**6 класс**

***Теоретическая часть(вопросы)***

1. Как избежать травм на занятиях физической культурой?

2. Кто из известных ученых древности был чемпионом Олимпийских игр?

3. В каком виде был олимпийским чемпионом Пифагор?

4. Как следует рассматривать здоровый образ жизни?

5. Что является объективным показателем здоровья?

6. В чем измеряется жизненная ёмкость лёгких?

7. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

8. Что такое осанка?

9. Принципы закаливания?

10. Зачем нужны контрольные упражнения?

***Практическая часть (контрольные нормативы)***

1. Подтягивание в висе на перекладине (мальчики).

2. Вис на согнутых руках (девочки).

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

4. Прыжки через скакалку за 30 сек.

5. Метание мяча.

6. Бег на 60 метров.

7. Прыжок в длину с места.

8. Бег на 30 метров.