**Физическая культура, 1 класс**

**Демо-вариант:**

**1. Сила, здоровья, быстрота, ловкость, выносливость:**

А. Качества нужные древним людям, чтобы хорошо охотиться

Б. Качества нужные древним людям для отдыха

В. Качества нужные древним людям чтобы не болеть

**2. Игры проходили в Древней Греции в городе Олимпии, поэтому назывались:**

А. Спартанскими

Б. Олимпийскими

В. Гладиаторскими

**3. Поддерживает наше тело в вертикальном положении и защищает от повреждений** внутренне органы:

А. Скелет

Б. Мышцы

В. Ноги

**4. Привычное положение тела, когда человек стоит или сидит, называется**:

А. Поза

Б. Осанка

В. Исходное положение

**5. Утренняя гимнастика помогает твоему организму:**

А. Снять усталость

Б. Подготовить организм к физическим нагрузкам в течение дня

В. Подготовить организм к тренировке

**6. Правильно составленный распорядок дня это:**

А. График

Б. Режим дня

В. Расписание

**7. Немедленно прекратить все активные движения и сразу обратиться к учителю. Если не в школе, сообщить о своём самочувствии родителям и ложиться в постель если:**

А. Устал заниматься физкультурой

Б. Ты плохо себя чувствуешь

В. Долго бегал, играл с товарищами

**8. Научиться перейти с большой группой людей из одного места в другое помогает:**

А. Бег

Б. Ходьба строем

В. Физические упражнения

**9. Разными мячами можно играть:**

А. В подвижные игры

Б. В футбол и баскетбол

В. В волейбол

**10. Бег, прыжки, плавание, кулачный бой, борьба и другие упражнения в древние времена считалось:**

А. Гимнастикой

Б. Лёгкой атлетикой

В. Подвижными играми