

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «СОШ № 101»



В.М. Ляпина

Приказ № 152 от 15.08.2013

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении уроков физической культуры**  
**в Муниципальном общеобразовательном учреждении «Средняя**  
**общеобразовательная школа № 101»**

ПРИНЯТО  
На педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 15.08.2013

## 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 25.12.2012г. № 257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 13.06.2023г. № 256-ФЗ «О внесении изменений в статью 7 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» и статью 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»»;

- Порядком организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. № 1015;

- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

- Письмом Министерства просвещения РФ от 21 декабря 2022 г. № ТВ-2859/03,

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»,

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»,

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»,

- Приложением № 3 «Правила определения медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой» к Порядку проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних, утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10 августа 2017г. № 514н,

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации о методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» от 30 мая 2012г. № МД-583/19

- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

- Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов; авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич;

- Программой для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы; авторы: А.П. Матвеев, Т.В. Петров, Л.В. Каверкина;

- Приказом Минздрава РФ от 21.12.2012г № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в общеобразовательные учреждения и в период обучения в них»,

- Приказом Минздрава РФ от 30.12.2003г № 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей».

## **2. Группы здоровья**

2.1. Определение медицинских групп для занятий несовершеннолетним физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой.

2.2. В зависимости от состояния здоровья несовершеннолетние относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная.

2.3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся несовершеннолетние:

- без нарушений состояния здоровья и физического развития;
- с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе несовершеннолетним разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

2.4. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся несовершеннолетние:

- имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;
- входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);
- с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

2.5. Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную "А" и специальную "Б".

2.5.1. К специальной подгруппе "А" (III группа) относятся несовершеннолетние:

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;

- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

2.5.2. К специальной подгруппе "Б" (IV группа) относятся несовершеннолетние, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

2.6. Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании Листа здоровья в журнале, заполненного сотрудниками медицинской организации и рекомендаций врача.

2.7. Комплектование медицинских групп осуществляется на основании заключения врача о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности обучающегося.

2.8. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

### **3. Требования к внешнему виду и посещению уроков**

3.1. Уроки физической культуры посещают все обучающиеся.

3.2. Для практических занятий обучающиеся должны иметь спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

3.3. Спортивная форма учащихся включает в себя:

- для зала – футболка (рекомендуется разграничение классов по цвету футболок: «А» класс – красный, «Б» класс — синий, «В» - желтый), спортивные шорты или брюки (исключены молнии, застежки, кнопки), носки, спортивная обувь;

- для улицы – спортивный костюм, футболка, носки, спортивная обувь, в соответствии с погодными условиями возможны куртки, шапки, перчатки.

3.4. На занятиях учащиеся обязаны иметь коротко постриженные ногти, убранные в прическу волосы.

3.5. Учащийся, не имеющий спортивной формы:

- не допускается к практическим занятиям физической культурой,
- находится на уроке физической культуры, изучает теоретический учебный материал, выполняет все указания учителя физкультуры.

3.6. При отсутствии у обучающегося спортивной формы на уроке физической культуры, учитель обязан:

- сделать соответствующую запись в дневнике учащегося и донести эту информацию до классного руководителя и, при необходимости – в случае неоднократного отсутствия спортивной формы, пригласить родителей для личной беседы. В случае систематического повторения ситуации, учитель обязан оповестить об этом заместителя директора по УР.

3.7. При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передается классному руководителю или учителю физкультуры.

3.8. Все обучающиеся, освобожденные от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры, и изучают теоретический материал.

3.9. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с освобожденными от практических занятий учащимися.

3.10. Освобожденные от физической нагрузки обучающиеся выполняют задания в соответствии с темой урока:

- изучают темы раздела рабочей программы «Физическая культура как область знаний» (темы по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения);

- изучают особенности техники двигательных действий (физических упражнений),

- выявляют ошибки в технике физических упражнений,

- выполняют проектные и исследовательские работы.

#### **4. Требования к организации уроков физической культуры**

4.1. До занятий физической культурой допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации, выданном по результатам проведенных профилактических медицинских осмотров обучающихся.

4.2. На урок "Физическая культура" отводится 2 часа в неделю. Третий час используется за счет часов внеурочной деятельности, а также посещения спортивных секций и школьных спортивных клубов.

4.3. Уроки физической культуры и занятия спортивных секций следует проводить в хорошо проветриваемых спортивных залах.

4.4. Перед началом урока учитель проводит с обучающимися инструктаж по технике безопасности, а также в ходе урока перед выполнением упражнения.

4.5. В целях организованного начала и окончания урока, организации учащихся в раздевалках, с целью недопущения случаев травматизма и правонарушений, соблюдения санитарно-гигиенических норм установлен следующий порядок:

- учащиеся допускаются в раздевалку за 5 минут до звонка на урок, только в сменной обуви,

- в раздевалке запрещается вставать на скамейки, мусорить, грубо и шумно себя вести, в случае возникновения конфликтной ситуации учащиеся должны сообщить об этом учителю,

- ценные вещи не рекомендуется оставлять в спортивной раздевалке,

- во время урока раздевалки закрываются на ключ,

- со звонком на урок учащиеся собираются на построение в спортивном зале.

- в случаях, когда занятия проводятся на улице, учащиеся не выходят из помещения без сопровождения учителя физкультуры.

- освобожденным учащимся так же, как и всем остальным, запрещается пользоваться телефонами, планшетами, фотоаппаратами, другими гаджетами,

- учащимся запрещается входить в спортивный зал и находиться во время урока с жевательной резинкой или с едой во рту,

- учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим учащимся,

- на уроках учащиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять учитель,

- запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате,

- во время проведения спортивных игр учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим игрокам,

- запрещается выполнение любых упражнений на перекладине и шведских стенках без разрешения и контроля учителя,

- не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и крепеже баскетбольных щитов,

- учащиеся обязаны соблюдать осторожность при переходе из одной половины зала в другую, когда зал разделен на две части для двух классов (групп),

- учащиеся во время урока не могут выходить из зала без разрешения учителя,

- в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры. Он также обязан проинформировать учителя о травме или плохом самочувствии, которые появились после урока физкультуры,

- на переодевание учащихся после урока физической культуры отводится 5-7 минут.

4.5.1. Учитель физической культуры несет ответственность за безопасность обучающихся во время их пребывания в спортивном зале и в раздевалках спортивного зала.

4.6. Перед началом урока учителю следует проконтролировать самочувствие обучающихся. Не разрешается отпускать к занятиям физической культурой обучающихся при:

- наличии жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошноту, слабость, сердцебиение;
- остром периоде заболевания (повышение температуры тела, озноб и др.);
- травматическом повреждении органов и тканей организма (острый период – ушиб, рана, растяжение, гематома и др.);
- опасности кровотечения (носовое кровотечение в день занятия и др);
- выраженном нарушении носового дыхания; выраженной тахикардии или брадикардии (с учетом возрастных нормативов).

Приведенные выше противопоказания для занятий физической культурой относятся к обучающимся всех медицинских групп.

4.7. В течение всего урока учитель:

- осуществляет визуальный контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- следит за соответствием выполняемых упражнений уровню физической подготовленности;
- осуществляет постоянный контроль за действием обучающихся;
- своевременно реагирует на жалобы о плохом самочувствии.

Для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), уроки физкультуры проводятся совместно с классом согласно основному расписанию, но по индивидуальным программам, которые отличаются объёмом и структурой физической нагрузки. Важнейшее требование к уроку обучающихся СМГ – обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учётом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности.

4.8. Урок физической культуры включает подготовительную, основную и заключительную части. При организации занятий обучающихся со специальной медицинской группой продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается за счет сокращения продолжительности основной части. Физические упражнения для обучающихся данной группы подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях.

4.9. Подготовительная часть длится от 10 до 20 минут в зависимости от цели и задач урока; в начале занятия упражнения выполняются в медленном темпе, постепенно темп увеличивается до среднего. Общеразвивающие упражнения выполняются без задержки дыхания и не должны вызывать утомления. При появлении признаков утомления необходимо снизить темп выполнения упражнений и увеличить паузу отдыха между ними.

4.10. Во время урока учитель следит за правильностью и безопасностью выполнения упражнений и оперативно исправляет допускаемые обучающимися ошибки. Особое внимание следует уделять правильному сочетанию дыхания с различными видами движений.

4.11. Основная часть продолжается от 15 до 25 минут. В основной части урока приоритетными являются задачи, связанные с развитием функциональных возможностей организма, освоением программных материалов и повышением уровня физической подготовленности. Упражнения подбираются в соответствии с изучаемым разделом программы и состоянием здоровья обучающихся. В основной части урока используются общеразвивающие и корригирующие упражнения: упражнения с предметами (мячи, обручи, скакалки и др.), метание, упражнения на равновесие, подвижные и спортивные игры малой интенсивности. Особое внимание уделяется играм, которые проводятся за 12-15 минут до окончания урока в течение 5-7 минут. После игры выполняется медленная ходьба и дыхательные упражнения.

4.12. Заключительная часть урока составляет 5-10 минут и направлена на восстановление функций организма к исходному уровню. Проводятся медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

4.13. При организации и проведении уроков физической культуры недопустимо:

- давать чрезмерную нагрузку на функциональные системы организма обучающихся без учета их уровней физической подготовленности;
- принимать контрольные упражнения, тестировать уровень развития физических качеств без предварительной подготовки и прохождения программного материала в плановом режиме;
- принуждать обучающихся выполнять различные упражнения на гимнастических снарядах, отказывающихся выполнять их вследствие недостаточного уровня физической подготовленности или «боязни» снаряда;
- осуществлять подготовку к соревнованиям на уроках физической культуры.

## **5. Соблюдение основных принципов обучения**

5.1. Особенности обучения двигательным действиям и развития физических качеств наибольшей степени отвечают следующие принципы обучения:

- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип последовательности;
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

5.2. Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании означает требование соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся. Необходимо строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности, а также их индивидуальные различия физических и духовных способностей.



Индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания необходим при решении любой частной задачи - будь то формирование знаний, умений и навыков или воспитание физических качеств. Он выражается в дифференциации учебных заданий и путей их выполнения, норм нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

5.3. Принцип последовательности. Положение принципа предполагает, что процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями.

Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств. Принцип последовательности выражается в двух правилах: от освоенного - к неосвоенному и от легкого - к трудному. Принцип постепенного увеличения нагрузок относится в основном к развитию двигательных качеств, а оба эти правила связаны с процессами получения знаний и выработки навыков.

5.4. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ними нагрузок. Необходимо регулярно обновлять задания с увеличением роста нагрузок, повышать сложность упражнений, нарастание силы и длительности их воздействия.

5.5. Эффект от физических упражнений достигается лишь при оптимальной дозировке нагрузки. Дозировать нагрузку - значит строго регламентировать ее объем и интенсивность. Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятия, километражем преодоленного расстояния (дистанции). Интенсивность характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др. Соотношение между объемом и интенсивностью при выполнении физических упражнений обратно - пропорционально: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность, и наоборот. Действием нагрузки является реакция организма на выполненную работу. Ее показатели частота сердечных сокращений и внешние признаки утомления обучающихся. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд/мин (при этом наблюдается максимальный ударный объем сердца). Поэтому величина нагрузок при ЧСС, равной 130 уд/мин, соответствует порогу тренирующей нагрузки.

В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/минуту. Следовательно, наибольший общеукрепляющий оздоровительный эффект на занятиях с учащимися подросткового и юношеского возраста достигается упражнениями аэробной направленности средней и большой интенсивности (с помощью подвижных игр, эстафет, спортивных игр, плавания, бега, ходьбы на лыжах и др.). Диапазон нагрузок средней интенсивности составляет 130-160 уд/мин и большой интенсивности - 161-175 уд/мин.

Дозировка зависит от продолжительности выполнения действия, его интенсивности (быстроты, веса отягощения и пр.), частоты повторений (количества интервалов отдыха), длительности и характера отдыха между повторениями, исходного положения. При регулировании дозировки следует учитывать взаимодействие всех перечисленных моментов.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренирующий эффект. Недостаточные нагрузки неэффективны, так как ведут к потере учебного времени, а чрезмерные - наносят вред организму. Если нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом, поэтому постепенное увеличение физической нагрузки - необходимое требование.

Регулирование параметров нагрузки на уроке физической культуры достигается многими разнообразными способами и методическими приемами, наиболее эффективные и доступные из них следующие:

- изменение количества повторений одного и того же упражнения;
- изменение суммарного количества упражнений;
- изменение скорости выполнения одного и того же упражнения;
- увеличение или уменьшение амплитуды движений;
- варьирование величин внешних отягощений;
- выполнение упражнений в усложненных или облегченных условиях (например, бег в горку и бег под горку или бег по дорожке стадиона и бег по песку и т.д.);
- изменение исходных положений (например, выпрыгивания вверх из полуприседа и приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с положением ног на полу и на гимнастической скамейке и т.д.);
- изменение длины дистанций в беге, плавании, в беге на лыжах;
- проведение занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке (в спортивных играх);
- варьирование применяемых методов (равномерный, игровой, соревновательный и др.);
- увеличение или уменьшение времени (интервалов) и характера отдыха между выполнением упражнений.

В каждом конкретном случае преподаватель применяет наиболее оптимальные способы регулирования физической нагрузки для эффективного решения задач урока.

## **5. Порядок оценивания результатов физического воспитания**

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

### **5.1. Оценивание учащихся, посещающих уроки физической культуры**

#### **5.1.1. Текущее оценивание (Приложение №1):**

Оценивание учащихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе. Оценивание учащихся 1 класса – словесное.

Оценки учащимся выставляются за:

- практические занятия (двигательная активность),
- знание теоретического материала.

При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, способности, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

#### 5.1.2. Итоговое оценивание

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 3.

5.2. Оценивание учащихся 2-11 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, достаточное для выставления итоговой оценки.

5.2.1. Если учащийся имеет освобождение, то выставление оценки происходит на уроке на основании выполненных теоретических заданий, полученных от учителя. Задания, выдаваемые учащимся, должны соответствовать программе, результатам обучения и возрасту учащихся. Сроки выполнения и сдачи каждой работы выполняются вместе учителем.

За отсутствие спортивной формы на уроке неудовлетворительная оценка не выставляется, но выставляется отметка за работу на уроке.

**Критерии оценивания на уроках физической культуры**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

**2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов

Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

**3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно

		организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

#### 4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более

		двух значительных или одна грубая ошибка.
--	--	---

**5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа полностью завершена</li> <li>• Грамотно используется спортивная терминология.</li> <li>• Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)</li> <li>• Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)</li> <li>• Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических</li> </ul>
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы</li> <li>• Дизайн присутствует</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя</li> <li>• Работа демонстрирует минимальное понимание</li> <li>• Ученик может работать только под руководством учителя</li> <li>• Дизайн не ясен</li> <li>• Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.</li> <li>• Много ошибок, делающих материал трудночитаемым</li> </ul>

**6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам;</li> <li>2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;</li> <li>3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата;</li> <li>4. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.</li> </ol>
Повышенный	«4»	<p>Допускаются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. замечания по оформлению реферата;</li> <li>2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.</li> </ol>
Базовый	«3»	<p>Замечания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. тема реферата раскрыта недостаточно полно;</li> <li>2. затруднения в изложении, аргументировании.</li> <li>3. отсутствие презентации.</li> </ol>
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных



		требований.
--	--	-------------

**7. Для тестов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**Уровень физической подготовленности обучающихся 1-х классов**

**Учебные нормативы 1 класс МАЛЬЧИКИ**

№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18

6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 60 м. (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	9	7	5
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

<b>Учебные нормативы 1 класс ДЕВОЧКИ</b>				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 60 м. (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе (раз)	12	8	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	9.00	9.30	10.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	8.8	6.8	4.8
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

### **Уровень физической подготовленности обучающихся 2-х классов**

<b>Учебные нормативы 2 класс МАЛЬЧИКИ</b>				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	9	7	5
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

<b>Учебные нормативы 2 класс ДЕВОЧКИ</b>				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»

1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперед сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 60 м. (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе (раз)	10	5	3
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	8.8	6.8	4.8
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

### Уровень физической подготовленности обучающихся 3-х классов

#### Учебные нормативы 3 класс МАЛЬЧИКИ

№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	12.5	9	6
12	Лазание по канату (м)	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

#### Учебные нормативы 3 класс ДЕВОЧКИ

№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперед сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	12	6	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.30	8.00	8.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	12.1	8.8	5

12	Лазание по канату (м)	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

### Уровень физической подготовленности обучающихся 4-х классов

#### Учебные нормативы 4 класс МАЛЬЧИКИ

№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин., сек.)	Без учёта времени		

#### Учебные нормативы 4 класс ДЕВОЧКИ

№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе (раз)	13	7	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега (см)	260	220	180
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

### Уровень физической подготовленности обучающихся 5-х классов

#### Учебные нормативы 5 класс МАЛЬЧИКИ

№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.0	11.2	11.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55

5	Поднимание туловища за 1 мин.	38	32	28
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	10.0	10.6	11.2
8	Метание малого мяча 150г (м)	34	27	20
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.40	3.00	2.60
12	Лазание по канату (м)	5	4	3
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.50	9.30	10.00

### Учебные нормативы 5 класс ДЕВОЧКИ

№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	135	120
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.3	11.4	12.0
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	50	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	28	23	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м (сек)	10.4	10.8	11.4
8	Метание малого мяча 150г (м)	21	17	14
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	10	7
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.10
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	9.00	9.40	10.30

### Уровень физической подготовленности обучающихся 6-х классов

#### Учебные нормативы 6 класс МАЛЬЧИКИ

№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140
2	Метание набивного мяча (см)	430	350	305
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8	11.2	11.6
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+6	+4
7	Бег 60 м. (сек)	9.8	10.4	11.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	36	29	21
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	2
10	Ходьба на лыжах 2 км.	14.00	14.30	15.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270
12	Лазание по канату (м)	8.00	8.30	8.50
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.00	8.30	8.50

<b>Учебные нормативы 6 класс ДЕВОЧКИ</b>			
<b>Упражнение</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
Прыжок в длину с места (см)	165	145	130
Метание набивного мяча (см)	11.2	11.4	11.8
«Челночный бег» 4x9 м (сек.)	11.2	11.4	11.8
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	18
Наклон вперед сидя (см)	+12	+9	+6
Бег 60 м. (сек)	10.3	10.6	11.2
Метание малого мяча 150г (м)	23	18	15
Подтягивание в висе (раз)	14	9	7
Ходьба на лыжах 2 км.	14.30	15.00	15.30
Прыжок в длину с разбега (см)	330	280	230
Лазание по канату (м)	10.3	10.6	11.2
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.20	8.50	9.50

### **Уровень физической подготовленности обучающихся 7-х классов**

<b>Учебные нормативы 7 класс МАЛЬЧИКИ</b>				
<b>№</b>	<b>Упражнение</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
1	Прыжок в длину с места (см)	190	170	150
2	Метание набивного мяча (см)	600	500	450
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.3	8.6	9.3
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	120	100	80
5	Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	40	35	30
6	Наклон вперед сидя (см)	+11	+9	+4
7	Бег 60 м. (сек)	9.5	9.8	10.2
8	Метание малого мяча 150г (м)	35	30	28
9	Подтягивание в висе (раз)	8	6	4
10	Ходьба на лыжах 1 км.	14.00	14.30	15.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	400	380	360
12	Лазание по канату (м)	6	5	3
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	9.00	9.30	10.00

<b>Учебные нормативы 7 класс ДЕВОЧКИ</b>			
<b>Упражнение</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
Прыжок в длину с места (см)	170	160	140
Метание набивного мяча (см)	500	400	350
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.7	9.0	10.0
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	130	115	100
Поднимание туловища за 1 мин. (раз)	35	30	25
Наклон вперед сидя (см)	+20	+14	+7
Бег 60 м. (сек)	9.8	10.4	10.9
Метание малого мяча 150г (м)	28	24	20

Подтягивание в висе (раз)	15	12	10
Ходьба на лыжах 1 км.	14.00	14.30	15.00
Прыжок в длину с разбега (см)	370	340	320
Лазание по канату (м)	5	4	2
Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	7.30	8.00	8.30

### Уровень физической подготовленности учащихся 14-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м сек	11	6,3 выше	и 6,1-5,5 5,8—	5,0 ниже	и 6,4 выше	и 6,3— 5,7	и 5,1 ниже
			12	6,0	5,4	4,9	6,3	6,2—	5,0
			13	5,9	5,6—	4,8	6,2	5,5	5,0
			14	5,8	5,2	4,7	6,1	6,0—	4,9
			15	5,5	5,5— 5,1 5,3— 4,9	4,5	6,0	5,4 5,9— 5,4 5,8— 5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м сек	11	9,7 выше	и 9,3-8,8 9,0—	8,5 ниже	и 10,1 выше	и 9,7— 9,3	и 8,9 ниже
			12	9,3	8,6	8,3	10,0	9,6—	8,8
			13	9,3	9,0—	8,3	10,0	9,1	8,7
			14	9,0	8,6	8,0	9,9	9,5—	8,6
			15	8,6	8,7— 8,3 8,4— 8,0	7,7	9,7	9,0 9,4— 9,0 9,3— 8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с местасм	11	140 ниже	и 160 180	195 выше	и 130 ниже	и 150— 175	и 185 выше
			12	145	165-	200	135	155—	190
			13	150	180	205	140	175	200
			14	160	170—	210	145	160—	200
			15	175	190 180— 195 190— 205	220	155	180 160— 180 165— 185	205
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	11	900 менее	и 1000— 1100 1100—	1300 выше	и 700 ниже	и 850— 1000 900—	и 1100 выше 1150
			12	950	1200	1400	800	1050	1200
			13	1000	1150—	1450	850	950—	1250



			14 15	1050 1100	1250 1200— 1300 1250— 1350	1500	900	1100 1000— 1150 1050— 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя см)	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	и ниже 5 6 7 7	и 8—10 9—11 10-12 12-14 12-14	и 15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12 13 14 15				и ниже 4 5 5 5	и 10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	и 19 и выше 20 19 17 16

### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	и 6,1 и ниже 6,1	и 5,9-5,3 5,9-5,3	и 4,8 и выше 4,8



2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	16 17	8,2 и ниже 8,1	и 8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	и 9,7 и ниже 9,6	и 9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	16 17	180 и ниже 190	и 195-210 205-220	230 и выше 240	и 160 и ниже 160	и 170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	16 17	1100 и ниже 1100	и 1300 1300 1400	и 1500 и выше 1500	и 900 и ниже 900	и 1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя см	16 17	5 и ниже 5	и 9-12 9-12	15 и выше 15	и 7 и ниже 7	и 12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	16 17	4 и ниже 5	и 8-9 9-10	и 11 и выше 12	и 6 и ниже 6	и 13-15 13-15	18 и выше 18