Аттестация по предмету «Физическая культура» для 9 класса

Аттестация по предмету «Физическая культура» состоит из двух содержательных блоков: теоретический блок (тестирование) и практический блок.

1. УМК по предмету:

- учебник Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования В. И. Ляха «Физическая культура. 8–9 классы» https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah

- учебник ФГОС основного общего образования А. П. Матвеева «Физическая культура. 8-9 классы». https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev

2. Теоретические разделы для изучения в девятом классе:

«Здоровый образ жизни», «Олимпийские знания», «Техника безопасности», «Общие знания по теории и методике физической культуры»

3. Примерные вопросы в тестовой части:

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

1. Россия;
2. Китай;
3. Древняя Греция;
4. Италия.

2. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?

1. В 906 году до нашей эры;
2. В 1201 год;.
3. В 776 году до нашей эры;
4. В 792 году до нашей эры.

3. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?

1. «Дальше, быстрее, больше»;
2. «Сильнее, красивее, точнее»;
3. «Быстрее, выше, сильнее»;
4. «Быстрее, сильнее, дальше».

4. Физическими упражнениями принято называть ...

1. многократное повторение двигательных действий;
2. движения, способствующие повышению работоспособности;
3. определенным образом организованные двигательные действия;
4. комплекс гимнастических упражнений.

5. Какое положение рук должно быть при передаче двумя сверху в волейболе?

1. На уровне груди;
2. Чуть выше уровня плеч;
3. Опущены вниз;
4. Выпрямленные руки подняты вверх.

6. Сколько полевых игроков в волейбольной команде.

1. 5
2. 8
3. 7
4. 6

7. В каком виде спорта заброшенный мяч может принести 1, 2 или 3 очка.

1. Баскетбол
2. Гандбол
3. Футбол
4. Волейбол

8. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?

1. с 1;
2. со 2;
3. с 3;
4. с 4.

9. Положение рук при ловле мяча двумя руками в баскетболе?

1. руки вытянуты навстречу мячу, кисти в «воронкообразном» положении;
2. руки вытянуты навстречу мячу, пальцы сомкнуты;
3. руки опущены вниз;
4. руки разведены в стороны, пальцы широко расставлены, напряжены.

10. На какие фазы условно делится прыжок в длину с разбега?

1. старт, стартовый разбег, отталкивание, приземление;
2. 10 беговых шагов, отталкивание, приземление;
3. разбег, отталкивание, полет, приземление;
4. разбег, 2-3 беговых шага перед отталкиванием, отталкивание, приземление.

11. Описать технику бега на короткие дистанции:

1. туловище отклонено назад, поясница прогнута;
2. туловище сохраняет небольшой наклон вперед, руки, согнутые в локтях, двигаются в боковой плоскости, пальцы полусогнуты и не напряжены;
3. туловище прямое, руки сильно согнуты в локтях;
4. энергичные повороты туловища.

12. Строевые упражнения в гимнастике – это…

1. совместные действия в строю;
2. упражнения на снарядах;
3. общеразвивающие упражнения;
4. ОФП.

13. Вольные упражнения в гимнастике – это…

1. комплекс общеразвивающих упражнений;
2. комбинации различных гимнастических упражнений с элементами акробатики и хореографии;
3. упражнения на снарядах;
4. упражнения на брусьях.

14. Утренняя гимнастика относится к…

1. образовательно-развивающей гимнастике;
2. оздоровительной гимнастике;
3. спортивной гимнастике;
4. производственной.

15. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем

1. 40-50 уд/мин.
2. 60-80 уд/мин.
3. 100-120 уд/мин.
4. 80-100 уд/мин.

16. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее ..

1. затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
2. лопатками, ягодицами;
3. затылком, ягодицами,
4. Ягодицами.

17. «Королевой спорта» называют вид спорта:

1. Плавание
2. Художественную гимнастику
3. Легкую атлетику
4. Лыжный спорт

18. Как называют нарушение правил в баскетболе

1. Перебежка
2. Забег
3. Пробежка
4. Забегание

19. Как дословно переводится слово «ВОЛЕЙБОЛ» с английского языка

1. Летающий мяч
2. Прыгающий мяч
3. Игра через сетку

20. Бег на длинные дистанции развивает

1. Гибкость
2. Выносливость
3. Ловкость
4. Быстроту

21. Что делать при ушибе

1. Намазать ушибленное место мазью
2. Намазать ушибленное место йодом
3. Перевязать ушибленное место бинтом
4. Положить холодный компресс

22. В каком виде спорта нет вратаря

1. Водное поло
2. Хоккей
3. Футбол
4. Баскетбол

4. Список нормативов для аттестации:

!Внимание. Для успешной аттестации по предмету «физическая культура» необходимо сдать любые **4** норматива по выбору из указанных в списке.

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине
https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572

2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (любой др. перпендикулярной полу возвышенности от 15 см - ступень лестницы как пример)
https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c

5-6. Бег на 30 м. или челночный бег 3*10м.
https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569

7. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567

8. Подтягивание из виса на высокой перекладине
https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574