

Рекомендації до виконання контрольної роботи з фізичної культури (9 клас)

Основними видами завдань є:

Вашій увазі пропонується 36 тестових завдань, які відповідають вимогам до мінімуму знань випускників загальноосвітніх навчальних закладів з предмета «Фізична культура».

До кожного із завдань запропоновано варіанти відповідей, серед яких є одна правильна.

Будьте уважними при заповненні бланку відповідей. Не забувайте вказати своє прізвище, ім'я, клас. Обраний вами один з варіантів позначайте у відповідних строках.

Якщо бланк для відповідей особливого зразка не використовується, то на листку паперу запишіть своє прізвище, ім'я, клас. А нижче зазначте номери питань та варіанти відповідей відповідно.

Не поспішайте! Виправлення в бланку відповідей розцінюються як помилки!

Критерії оцінювання

Кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал. Максимальна кількість балів 36, що відповідає 12 балам за 12-бальною шкалою оцінювання навчальних досягнень учнів.

Рівень навчальних досягнень	Тестові завдання (бали)	Оцінка за 12-бальною шкалою
Низький	0 – 3	1
	4 – 6	2
	7 – 9	3
Середній	10 – 12	4
	13 – 15	5
	16 – 18	6
Достатній	19 – 21	7
	22 – 24	8
	25 – 27	9
Високий	28 – 30	10
	31 – 33	11
	34 – 36	12

Завдання виконується на бланку відповіді від руки, сканується та відправляється на електронну пошту yerokhina84@gmail.com

Оригінал бланку відповіді збережіть та здайте в навчальний заклад при відвідуванні

Контрольна робота з фізичної культури

для учнів 9 класу (екстернат)

1) Назвіть рік, який вважають датою проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції:

- а) 334 р. до н. е.
- б) 776 р. до н. е.
- в) 1050 р. до н.е.

2) Назвіть фізичну якість, яку розвиває біг на короткі дистанції?:

- а) силу;
- б) швидкість;
- в) спритність.

3) Якого кольору п'ять переплетених кілець на Олімпійській емблемі?

- а) червоне, оранжеве, жовте, синє, коричневе;
- б) синє, чорне, червоне, жовте, зелене;
- в) червоне, коричневе, жовте, зелене, синє.

4) Укажіть діапазон гранично допустимої ЧСС під час фізичного навантаження в нетренованої людини:

- а) 170 – 180 уд./хв.;
- б) 180 - 220 уд./хв.;
- в) 140 – 160 уд./хв..

5) Яка організація вирішує всі питання про Олімпійські ігри?

- а) НОК;
- б) МОК;
- в) ФОК.

6) Назвіть основні фізичні якості людини:

- а) швидкість, стрибучість, сила, витривалість, гнучкість, швидкісно-силові якості.
- б) сила, швидкість, гнучкість, витривалість, влучність, мужність.
- в) сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність, швидкісно-силові якості.

7) Що таке розминка?

- а) підготовка організму до майбутньої роботи;
- б) підготовка організму до навчання;
- в) підготовка організму до розважальних заходів.

8) Чи буде зарахований результат, якщо при випуску м'яча учасник наступив на лінію, від якої робиться метання?

- а) так;
- б) ні;
- в) дозволяється перекинути м'яч.

9) В якій країні пройшло найбільше Олімпіад сучасності?

- а) США;
- б) Англії;
- в) Греції.

10) Як повинен вчинити суддя, якщо бігун зробив фальстарт?

- а) зупинити забіг;
- б) зробити зауваження після забігу;
- в) не звернути увагу на фальстарт.

11) Який результат зараховується під час стрибків у довжину з розбігу?

- а) перший;
- б) третій;
- в) кращий.

12) Активний відпочинок це:

- а) проведення вільного часу на природі із застосуванням різноманітних видів рухової активності;
- б) проведення вільного часу в бібліотеці або перед телевізором;
- в) проведення вільного часу у комп'ютерному клубі.

13) Для збереження та зміцнення фізичного здоров'я, дітей необхідно залучати до занять фізичними вправами:

- а) з 7- річного віку;
- б) із дня народження;
- в) з 10-річного віку.

14) Скільки основних гравців в одній команді у грі в баскетбол?

- а) 4 гравці ;
- б) 5 гравців ;
- в) 8 гравців.

15) При тривалому навантаженні високої інтенсивності рекомендується дихати:

- а) через рот і ніс поперемінно
- б) через рот і ніс одночасно;
- в) тільки через рот;

16) Що таке аут ?

- а) це коли м'яч упав на поле противника
- б) це м'яч, який торкнувся стелі , або за межі поля
- в) це м'яч, який попав в сітку.

17) Скільки триває матч у футболі?

- а) 60 хвилин;
- б) 40 хвилин;
- в) 90 хвилин.

18) Укажіть, як називається положення на снаряді, при якому плечі знаходяться нижче хвату:

- а) вис
- б) упор
- в) мах

19) До природних засобів загартовування відносяться:

- а) сонце, повітря, вода;
- б) дощ та сніг;
- в) фізичні вправи.

20) Назвіть засновника баскетболу ?

- а) Вільям Морган;
- б) Джеймс Нейсміт;
- в) Нільс Хольгер.

21) Що означає волейбол в перекладі ?

- а) легкий м'яч;
- б) падаючий м'яч;
- в) літаючий м'яч.

22) Як карається небезпечна гра у футболі?

- а) штрафним ударом ;
- б) вільним ударом ;
- в) кутовим ударом.

23) Виберіть визначення терміна «стретчинг»:

- а) комплекс вправ для збільшення рухливості м'язових груп і суглобів
- б) комплекс вправ для збільшення рухливості м'язової маси
- в) комплекс вправ для профілактики плоскостопості

24) Дайте визначення терміна «здоров'я»:

- а) стан, за якого відсутні захворювання
- б) стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя
- в) стан, за якого комфортно займатися фізичними вправами

25) Як виконуються штрафні кидки у баскетболі?

- а) з лінії штрафного кидка , після дозволу судді протягом 5 с.;
- б) з лінії штрафного кидка , по свистку протягом 2 хв.;
- в) з лінії штрафного кидка без дозволу .

26) Хто може звернутися до судді з проханням про надання перерви ?

- а) любий учасник гри;
- б) капітан команди або тренер;
- в) вболівальники.

27) Назвіть вид спорту, в якому володарями Золотого м'яча стали Ігор Біланов, Олег Блохін, Андрій Шевченко:

- а) гандбол
- б) водне поло
- в) футбол

28) Укажіть назву бігу, який виконується з низького старту:

- а) кросовий біг
- б) спринтерський біг
- в) стаєрський біг

29) Де повинні знаходитись гравці змагаючихся команд при початковому ударі у футболі?

- а) на полі супротивника ;
- б) на своїй половині поля ;
- в) за межами поля.

30) Укажіть, який легкоатлетичний снаряд штовхають:

- а) ядро
- б) диск
- в) молот

31) Укажіть довжину марафонської дистанції:

- а) 42 км 195 м
- б) 42 км
- в) 42 км 147 м

32) За програмою багатоборства в гімнастиці жінки змагаються:

- а) акробатика, колода, бруси різновисокі, перекладина
- б) акробатика, бруси різновисокі, колода, кінь
- в) акробатика, колода, бруси різновисокі, опорний стрибок

33) Футбольне поле , яке воно ?

- а) це прямокутник розміром 110 м. х 75 м.
- б) це прямокутник розміром 40 м. х 20 м.
- в) це квадрат розміром 60 м. х 60 м.

34) Що повинен зробити гравець після ведення і зупинки м'яча в баскетболі?

- а) віддати м'яч партнерові або зробити кидок у кошик ;
- б) віддати м'яч супротивнику ;
- в) покласти м'яч на майданчик.

35) Назвіть кращих гімнастів України:

- а) Р. Шаріпов, Л. Подкопаєва

- б) Б. Рахлін, Л. Латиніна
- в) Б. Гороховська, О. Квакгаа

36) Укажіть назву звичного положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі та інших видах діяльності, яке людина приймає без зайвого м'язового напруження

- а) постава
- б) лордоз
- в) кіфоз

**Контрольна робота
з фізичної культури
учня 9 класу (екстернат)
Економіко-гуманітарного ліцею N8 імені Василя Стуса
Краматорської міської ради Донецької області**

П.І.Б. _____

Надіслати на пошту yerokhina84@ukr.net

№ завдання	Варіант відповіді
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	