

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа № 18
имени Суворова Александра Васильевича
муниципального образования
Тимашевский район

Дидактический материал
по физической культуре для учащихся 1-4
классов

«Что я знаю о физкультуре?»



Подготовил:
Попов Егор Евгеньевич
учитель физической культуры
МБОУ СОШ № 18

г. Тимашевск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Тест №1. Обобщение и систематизирование знаний за учебный год..... | 4 |
| Тест №2. Когда и как возникли физическая культура и спорт..... | 5 |
| Тест №3. Что такое физическая культура?..... | 6 |
| Тест №4. Современные олимпийские игры..... | 6 |
| Тест №5. Твой организм..... | 8 |
| Тест №6. Режим дня..... | 10 |
| Тест №7. Спортивная одежда и обувь..... | 11 |
| Тест №8. Самоконтроль..... | 12 |
| Тест №9. Первая помощь при травмах..... | 12 |
| Тест №10. Бег, ходьба, прыжки, метание..... | 13 |

Пояснительная записка

Теоретические аспекты изучения физической культуры являются важным компонентом школьного курса. Данные дидактические материалы разработаны для осуществления контроля пройденного теоретического материала в 1-4 классах. Разработки, размещенные в настоящем сборнике, представляют собой задания в форме теста, вопросы с кратким вариантом ответа, задачи на соотнесение иллюстративного и текстового материала и др. Задания, приведенные в сборнике, охватывают главные темы курса физической культуры начальной школы.

Дидактические материалы для учащихся 1-4 классов составлены в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования и могут использоваться как дополнительное пособие к учебнику «Физическая культура. 1-4 классы» под редакцией Ляха В.И.

Настоящие контрольно-измерительные материалы рекомендуется использовать для проведения краткого опроса учащихся по соответствующим темам, для проверки текущего уровня знаний, для закрепления пройденного теоретического материала. Также данные разработки необходимо применять для вовлечения в учебный процесс учеников, которые имеют освобождение по болезни. Представленные дидактические материалы не имеют ограничения в использовании в зависимости от группы здоровья учащегося.

Тест №1. Обобщение и систематизирование знаний за учебный год.

1. После окончания спортивной тренировки необходимо?

- а) лечь на диван и отдохнуть
- б) принять душ или обтереться влажным полотенцем
- в) поиграть с друзьями в малоподвижные игры

2. Покажи стрелками, мяч – игра?

Баскетбол



Теннис



Волейбол



3. Спортивные игры (укажи стрелками)?

Футбол



Баскетбол



Волейбол



4. Назови вид спорта, имеющий титул «королева спорта»?

- а) гимнастика б) легкая атлетика в) Фигурное катание г) Биатлон

5. Она может быть художественная, спортивная, ритмическая, оздоровительная, атлетическая?

- а) Акробатика б) Гимнастика в) Атлетика г) Стрельба

6. Что помогает проснуться твоему организму:

- А) Еда б) Будильник в) Утренняя зарядка

7. Что такое быстрота?

- а) Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- б) Способность с помощью мышц производить активные действия
- в) Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

8. Людям какой профессии необходима сила?

- а) Строитель б) Продавец в) Водитель

9. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?

- а) Челночный бег
б) Прыжки через скакалку
в) Подтягивание

10. Каких профессиях может понадобиться умение лазать?

- а) Пожарный б) Врач в) Повар

Тест № 2. Когда и как возникли физическая культура и спорт.

1. Физические упражнения возникли:

- а) в 20 веке;
б) в глубокой древности;
в) год назад.

2. Предмет летит дальше, если сделать:

- а) размах;
б) замах;
в) книксен.

3. Человек будет бежать быстрее, если:

- а) будет смотреть под ноги;
б) немного наклонит туловище вперед;
в) если хорошо поест перед тем, как бежать.

4. Человек прыгнет дальше, если:

- а) разбежится перед тем, как прыгнуть;
б) хорошо отдохнет;
в) хорошо выспится.

5. Совершенствовать организм помогает:

- а) занятия танцами;
б) умственная нагрузка;
в) многократное повторение движений.

6. Чем занимались юные граждане в специальной школе в Спарте?

- а) маршировкой, бегом, прыжками, метанием и т. д;
б) бальными танцами;
в) уборкой помещений.

7. На время проведения олимпийских игра прекращались:

- а) конфликты;
- б) войны;
- в) ссоры.

8. Спортивные соревнования помогают определить не только победителей, но и...

- а) физические возможности людей;
- б) вокальные данные спортсменов;
- в) характер спортсменов.

Тест № 3. Что такое физическая культура?

1. Физическая культура включает в себя... (выберите несколько вариантов ответов).

- а) занятия физическими упражнениями;
- б) соблюдение режима дня;
- в) соблюдение личной гигиены;
- г) занятия бальными танцами;
- д) сон до обеда;
- е) правильное питание.

2. Физическая культура ...

- а) укрепляет здоровье;
- б) поднимает настроение;
- в) вызывает сонливость.

3. Ребята, которые дружат с физкультурой...

- а) реже болеют;
- б) много спят;
- в) меньше пропускают уроки.

4. У людей, занимающихся физической культурой...

- а) всегда хорошее настроение, отличное самочувствие;
- б) полнейший упадок сил;
- в) сильное желание поспать.

Тест № 4. Современные олимпийские игры.

1. Самой почетной считается победа в:

- а) в Олимпийских играх;
- б) на Чемпионате мира;

в) на чемпионате России.

2. В каком году были возобновлены Олимпийские игры?

- а) 1767 г.
- б) 1834г.
- в) 1896г.

3. Кто был организатором возрождения олимпийских игр?

- а) Пьер де Кубертен;
- б) Геракл;
- в) Алексей Немов.

4. С какого года проводятся зимние олимпийские игры?

- а) с 1879г.;
- б) с 1924г.;
- в) с 1756г.

5. Современный олимпийский символ – это?

- а) олимпийский огонь;
- б) 5 колец;
- в) олимпийский флаг.

6. Олимпийская эмблема – это?

- а) сочетание пяти колец с другими элементами;
- б) спортивный кубок;
- в) медали соревнований.

7. Какого цвета олимпийский флаг?

- а) красного;
- б) голубого;
- в) белого.

8. Главный ритуал торжественного открытия Олимпийских игр?

- а) исполнение гимна;
- б) зажжение олимпийского огня;
- в) выступление председателя МОК (Международного олимпийского комитета).

9. Что обычно является талисманом олимпийских игр?

- а) изображение животного, которого любят в стране, где проводятся Олимпийские игры;
- б) изображение куклы;
- в) на олимпийских играх не бывает талисманов.

10. Олимпийские награды – это...

- а) медали;
- б) призы и подарки;
- в) сувениры.

Тест № 5. Твой организм.

1. Перечисли основные части тела человека, их 8:

2. Перечисли основные внутренние органы, их 6:

3. Из чего состоит скелет?

- а) из гипса;
- б) из костей;
- в) из пластилина.

4. Чем соединены кости?

- а) суставами;
- б) клеем;
- в) скотчем.

5. У детей 6-7 лет развиваются...

6. В 13-15 лет начинается быстрый рост...

7. Что такое осанка?

8. У кого из ребят правильная осанка?



- а) 1
- б) 2
- в) 3

9. С чем сравнивают сердце?

- а) с пылесосом;
- б) с насосом;
- в) с ветродуйкой.

10. Из чего состоит сердце?

11. Как называется самый крупный кровеносный сосуд?

12. Перечисли органы чувств человека?

13. Что относится к личной гигиене?

- а) чистка зубов 2 раза в день;
- б) мыть руки после посещения туалета и перед каждым приемом пищи;
- в) ежедневная уборка помещений;
- г) мыться каждую неделю горячей водой с мылом;
- д) мыть ноги каждый вечер перед сном.

14. Закаливание – это...

- а) принимать воздушные ванны;
- б) хождение босиком по лесной тропинке, песку;
- в) обливаться холодной водой;
- г) пение песен;
- д) держать ноги в тепле.

15. Головной мозг находится в _____, а спинной мозг в _____.

16. Головной и спинной мозг образуют _____

17. Органы дыхания – это...

- а) легкое, пищевод, кишечник;
- б) нос, трахея, легкое;
- в) носоглотка, желудок, трахея.

18. Органы пищеварения – это

- а) печень, желудок, нос, пищевод;
- б) рот, пищевод, желудок, кишечник;
- в) рот, пищевод, желудок, селезенка.

19. Правильное питание - это:

- а) есть четыре раза в день в одно и то же время;
- б) есть только всухомятку;
- в) есть не спеша, хорошо пережевывать пищу;
- г) отказаться от первых блюд (супов);
- д) наедаться на ночь;
- е) есть много овощей и фруктов.

20. Соблюдение питьевого режима – это...

- а) пить сырую воду;
- б) пить кипяченую воду;
- в) выпивать в день 3-4 стакана очищенной воды;
- г) не пить воду целый день.

Тест № 6. Режим дня.

1. Что такое режим дня?

- а) определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна;
- б) ежедневные занятия спортом;
- в) утренняя пробежка.

2. С чего должен начинаться день?

- а) с завтрака;
- б) с утренней зарядки;
- в) с игры в телефоне.

3. Для чего нужно выполнять утреннюю зарядку?

- а) потому – что так велят родители;
- б) чтобы «прогнать» сон;
- в) чтобы быстрее включить свой организм в рабочий режим.

4. Сколько времени в день можно тратить на просмотр телевизионных передач детям 7-10 лет?

- а) 15-30 минут;
- б) 30-50 минут;
- в) 70-90 минут.

5. Сколько времени должно пройти после занятий до выполнения домашнего задания?

- а) 60 минут;
- б) 10 минут;
- в) 90-120 минут.

6. Сколько времени в сутки должно уделяться сну детям 7-10 лет?

- а) 7 часов;
- б) 9 часов;
- в) 12 часов.

7. Во сколько должен отходить ко сну ребенок 7-10 лет?

- а) в 9-10 часов;
- б) в 11-12 часов;
- в) после полуночи.

Тест № 7. Спортивная одежда и обувь.

1. Какой должна быть спортивная одежда и обувь?

- а) соответствовать размеру, не стеснять движения;
- б) на два размера больше;
- в) на размер меньше.

2. Если заниматься спортом в помещении или в теплую погоду, нужно надевать...

- а) теплый свитер и брюки;
- б) хлопчатобумажный трикотажный костюм или спортивные трусы и майку;
- в) халат и тапочки.

3. В холодную погоду одежда должна состоять из ...

- а) из 2-х слоев;
- б) из 3-х слоев;
- в) из 4-х слоев.

4. При занятиях спортом в холодную погоду на голову нужно надевать...

- а) меховую шапку;
- б) вязаную шапочку;
- в) легкую косынку.

5. Тесная обувь нарушает...

- а) пищеварение;
- б) кровообращение;
- в) головокружение.

Тест № 8. Самоконтроль.

- 1. Самоконтроль при выполнении физических упражнений – это...**
 - а) умение сдерживать свой аппетит и есть меньше, чем хочется;
 - б) умение вовремя сдерживать свои эмоции;
 - в) умение правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как твой организм справляется с физическими нагрузками.

- 2. Если после занятий физическими упражнениями самочувствие, настроение, аппетит и сон нормальные, значит...**
 - а) организм хорошо переносит физические нагрузки;
 - б) у тебя хорошее настроение;
 - в) можно продолжить заниматься физическими упражнениями без отдыха.

- 3. Если во время тренировки краснеет лицо, учащаются дыхание и сердцебиение, появляется испарина, это ...**
 - а) нормально;
 - б) плохо;
 - в) очень плохо.

- 4. Если во время тренировки выступил обильный пот, появились головокружение, тошнота, значит...**
 - а) нагрузка нормальная;
 - б) нагрузка совсем небольшая;
 - в) нагрузка велика, надо прекращать тренировку.

- 5. Если нагрузка велика, то..**
 - а) нужно уменьшить нагрузку;
 - б) прекратить заниматься спортом;
 - в) продолжить заниматься с повышенной нагрузкой.

Тест № 9. Первая помощь при травмах.

- 1. Что делать при ушибе?**
 - а) приложить горячий компресс;
 - б) намазать мазь;
 - в) приложить холодный компресс.

- 2. Ссадины и потертости сначала надо...**
 - а) промыть холодной водой;
 - б) намазать мазь;
 - в) промыть раствором перекиси водорода а потом смазать зеленкой.

3. Как поступать при небольшом кровотечении?

- а) прежде всего вызвать врача и ждать, не предпринимая никаких действий;
- б) промыть вокруг ранки кожу раствором перекиси водорода;
- в) оставить, как есть, мол, скоро само перестанет.

4. При сильном кровотечении надо...

- а) наложить давящую повязку, состоящую из трех слоев;
- б) прежде всего вызвать врача и ждать, не предпринимая никаких действий;
- в) направить сильную струю холодной воды.

5. При кровотечении из носа надо...

- а) сесть, наклонив голову вперед, чтобы кровь быстрее стекла;
- б) сесть, запрокинув голову назад;
- в) принять полулежачее положение, поместить на переносицу пакетик со льдом или платок, смоченный холодной водой.

Тест № 10. Бег, ходьба, прыжки, метание.

1. Какой вид спорта называют королевой спорта?

- а) спортивная гимнастика;
- б) фигурное катание;
- в) легкая атлетика.

2. Ходьба, бег, прыжки, метание относятся к...

- а) к художественной гимнастике;
- б) к легкой атлетике;
- в) к настольному теннису.

3. Сколько видов легкоатлетических упражнений включают в себя летние Олимпийские игры?

- а) более 30 видов;
- б) более 20 видов;
- в) более 15 видов.

4. Во время ходьбы туловище:

- а) прямое или слегка согнуто вперед;
- б) сильно согнуто вперед;
- в) откинута назад.

5. Во время бега туловище:

- а) немного наклонено вперед;
- б) сильно наклонено вперед;
- в) откинута назад.

6. Бег от ходьбы отличается:

- а) полетом;
- б) скоростью;
- в) пластичностью.

7. Какие действия относятся к прыжкам в высоту?

- а) разбег, подскок, прогиб, прыжок;
- б) разбег, отталкивание, переход через планку, приземление;
- в) разбег, прыжок, приземление.

8. Исходное положение при метании мяча:

- а) туловище прямо, мяч в правой руке;
- б) туловище наклонено вперед, мяч в правой;
- в) туловище откинута назад, мяч в правой руке.