**Демонстрационная работа**

**Промежуточная аттестационная работа по Физической культуре**

**9 класс**

**Тест по разделу «Легкая атлетика»**

**1. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок…**

а) «С разбега»

б) «Перешагиванием»

в) «Перекатом»

г) «Ножницами»

**2. Снаряд, выпуск которого в лёгкой атлетике выполняется после «скачка», называется:**

а) Копьё

б) Молот

в) Ядро

г) Диск

**3. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?**

а) 100м

б) 200м

в) 400м

г) 500м

**4. При беге в лёгкой атлетике определяющее звено техники составляет:**

а) Темп движения

б) Правильная постановка опорной ноги

в) Отталкивание опорной ногой и быстрое вынесение её вперёд

г) Техника работы ног

**5. В лёгкой атлетике ядро:**

а) Метают

б) Бросают

в) Толкают

г) Запускают

**6. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках в высоту.**

а) «Нырок»

б) «Ножницы»

в) «Перешагивание»

г) «Фосбери-флоп»

**7. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:**

а) В лёгкой атлетике

б) В плавании

в) В борьбе и боксе

г) В хоккее

**8. «Королевой спорта» называют…**

а) Спортивную гимнастику

б) Лёгкую атлетику

в) Шахматы

г) Лыжный спорт

**9. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится…**

а) Бег на 5000м

б) Кросс

в) Бег на 100м

г) Марафонский бег

**10. К видам лёгкой атлетики не относится …**

а) Прыжки в длину

б) Спортивная ходьба

в) Прыжки с шестом

г) Прыжки через коня

**11. Кросс – это –**

а) Бег с ускорением

б) Бег по искусственной дорожке стадиона

в) Бег по пересечённой местности

г) Разбег перед прыжком

**12. Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим?**

а) Метание

б) Прыжок

в) Кувырок

г) Бег

**13. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?**

а) Бег

б) Лазание

в) Прыжки

г) Метания

**14. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является…**

а) Быстрота

б) Сила

в) Выносливость

г) Ловкость

**15. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится…**

а) Бег 4 по 100м

б) Бег 4 по 400м

в) Бег 4 по 1000м

**Тест по разделу «Баскетбол»**

**1.Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?**

А)  5 человек

Б)  10 человек

В) 12  человек

**2. В каком году появился баскетбол как игра:**

А) 1819

Б)1915

В) 1891

**3. Кто придумал баскетбол как игру:**

А) Х. Нильсон

Б) Ф. Шиллер

В) Д. Нейсмит

**4.  Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**

А) Разрешается

Б) не разрешается

 В) разрешается под собственную ответственность.

**5.   Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**

А) только тренер команды

Б)только главный тренер и капитан

В) любой игрок, находящийся на площадке.

**6.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

Г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах

**7.Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч…**

А) Отталкивая соперника рукой

Б) Поворачиваясь к сопернику спиной

В) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника

**8.При ведении мяча наиболее частой ошибкой является…**

А) “Шлепание “ по мячу расслабленной рукой

Б) Ведение мяча толчком руки

В) Мягкая встреча мяча с рукой

**9.Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения.** Какое из положений правильно при выполнении остановки?

А) Остановка выполнена на согнутые ноги

Б) Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу

В) Остановка выполнена на прямые ноги

Г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию

**10.За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?**

А) Три

Б) Пять

В) Семь

**11.Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?**

А) Продолжить тренировку до конца

Б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку

В) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку

**12.Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу…**

А) В сторону кольца соперника

Б) В свою зону защиты

В) Игроку в зоне штрафного броска

**13.При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок…**

А) С отскоком мяча от щита

Б) ‘Чистый” бросок мяча в кольцо

**14.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

**15.При выполнении  ‘чистого’ броска баскетболист фиксирует свой взгляд…**

А) На ближнем крае кольца

Б) На дальнем крае кольца

В) На малом квадрате на щите