

## Контрольные нормативы – 5 класс

№	Наименование норматива	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Отжимание в упоре лёжа (кол.)	12	8	5	8	6	4
2.	Челночный бег 3x10м. (с.)	8.4	8.8	9.7	8.7	9.2	10.1
3.	Прыжки в длину с места (см.)	170	160	150	155	145	130
4.	Пресс 30с. (кол.)	22	16	11	21	15	10

## Контрольные нормативы – 6 класс

№	Наименование норматива	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Отжимание в упоре лёжа (кол.)	15	10	5	7	5	3
2.	Челночный бег 3x10м. (с.)	8.3	8.7	9.6	8.6	9.1	10.0
3.	Прыжки в длину с места (см.)	180	170	160	165	155	140
4.	Пресс 30с. (кол.)	23	17	11	21	16	10

## Теоретическое тестирование учащихся по физической культуре 5-6 классы

### 1. При проведении соревнований по баскетболу необходимо:

- а) играть без судьи; б) сидеть в раздевалке;  
в) быть в спортивной форме и снять все украшения; г) быть в школьной форме.

### 2. Бег на короткие дистанции – это:

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

### 3. Способ прыжков в длину с разбега, изучаемый в школе:

- а) «ножницы»; б) «перешагивание»;  
в) «согнув ноги»; г) «прогнувшись».

### 4. Как часто проходят Олимпийские игры?

- а) каждый год; б) один раз в два года;  
в) один раз в три года; г) один раз в четыре года.

### 5. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»;  
в) «Выше, точнее, быстрее»; г) «Выше, сильнее, дальше».

**6. Строевые упражнения – это:**

- а) попеременно двухшажный ход;
- б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения;
- г) верхняя подача.

**7. Акробатика – это:**

- а) прыжок через козла;
- б) повороты, перестроения;
- в) кувырки, перестроения;
- г) упражнения с гантелями.

**8. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:**

- а) 50-60 ударов в минуту;
- б) 70-80 ударов в минуту;
- в) 90-100 ударов в минуту;
- г) 100-110 ударов в минуту.

**9. 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 метров.

**10. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:**

- а) «перекидной»;
- б) «волна»;
- в) «флоп»;
- г) «перешагивание».

**11. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

**12. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:**

- а) тигренок Ходори;
- б) медвежонок Миша;
- в) пёс Коби;
- г) зверёк Иззи.

**13. Что относится к гимнастике?**

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;
- г) ласты.

**14. Назовите количество человек в баскетбольной команде:**

- а) 10;
- б) 5;
- в) 12;
- г) 8.

**15. На занятиях по баскетболу нужно играть:**

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;
- г) резиновым мячом

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся освобожденных от уроков физической культуры 5-6 классы**

- 1 в
- 2 б
- 3 в
- 4 г
- 5 а
- 6 в
- 7 в
- 8 б
- 9 б
- 10 г
- 11 в
- 12 б
- 13 б

14 6  
15 B

