

Правила виконання контрольної роботи з фізичної культури

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

Контрольна робота з фізичної культури для учнів 9 класу (екстернат)

1. 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.

2. Що таке розминка?

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

3. 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.

4. 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.

5. До природних засобів загартовування відносяться:

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

6. 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

7. Назвіть фізичну якість, яку розвиває біг на короткі дистанції?:

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

8. Як повинен вчинити суддя, якщо бігун зробив фальстарт?

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

9. Який результат зараховується під час стрибків у довжину з розбігу?

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

10. Що таке швидкість?

- а) здатність людини виконувати рух у найкоротший час

- б) здатність людини швидко бігати
- в) здатність людини швидко засвоювати нові рухи

11. Які фізичні вправи включає в себе легка атлетика?

- а) біг, стрибки, нахили, стретчинг, упори
- б) біг, стрибки, метання, спортивна ходьба, багатоборства
- в) біг, спортивна ходьба, стрибки через скакалку, ведення

12. В чому полягає відмінність бігу від ходьби?

- а) в наявності фази польоту
- б) в постановці стопи
- в) в швидкості пересування

13. Скільки основних гравців в одній команді у грі в баскетбол?

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

14. Назвіть засновника баскетболу ?

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

15. 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 .

16. Які дії є порушенням ведення м'яча у баскетболі?

- а) гравець котить м'яч по підлозі
- б) м'яч був затриманий двома руками, після чого було відновлене ведення
- в) у процесі ведення м'яч був підкинутий у повітря і гравець відновив контроль над ним після того, як м'яч упав на підлогу

17. Зустріч команд у баскетболі складається з :

- а) 4 періоди по 10 хвилин
- б) 2 періоди по 20 хвилин
- в) 3 періоди по 15 хвилин

18. Яке рішення повинен прийняти суддя в баскетболі, якщо гравець навмисно кине м'яч у свій кошик?

- а) призначить спірний кидок
- б) призначить штрафний кидок на користь суперника
- в) зарахує очки супернику

19. Якого з наведених правил в баскетболі не існує?

- а) правило 3 секунд
- б) правило 8 секунд
- в) правило 10 секунд

20. Що з наведених прикладів є технічним фолом в баскетболі?

- а) гравець голосно кричить

- б) гравець не йде на контакт з суперником, не намагається зіграти в м'яч
- в) гравець використовує вислови чи жести, що носять образливий чи провокуючий характер?

21. У футболі стартовий склад команди становить:

- а) 10 гравців
- б) 11 гравців
- в) 5 гравців

22. За що призначається штрафний удар у футболі?

- а) за гру рукою
- б) за грубу поведінку
- в) за порушення правил ведення

23. Скільки триває матч у футболі?

- а) 60 хвилин;
- б) 45 хвилин;
- в) 90 хвилин.

24. Як карається небезпечна гра у футболі?

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

25. Положення "поза грою" у футболі це коли:

- а) гравець перебуває ближче до лінії воріт команди суперника, ніж м'яч та передостанній гравець
- б) гравець перебуває на одному рівні з передостаннім гравцем команди суперника
- в) гравець перебуває на своїй половині поля

26. Коли призначається кутовий удар у футболі?

- а) коли м'яч, який торкнувся гравця команди, яка захищається, пересік лінію воріт, але гол не був забитий
- б) коли гравець отримав жовту картку в штрафному майданчику
- в) коли м'яч торкнувся гравця та вийшов за бокову лінію

27. Гра у волейбол ведеться на майданчику розміром:

- а) 20x8 м
- б) 12x6 м
- в) 18x9 м

28. Які дії є порушенням правил при подачі м'яча у волейболі?

- а) заступив ногою простір майданчика
- б) гравець ударив кілька раз м'ячем об підлогу
- в) виконав стрибок перед подачею

29. Приймати подачу у волейболі має право:

- а) тільки гравець "ліберо"
- б) тільки гравець у зоні № 2, 5, 4
- в) будь-який гравець

30. Що таке аут ?

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

31. У волейболі гравці яких зон можуть приймати участь в груповому блоці?

- а) 2,3,4
- б) 1,5,6
- в) 1,2,3

32. Укажіть, як називається положення на снаряді, при якому плечі знаходяться нижче хвата:

- а) вис
- б) упор
- в) мах

33. Виберіть визначення терміна «стретчінг»:

- 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

34. 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

35. Визначте основну задачу ранкової гімнастики:

- а) активна форма відпочинку на уроці
- б) організація учнів, налаштування їх на навчання
- в) пробудження організму від сну

36. Видатними спортсменками України з художньої гімнастики є:

- а) Ганна Різатдінова, Ганна Безсонова
- б) Лілія Підкопаєва, Лариса Латиніна
- в) Стелла Захарова, Тетяна Гуцу

**Контрольна робота
з фізичної культури
учня 9 класу (екстернат)
ОЗЗСО імені Василя Стуса
Краматорської міської ради Донецької області**

П.І.Б. _____
(відправляється на електронну пошту yerokhina84@gmail.com
)

№ 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	