

**Орієнтовні завдання для річного оцінювання знань учнів-екстернів**

**з фізичної культури**

**(рівень повної загальної середньої освіти)**

**Теми:(легка атлетика; баскетбол; волейбол; футбол.)**

**Тема: «Легка атлетика»**

**1)Які дисципліни входять до складу «легкої атлетики»?**

- a) Біг, стрибки, метання, спортивну ходьбу, багатоборства;
- b) Біг, стрибки, удари, ведення, упори;
- c) Біг, стрибки, метання, кидки, передачі, виси.

**2)Із яких фаз складається біг на короткі дистанції?**

- a) Старт, фінішування;
- b) Старт, біг, фінішування;
- c) Старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування;
- d) Старт, прискорення, фінішування.

**3)Укажіть, якого виду спортивних стрибків не існує?**

- a) Стрибок у довжину з розбігу;
- b) Стрибок у висоту з розбігу;
- c) Подвійний стрибок з розбігу;
- d) Потрійний стрибок з розбігу.

**4)Укажіть, який легкоатлетичний снаряд штовхають?**

- a) Ядро;
- b) Молот;
- c) Диск;
- d) Спис.

**5)Яка послідовність команд при виконанні низького старту?**

- a) «Приготувались!», «На старт!», «Руш!»;
- b) «Увага!», «Руш!»;
- c) «Увага!», «На старт!», «Руш!»;
- d) «На старт!», «Увага!», «Руш!».

**6)Яка довжина марафонського бігу?**

- a) 41 км 150 м;
- b) 40 км 155 м;
- c) 42 км 195 м;
- d) 43 км 200 м.

**7) Які дистанції бігу класифікуються як короткі? (декілька відповідей)**

- a) 60 м;
- b) 800 м;
- c) 100 м;
- d) 200 м;
- e) 1000 м.

**8) Які види змагань не належать до легкої атлетики? (декілька відповідей)**

- a) Тріатлон;
- b) Семиборство;
- c) Біатлон;
- d) Дясятиборство.

**9) Коли беруть початок перші організовані легкоатлетичні змагання?**

- a) 775 р до н.е.;
- b) 777 р до н. е.;
- c) 776 р до н.е.;
- d) 778 р до н.е.

**10) Умовно стрибок у довжину з розбігу поділяється на основні структурні фази?**

- a) Розбіг, політ, приземлення;
- b) Розбіг, відштовхування, приземлення;
- c) Розбіг, відштовхування, політ, приземлення;
- d) Розбіг, відштовхування, приземлення, вимірювання результату.

## Тема: «Баскетбол»

1) Де зародилася гра "Баскетбол"?

- a) Бразилія;
- b) США;
- c) Англія;
- d) Україна.

2) Назвіть максимальну кількість очків за одне влучення?

- a) 2 або 3;
- b) 3;
- c) 3 або 4;
- d) 5.

3) Скільки часу відводиться на атаку кільця противника?

- a) Не регламентовано;
- b) 40 сек;
- c) 24 сек;
- d) 8 сек.

4) Чи повинна бути різниця в рахунку на кінці гри в 2 очки?

- a) Так;
- b) Ні.

5) Що означає правило 8 секунд у баскетболі?

- a) Якщо команда оволоділа м'ячем на своїй половині майданчика, вона повинна перевести його за 8 секунд в зону атаки;
- b) Стільки часу надається команді для атаки кільця суперника;
- c) Гравець не може володіти м'ячем більше 8 секунд підряд;
- d) Немає такого правила;
- e) Під час вкидання із-за меж майданчика м'яч знаходиться в розпорядженні гравця, що виконує вкидання.

6) В яких випадках у баскетболі м'яч стає живим? (декілька відповідей)

- a) Під час вкидання із-за меж майданчика м'яч знаходиться в розпорядженні гравця, що виконує вкидання;
- b) Після влучного останнього штрафного кидка;
- c) Коли перетне бічну лінію після вкидання з-за меж майданчика;
- d) Під час спірного кидка м'яч відбитий згідно з правилами одним із суперників.

7) З якого місця вводиться м'яч у гру, якщо він вийшов за лицьову лінію баскетбольного майданчика?

- a) Обов'язково з того місця, де м'яч пересік лицьову лінію;
- b) З того місця де м'яч пересік лицьову лінію (крім відрізка, що входить до трьох секундної зони);

- c) Із-за бокової лінії навпроти того місця де м'яч пересік лицьову лінію;
- d) З середини майданчика.

**8) Скільки разів дозволено торкнутися м'яча під час розігрування спірного м'яча?**

- a) 1;
- b) 2;
- c) Скільки завгодно;
- d) Не можна торкатися.

**9) Якщо після основного часу рахунок нічийний, що робиться далі?**

- a) Додається п'ятихвилинний тайм. При рівному рахунку кидається жереб;
- b) Додовляється п'ятихвилинний тайм. При рівному рахунку виконуються штрафні кидки;
- c) Виконуються штрафні кидки;
- d) Додовляються п'ятихвилинні тайми, поки рахунок не буде переможним для якоїсь команди;

**10) Які дії є порушенням ведення м'яча? (декілька відповідей)**

- a) Ведення двома руками;
- b) У процесі ведення м'яч був підкинутий у повітря і гравець, відновив контроль над ним після того, як він упав на підлогу;
- c) М'яч був затриманий однією чи двома руками після чого гравець продовжив ведення;
- d) Гравець котить м'яч по підлозі;
- e) У процесі ведення м'яч був підкинутий у повітря й гравець, що контролює його, торкнувся до нього раніш ніж він упав на підлогу.

### **Тема: «волейбол»**

**1) Скільки гравців в одній команді під час гри?**

- a) 5;
- b) 6;
- c) 11;
- d) 12

**2) Що таке аут .... ?**

- a) Це коли, м'яч упав на поле противника;
- b) Це м'яч, який попав у сітку;
- c) Це м'яч, який торкнувся стелі, або за межі поля.

**3) До якого рахунку триває гра?**

- a) 15;
- b) 25;

- c) 30;
- d) 10.

**4) Як здійснюється перехід в команді під час гри?**

- a) За годинниковою стрілкою;
- b) За вказівкою судді;
- c) Проти годинникової стрілки;
- d) Хаотично.

**5) Зі скількох партій складається гра?**

- a) 1 або 2;
- b) 3 або 4;
- c) 2 або 3.

**6) Кількість гравців, що можуть одночасно знаходитись на майданчику?**

- a) 4;
- b) 5;
- c) 6.

**7) Вкажіть розмір ігрового майданчика з волейболу.**

- a) 10/20;
- b) 9/18;
- c) 6/12.

**8) Що не є порушенням правил гри?**

- a) Стрибок при подачі;
- b) Кидок м'яча;
- c) Торкання сітки.

**9) Скільки торкань до м'яча допускається під час розиграння на одному боці?**

- a) 3;
- b) 2;
- c) 4.

**10) подача м'яча виконується ....?**

- a) Коли забажає гравець;
- b) Після свистку судді;
- c) Після підказки тренера.

## Тема: «Футбол»

**1) Чи може суддя змінити своє рішення?**

- a) так, може змінити рішення, якщо ще не відновив гру;
- b) так, може змінити рішення, навіть коли відновив гру;
- c) ні, не може змінити своє рішення.

**2) Яка тривалість гри з футболу?**

- a) 40 хв. – 2 тайми по 20 хв.;
- b) 90 хв. – 2 тайми по 45 хв.;
- c) 120 хв. – 2 тайми по 60 хв.

**3) Із скількох метрів пробиваються пенальті?**

- a) приблизно з 10 метрів від воріт;
- b) приблизно з 11 метрів від воріт;
- c) приблизно з 12 метрів від воріт.

**4) Що потрібно зробити, щоб підняти м'яч у повітря?**

- a) прокотити стопою назад по верхній частині м'яча, підчепити його носком і підкинути догори;
- b) прокотити стопою вперед по верхній частині м'яча, підчепити його носком і підкинути догори.

**5) Хто контролює правила гри з футболу?**

- a) спостерігач;
- b) суддя;
- c) експерт;
- d) помічник.

**6) У якому році вперше були введені правила гри з футболу?**

- a) 1884 році;
- b) 1868 році;
- c) 1863 році.

**7) Якою частиною ступні здійснюється ведення м'яча по кривій лінії та по колу?**

- a) здійснюється серединою підйому;
- b) здійснюється внутрішньою частиною підйому ступні;
- c) здійснюється зовнішньою частиною ступні.

**8) Кому у грі необхідний біг спиною в перед короткими, але частими кроками?**

- a) насамперед захисникам;
- b) насамперед воротарю;
- c) насамперед судді.

**9) Які є види порушень у футболі? (декілька правильних)**

- a) порушення, що караються вільним ударом;
- b) порушення, що караються штрафним ударом;
- c) порушення, що караються попередженням;
- d) порушення, що караються видаленням.

**10) Вкажіть всі правильні відповіді пересування під час гри у футболі (декілька правильних)**

- a) біг, стрибки, зупинка;
- b) повороти;
- c) біг спиною вперед;
- d) схрещений та приставний крок.

## Практичні завдання з фізичної культури

по темам:

«легка атлетика», «баскетбол», «волейбол», «футбол».

Тема:	Навчальні нормативи		Рівень навчальних досягнень			
			Низький	Середній	Достатній	Високий
«Легка атлетика»	Стрибки у довжину з місця	Хлопці	до 205	205	215	225
		Дівчата	до 150	150	170	180
«Баскетбол»	10 штрафних кидків на точність	Хлопці	0	2	3	6
		Дівчата	0	1	2	5
«Волейбол»	10 прямих верхніх подач на влучність	Хлопці	4	4	6	7
		Дівчата	2	4	5	6
«Футбол»	5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота з відстані 16.5м, після ведення м'яча	Хлопці	1 або жодного влучного удару	2	3	4-5
		Дівчата	жодного влучного удару	1	2	3-5