

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!!!

