

**Демонстрационный вариант контрольной работы по физкультуре в  
рамках промежуточной аттестации за 6 класс**

## Практическая часть

№	Испытания	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Подтягивание	3	4	7	-	-	-
2	Отжимание	-	-	-	7	8	14
3	Прыжок в длину с места	150	160	175	140	145	165
4	Бег 60 метров	11	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
5	Бег 1500 метров	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00

## Тестовая часть

1. Что относится к гимнастике?

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;
- г) ласты;
- д) шлем

2. Бег на длинные дистанции – это:

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500 и 2000 метров;
- в) 100 и 200 метров;
- г) 30 и 60 метро

3. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались в.... а) у

- горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

4. Тугое шнурование лыжных ботинок приводит к :

- а) обморожению;
- б) потению ног;
- в) перелому стопы.

5. При выборе спортивной формы необходимо правильно подобрать ее :

- а) цвет;
- б) размер;
- в) удобство и качество.

6. При ушибе необходимо на место ушиба положить :

- а) холод;
- б) тепло;
- в) повязку.

7. При переломе конечностей используют :

- а) холод;
- б) шину;

в) тугую повязку.

8. Во время выполнения прыжков приземляться только на :

а) носки;

б) согнутые ноги;

в) на всю стопу.

9. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?

а) 4;

б) 5;

в) 6.

10. Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команды?

а) 2;

б) 3;

в) 4.

11. Сколько зон на площадке есть в пионерболе?

а) 4;

б) 5;

в) 6;

г) 7.

12. Подача осуществляется-

а) одной рукой;

б) двумя руками;

в) любой частью тела.

13. Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке в пионерболе?

а) 4;

б) 5;

в) 6.

14. Ведение мяча в баскетболе выполняется

а) одной рукой;

б) поочередно двумя руками;

в) одновременно двумя руками

15. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:

а) опорная нога не была оторвана от пола;

б) опорная нога была оторвана от пола;

в) не важно отрывалась ли опорная нога.