

"Демонстрационные версии контрольно-измерительных материалов  
по физической культуре в 9 классе"

**Входная контрольная работа**

Задания включают 20 вопросов, к каждому из которых предложено 3 варианта ответа. Вам нужно выбрать только один ответ, который Вы считаете правильным. Ответ выделить любым символом. Оценивается правильный ответ в 1 балл.

**1. Где проходили первые Олимпийские игры современности**

- а) в Греции
- в) в СССР
- с) в Корее

**2. Выберите правильный состав талисманов Олимпийских игр в Сочи 2014 г.:**

- а) дед мороз, снежинка, дельфин
- в) леопард, заяка, белый мишка
- с) белый мишка дельфин, леопард

**3. О каком общественном деятеле идет речь: «Заслуга этого человека состоит в том, что он возродил в современном мире традиции Древней Эллады, где атлеты соревновались за право считаться самым сильным, самым быстрым, самым ловким»**

- а) Жаке Рогге
- в) Томасе Бахе
- с) Пьере де Кубертене

**4. Первым олимпийским чемпионом России стал**

- а) фигурист Николай Панин-Коломенкин
- в) гимнастка Ольга Корбут
- с) борец Николай Орлов

**5. Осанка - это**

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- в) умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека
- с) силуэт человека

**6. Где проходят соревнования по легкой атлетике:**

- а) на стадионах и в закрытых помещениях
- в) в аквапарках и батунных парках
- с) на открытой воде

**7. При прыжках в длину, при равенстве результатов, преимущество получает:**

- а) участник, который младше всех остальных
- в) участник взявший высоту с наименьшим количеством попыток
- с) участник взявший высоту с наибольшим количеством попыток

**8. Самоконтролем называют ...**

- а) регулярное соблюдение спортсменом за состоянием своего здоровья, физического развития, самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.
- в) контроль состояния здоровья, физического развития, осуществляемый врачом
- с) единую систему охраны здоровья и всестороннего развития физкультурника и спортсмена

**9. Баскетбольная площадка представляет собой:**

- а) прямоугольник длиной 28 м. и шириной 15 м.
- в) квадрат длиной 28м. и шириной 28м.
- с) прямоугольник длиной 20 м. и шириной 15м.

**10. Под гибкостью как физическим качеством понимается**

- а) Эластичность мышц и связок
- в) Комплекс морфо-функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- с) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

**11. Стритбол – это разновидность**

- а) баскетбола
- в) футбола
- с) гандбола

**12. При воспитании ловкости предъявляются повышенные требования к следующим способностям**

- а) силовым
- в) координационным
- с) скоростным

**13. Назовите упражнение, изображенное на рисунке:**



- а) стойка на лопатках
- в) мост из положения лежа на спине
- с) кувырок

**14. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в...**

- а) США
- в) Германии
- с) Канаде

**15. Что называют атрофией мышц**

- а) увеличение общей мышечной массы организма
- в) уменьшение общей мышечной массы организма
- с) повышение выносливости организма

**16. «Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование» - это фазы дистанции**

- а) спринтерского бега
- в) конькового хода
- с) бега по пересеченной местности

**17. Назовите технику метания, изображенную на картинке**



- а) метание на дальность с места
- в) метание с разбега
- с) метание с разбега в 3-6 шагов
- а) коньковый ход
- в) одновременный одношажный ход
- с) торможение плугом

**18. Назовите вид спорта, о котором идет речь: «Спортивная игра с мячом двух команд, по 6 чел. в каждой. Проводится на ровной площадке 18\*9метров....Мяч должен иметь окружность 640-660 мм. и весить 260- 280гр.»**

- а) волейбол
- в) баскетбол
- с) гандбол

**19. Как называется данный элемент в волейболе:**



- а) верхняя прямая передача мяча
- в) отбивание мяча кулаком у сетки
- с) нижняя прямая подача мяча

Ответы

- 1. а
- 2. в
- 3. с
- 4. а
- 5. в
- 6. а
- 7. в
- 8. а
- 9. а
- 10. с
- 11. а
- 12. в
- 13. в
- 14. а
- 15. в
- 16. а
- 17. а
- 18. а
- 19. в

**Полугодовая контрольная работа  
по предмету физическая культура для 9 класса**

**1. Античные олимпийские игры получили свое название потому, что соревнования проводились...**

- а. ...у подножия горы Олимп.
- б. ...в местности, называемой Олимпией.
- в. ...в честь олимпийских богов.

**2. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если обучающиеся...**

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,

**3. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:**

- а) признавали победителем,
- б) объявляли героем,
- в) изгоняли со стадиона.

**4. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения.**

- а) хват сверху на ширине плеч;
- б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;
- в) подтягивание раскачиванием туловища.

**5. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?**

- а) головой,
- б) рукой,
- в) туловищем.

**6. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) баскетбол.

**7. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,

**8. В каком случае назначается штрафной бросок?**

- а) если команда потратила на атаку более 28 сек;
- б) если нарушены правила в момент броска по кольцу;
- в) если игроки нападающей команды находятся в трёхсекундной зоне.

**9. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?**

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,

**10. Блокировать подачу принимающей команды**

- а. не разрешается
- б. разрешается игрокам передней линии
- в. не разрешается пока мяч не перейдет на сторону блокирующих

**11. Расшифруйте что такое ГТО**

**12. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической?**

- а) 100 м. б) 200 м. в) 300 м. г) 800 м.

**13. Какой из видов спорта относится к единоборствам?**

- а) хоккей; б) самбо; в) биатлон; г) регби.

**14. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются ...**

- а) подводящими. б) имитационными. в) корректирующими. г) общеразвивающими.

## Ответы на вопросы 9 класса

- 1 Б
- 2 Б
- 3 В
- 4 В
- 5 Б
- 6 В
- 7 В
- 8 Б
- 9 А
- 10 А

- 11 Готов к труду и обороне
- 12 В
- 13 Б
- 14 В

**Итоговая контрольная работа по физической культуре  
за курс 9 класса**

**1. Когда и где зародились Олимпийские игры?**

- а) 673г. до н.э в России;
- б) 776г до н.э. в Древней Греции
- в) 367г до н.э. в Америке;
- г) 700г. до н.э. в Англии

**2. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

- а) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
- б) «Самый сильный и выносливый»
- в) «Быстрее! Сильнее! Выше!»
- г) «Я -победитель»

**3. Под здоровым образом жизни понимается:**

- а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;
- б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;
- в) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;
- г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

**4. Гиподинамия – это..**

- а) Нарушение опорно-двигательного аппарата;
- б) Недостаточная физическая активность;
- в) Расстройство вестибулярного аппарата;
- г) Расстройство функции движения.

**5. Под физическим качеством «ловкость» понимают:**

- а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;
- в) Освоить действие и сохранить равновесие;
- г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

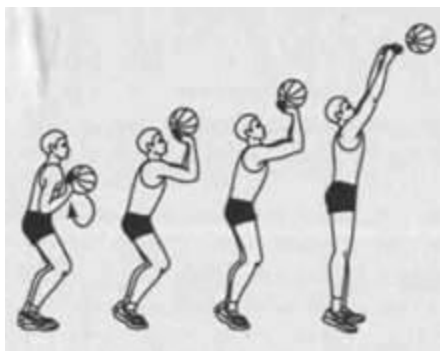
**6. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?**

- а) 5-10 мин.
- б) 30-45 мин
- в) 1-2 часа
- г) 3-4 часа

**7. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?**

- а) Аэробные, циклические упражнения;
- б) Упражнения статического характера;
- в) Упражнения динамического характера;
- г) Анаэробные сложно-координационные упражнения.

**8. Как называется бросок в баскетболе представленный на рисунке**



- 1) Бросок сверху двумя руками;
- 2) Бросок снизу;
- 3) Бросок от плеча;
- 4) Бросок двумя руками от груди

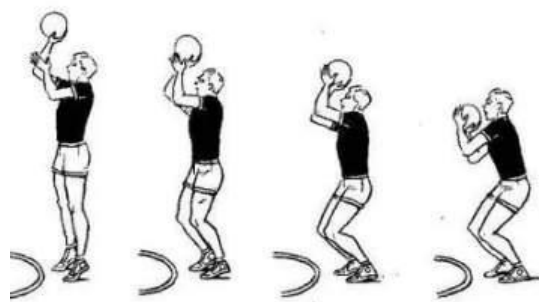
**9. Какие виды спорта включают в спортивные игры?**

- 1) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол;
- 2) футбол
- 3) прыжки в высоту;
- 4) баскетбол, волейбол

**10. С низкого старта бегают:**

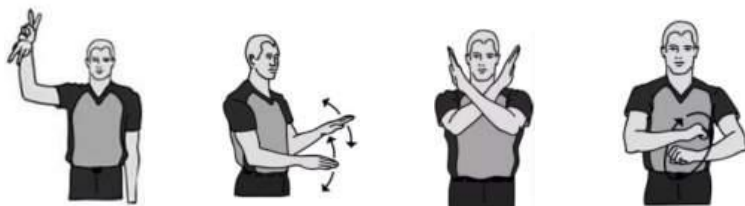
- 1) на короткие дистанции;
- 2) на средние дистанции;
- 3) на длинные дистанции;
- 4) кроссы.

**11. Как называется бросок в баскетболе представленный на рисунке**



- 1) Бросок сверху двумя руками;
- 2) Бросок снизу;
- 3) Бросок от плеча;
- 4) Бросок одной рукой от плеча

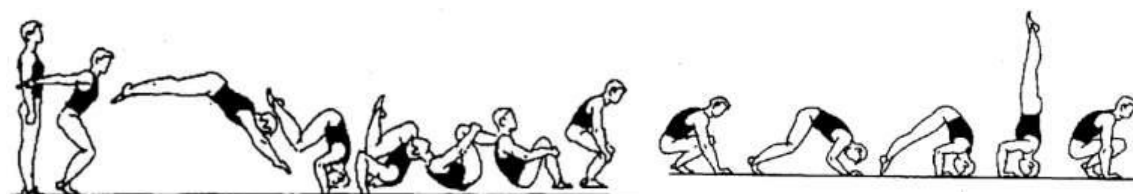
**12. Выбери правильную последовательность записи жестов судей в баскетболе, представленных на рисунке**



- 1. Замена, пробежка, два очка, двойное ведение
- 2. Пробежка, замена, конец игры, двойное ведение

3. Два очка, двойное ведение, замена, пробежка
4. Замена, пробежка, конец игры, двойное ведение

**13. Как называется акробатическая комбинация, представленная на рисунке?**

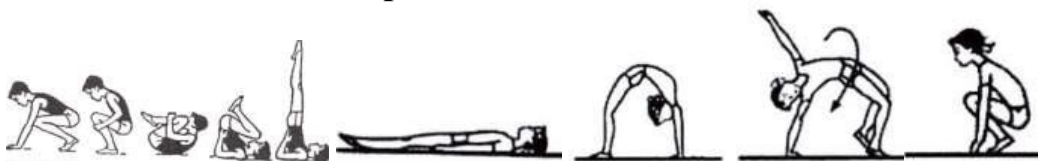


- 1) Из положения основной стойки длинный кувырок вперед – упор присев-стойка на голове- упор присев
- 2) Кувырок вперед, стойка на голове
- 3) Кувырок вперед, затем стойка на голове
- 4) Из положения основной стойки кувырок вперед, переход в стойку на лопатках

**14. Соотнеси гимнастические элементы с рисунками**

1) Упор лежа сзади	 <p>A</p>	2) Вис на одной	 <p>Б</p>
3) Наклон с захватом	 <p>В</p>	4) Сед углом	 <p>Г</p>

**15. Как называется акробатическая комбинация, представленная на рисунке?**



- 1) Из упора присев переход в стойку на лопатках, «мост», поворот в упор присев.
- 2) Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках, лечь –«мост», поворот в упор присев.
- 3) Из упора присев сделать стойку на лопатках, «мост», затем поворот в упор присев.
- 4) Из упора присев перекаат в стойку на лопатках, «мост», поворот в упор присев

**16. Соотнеси гимнастические элементы с рисунками**

1) Упор присев



А

2) Наклон прогнувшись



Б

3) Равновесие руки в стороны



В

4) Сед ноги врозь



Г

1) 1 – А, 2 – Б, 3 – В, 4 – Г

2) 1 – В, 2 – Г, 3 – А, 4 – Б

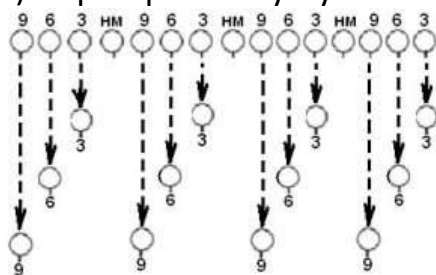
3) 1 – Б, 2 – А, 3 – Г, 4 – В

4) 1 – В, 2 – Г, 3 – Б, 4 – А

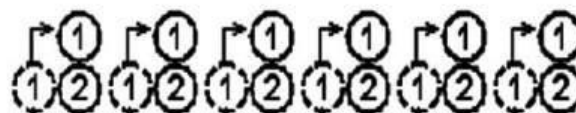
### 17. Подбери каждому перестроению свой рисунок

1) Перестроение из одной шеренги в три; 2) Перестроение из одной шеренги в две

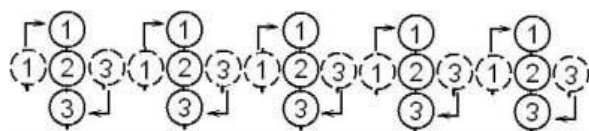
3) Перестроение уступом



А



Б



В

1) 1 – А, 2 – В, 3 – В

2) 1 – Б, 2 – В, 3 – А

3) 1 – А, 2 – Б, 3 – В

4) 1 – В, 2 – Б, 3 – А

### Оценивание

Всего 24 балла

Вопросы 1-11 оцениваются 1 балл за правильный ответ

12- 16 оцениваются до 2 баллов

17 оценивается до 3 баллов

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	Б	10	Б
2	Г	11	Г
3	А	12	Б



4	В	13	Б
5	Б	14	Г
6	В	15	Б
7	А	16	Б
8	В	17	В
9	Б		

«2»	«3»	«4»	«5»
1-8	9-14	15-20	21-24