**Контрольная работа по Физической культуре для 9 классов.**

**(демонстрационная версия)**

**1.Вид работы: контрольная работа**

Цель работы: установление фактического уровня достижения планируемых предметных результатов по предмету физическая культура

**2.Перечень проверяемых образовательных результатов:**

1. Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

2. Знать основы техники двигательных действий по разделам программы: легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры, гимнастика.

3. Знать и выполнять судейство по волейболу, футболу, баскетболу.

4. Измерять показатели физического развития и физической подготовленности с помощью тестовых упражнений, выполнять тестовые нормативы по физической культуре.

**3.Перечень проверяемых элементов содержания:**

1.Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

2. Модуль «Лёгкая атлетика».

3. Модуль «Гимнастика»

4. Модуль «Зимние виды спорта».

5. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол, Волейбол

**4. Структура работы:**

**часть** 1- ***теоретическая часть***, включает задания тестового характера, проверяющие знания обучающихся по темам, изученным в классе и отвечающим основным требованиям образовательного стандарта. В первых 28 заданиях к каждому вопросу даны варианты ответа, из которых только один верный. В 29 задании необходимо установить соответствие. В 30 – вписать пропущенные слова. За каждый правильный ответ - один балл. Максимальное количество баллов - 30.

**- часть 2** – ***практическая часть***, состоит из 1 теста-упражнения: поднимание туловища из И.П. лежа за 1 минуту

Учащиеся подготовительной и специальной медицинских групп выполняют только тестовую часть работы.

**5. Время, отводимое на выполнение работы:** 40 минут.

**6. Дополнительные материалы и оборудование.**

Инвентарь для проведения испытаний, спортивная форма у учащихся

**7. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ответ** | **балл** |
| **1** | **В** | **1** |
| **2** | **Б** | **1** |
| **3** | **В** | **1** |
| **4** | **В** | **1** |
| **5** | **Г** | **1** |
| **6** | **А** | **1** |
| **7** | **Б** | **1** |
| **8** | **А** | **1** |
| **9** | **А** | **1** |
| **10** | **Г** | **1** |
| **11** | **Б** | **1** |
| **12** | **А** | **1** |
| **13** | **В** | **1** |
| **14** | **А** | **1** |
| **15** | **Г** | **1** |
| **16** | **А** | **1** |
| **17** | **А** | **1** |
| **18** | **Г** | **1** |
| **19** | **Г** | **1** |
| **20** | **Б** | **1** |
| **21** | **В** | **1** |
| **22** | **Б** | **1** |
| **23** | **В** | **1** |
| **24** | **Г** | **1** |
| **25** | **В** | **1** |
| **26** | **Б** | **1** |
| **27** | **А** | **1** |
| **28** | **В** | **1** |
| **29** | **1-и 6-б****2-в 7-к****3-з 8-е****4-ж 9-г****5-а 10-д** | **1** |
| **30** | ДержаваСтранаВоляСлаваДостояниеОтечествоСоюзМудростьСтрана | **1** |

**Поднимание туловища за 1 мин**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «5» | «4» | «3» |
| девушки |
| 36 | 32 | 30 |
| юноши |
| 43 | 39 | 35 |

**Итоговая отметка по промежуточной аттестации выставляется за сумму набранных балов теоретической части и практической части:**

31-35 б.- «ОТЛИЧНО»

27-30 б. – «ХОРОШО»

23-26 б. «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»

**9 класс**

**Теоретическая часть**

1. Бег на короткие дистанции -

а) 1000 м, 1500 м, 3000 м

б) 400 м, 800 м

в) 30 м,60 м,100

2. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является…

а) Сила

б) Выносливость

в) Гибкость

3. Кросс – это –

а) бег с ускорением

б) бег по искусственной дорожке стадиона

в) бег по пересеченной местности

4. В легкой атлетике ядро:

а) метают

б) бросают

в) толкают

г) запускают

5. Какие виды прыжков не относятся к легкой атлетике?

а) Прыжки в длину с разбега

б) Прыжки в высоту с разбега

в) Тройной прыжок с разбега

г) Прыжки с трамплина

6. Отметьте фазы прыжка в длину с разбега:

а) разбег, отталкивание, полёт, приземление

б) разбег, подпрыгивание, приземление

в) толчок, подпрыгивание, полёт, приземление

г) разбег, толчок, приземление

7. Дайте определение фальстарту:

а) толчок соперника в спину

б) преждевременный старт

в) резкий старт

г) задержка старта

8. Данный вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности». Определите, что это за вид:

а) бег

б) прыжки в длину

в) прыжки в высоту

г) метание молота

9. При проведении соревнований по спортивной ходьбе участнику делается предупреждение (белый флаг или карточка) в случае, если….

а) В его технике присутствует «фаза полета»

б) Спортсмен медленно двигается

в) Во время ходьбы ведет беседу с болельщиками

г) Участник занимает последнюю позицию

д) Нарушает технику движений рук

10. Укажите не существующий вид техники лыжных ходов

а) Попеременный двухшажный ход

б) Попеременный четырёхшажный ход

в) Одновременный двухшажный ход

г) Попеременный бесшажный ход

11. В лыжных гонках, в каком старте обычно используется интервал в 30 с?

а) общий

б) одиночный или парный

в) групповой

12.Определить на рисунке торможение «плугом»:

а)  **\/**

б) **|\**

в)  **═**

13. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

а) может не уступать лыжню

б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами

в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

14. Как называются стойки спусков со склона

а) высокая, средняя, низкая

б) с выпрямленными ногами и в полуприседе

в) глубокая низкая прямая

15. Какого классического одновременного хода не существует:

 а) бесшажный

 б) одношажный

 в) двухшажный

 г) четырехшажный

16. Переход игроков на волейбольной площадке выполняется?

 а) по часовой стрелке;

 б) против часовой стрелки;

 в) в любом порядке

17. Сколько очков в баскетболе получает команда, при атаке с дальней дистанции (6.25м и более)

а) 3

б) 1

в) 2

18. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону**…**

а) 2

б) 3

в) 5

г) 6

19.В баскетболе, при каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:

а) 7

б) 3

в) 6

г) 5

20. В баскетболе, какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

а) чередование ведения мяча правой и левой рукой;

б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой;

в) ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой;

г) все вышеперечисленные варианты.

21. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

а) одна нога выставлена вперед;

б) ноги расставлены на ширину плеч;

в) ноги выпрямлены в коленях;

22. Игра в волейбол начинается с:

а) передачи

б) подачи

в) броска

23. Выбрать положение «Упор лежа сзади».



24. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:

а) захват

б) обхват

в) удержание

г) хват

25. Ошибка при выполнении кувырка вперёд в группировке:

а) энергичное отталкивание ногами;

б) круглая спина;

в) постановка головы на лоб;

г) прижимание к груди согнутых ног.

26. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами

а) кувырок

б) мост

в) шпагат

г) сальто

27. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…

 а) кувырок

 б) перекат

 в) переворот

 г) сальто

28. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как –

 а) вылет

 б) спад

 в) соскок

29. Установите соответствие между видом спорта и названием места, где проходят соревнования.

|  |  |
| --- | --- |
| Вид спорта | Место |
| 1) стрельба | а) стадион |
| 2) тяжелая атлетика | б) ковер |
| 3) футбол | в) помост |
| 4) теннис | г) трек |
| 5) легкая атлетика | д) ринг |
| 6) вольная борьба | е) трасса |
| 7) баскетбол | ж) корт |
| 8) лыжные гонки | з) поле |
| 9) велоспорт | и) тир |
| 10) бокс | к) площадка |

30. Представьте, что Вы стали Олимпийским чемпионом. В Вашу честь поднимается флаг и играет гимн Российской Федерации. Вы, как истинный патриот страны, знаете его слова.

Россия – священная наша\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

Россия – любимая наша\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Могучая \_\_\_\_\_\_\_\_, великая\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Твое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_на все времена!

Славься, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_наше свободное,

Братских народов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_вековой,

Предками данная \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_народная!

Славься, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_! Мы гордимся тобой!