  
**2. Что помогает проснуться нашему организму утром?**  
А. Будильник  
Б. Утренняя зарядка  
В. Завтрак

**3. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**  
А. Предметы для игры  
Б. Школьные принадлежности  
В. Спортивный инвентарь  
  
**4. Какие бывают Олимпийские игры?**  
А**.** Зимние и летние  
Б. Весенние и осенние  
В. Осенние и зимние

**5. Заниматься физкультурой нужно:**  
А. Чтобы не болеть  
Б. Чтобы стать сильным и здоровым  
В. Чтобы быстро бегать  
  
**6. Физические качества человека - это:**  
А. Вежливость, терпение, жадность  
Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость  
В. Грамотность, лень, мудрость  
  
**7. Как называется состояние, когда отсутствуют болезни и физические недостатки:**

А. здоровье

Б. физическое развитие

В. здоровый образ жизни

**8. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это …**  
А. Режим питания  
Б. Режим дня  
В. Двигательная активность  
  
**9. Какого цвета Олимпийский флаг?**

А. красный

Б. синий

В. белый

**10. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?**  
А. Для удовольствия  
Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке  
В. Для красоты тела

**11. Какие естественные силы природы помогают в закаливании:**

А. воздух, вода и солнце

Б. горы

В. ветер, дождь и снег

**12. Что является потребностью человека и обеспечивает его развитие?**

А. движение

Б. игра в компьютерные игры

В. режим дня

**13. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?**

А. художественная гимнастика

Б. тяжелая атлетика

В. легкая атлетика

**14. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?**

А. лазание

Б. прыжки

В. метания

**15. Столицей Зимних Олимпийских игр 2014 года был город:**

А. Санкт-Петербург

Б. Сочи

В. Мурманск