

Итоговый тест за год для 5 класса по физической культуре.

1. Что относится к легкой атлетике?

- А) Ходьба
- Б) бег
- В) равновесие
- Г) прыжки
- Е) метание

2. Когда можно производить метание?

- А) с разрешения учителя
- Б) после сбора инвентаря
- В) по желанию

3. Что относится к важным умениям, необходимым для бега?

- А) правильное дыхание
- Б) постановка стопы
- В) положение тела

4. Где выполняют беговые упражнения?

- А) на неровной, рыхлой поверхности
- Б) на ровной дорожке
- В) на скользком, мокром грунте

5. Какой прыжок изучают по школьной программе в 5 – 7 классе?

- А) Прыжок «согнув ноги»
- Б) Прыжок «ноги врозь»
- В) Прыжок «поджав ноги»

6. В какой последовательности происходит прыжок в длину?

- А) толчок, полет, приземление, разбег
- Б) полет, приземление, разбег, толчок
- В) разбег, толчок, полет, приземление
- Г) разбег, приземление, толчок, полет

7. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А) одна
- Б) две
- В) три
- Г) четыре

8. Какова длина разбега в прыжке «согнув ноги»

- А) 2 – 3м
- Б) 10 – 15м
- В) 15 – 20м
- Г) 5 - 10м

9. На каких дистанциях применяется низкий старт:

- А) на коротких
- Б) на длинных
- В) на средних

10. Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:

- А) выносливость
 Б) гибкость
 В) сила
 Г) быстрота

Ответы на тест

№	вариант
1	В
2	А
3	А,Б
4	Б
5	А
6	В
7	В
8	Б
9	А
10	А

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 8-10 баллов

Оценка «4»: 6-7 баллов

Оценка «3»: 4-5 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

Практика: Нормативы по физкультуре за 5 класс

Упражнения, 5 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,5	9,3-8,8	9,7	8,9	9,7-9,3	10,1
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30

