

Контрольные упражнения
по предмету «Физическая
культура» для учащихся
5-ых классов (мальчики)



1. Подтягивание на высокой перекладине

5 баллов – 6 раз

4 балла – 4 раза

3 балла – 3 раза

1. Подтягивание на высокой перекладине



2. Отжимание от пола

5 баллов – 18 раз



4 балла – 15 раз



3 балла – 10 раз

2. Отжимание от пола



3. Вис на согнутых руках

5 баллов – 15 сек



4 балла – 12 сек



3 балла – 10 сек

3. Вис на согнутых руках



4. Поднимание туловища из положения лежа на спине с набивным мячом

5 баллов – 16 раз

4 балла – 14 раз

3 балла – 10 раз

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине с набивным мячом



5. Прыжок в длину с места

5 баллов – 170 см

4 балла – 160 см

3 балла – 150 см

5. Прыжок в длину с места



6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

5 баллов – 10 см

4 балла – 6 см

3 балла – 4 см

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке



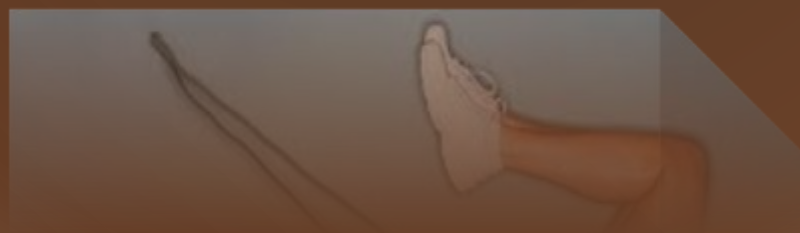
7. Прыжки через скакалку за 60 сек

5 баллов – 75 см

4 балла – 65 см

3 балла – 55 см

7. Прыжки через скакалку за 60 сек



8. Челночный бег 3x10 м с кубиками

5 баллов – 8,8 сек

4 балла – 9,1 сек

3 балла – 9,5 сек

8. Челночный бег 3x10 м с кубиками



9. Бег 1000 м

5 баллов – 4,40 мин

4 балла – 5,10 мин

3 балла – 5,40 мин

9. Бег 1000 м



Желаем удачи!!!

