

Особенности оценивания предметных результатов обучающихся по отдельным учебным предметам на уровне ООО

1. Описание оценки предметных результатов

Предмет _____ Физическая культура _____

Класс	Итоговые предметные результаты	Способ оценивания	Форма оценивания	Сроки
5	<p>выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;</p> <p>проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;</p> <p>составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;</p> <p>осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминут, дыхательной и зрительной гимнастики;</p> <p>выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;</p> <p>передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;</p> <p>выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;</p> <p>демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;</p> <p>демонстрировать технические действия в спортивных играх:</p> <p>баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);</p> <p>волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);</p>	Текущий (тематический) контроль	Сдача учебных нормативов	четверть

	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.			
6	<p>характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении;</p> <p>обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;</p> <p>измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;</p> <p>контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;</p> <p>отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;</p> <p>составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;</p> <p>выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;</p> <p>выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;</p> <p>выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;</p> <p>выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны</p>	Текущий (тематический) контроль	Сдача учебных нормативов	четверть

	<p>площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);</p> <p>тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.</p>			
7	<p>проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;</p> <p>объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;</p> <p>объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;</p> <p>составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);</p> <p>выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);</p> <p>выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;</p> <p>выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;</p> <p>выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;</p> <p>демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:</p> <p>баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);</p> <p>волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).</p> <p>тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.</p>	Текущий (тематический) контроль	Сдача учебных нормативов	четверть

8	<p>проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;</p> <p>проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;</p> <p>составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;</p> <p>выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);</p> <p>выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;</p> <p>выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;</p> <p>выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;</p> <p>демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:</p> <p>баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);</p> <p>волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);</p> <p>тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.</p>	Текущий (тематический) контроль	Сдача учебных нормативов	четверть
9	<p>отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек</p>	Текущий (тематический)	Сдача учебных нормативов	четверть

	<p>на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака; объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы; использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;</p> <p>измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой; определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши); составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки); совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; выполнять повороты кувырком, маятником; совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол,</p>	контроль		
--	--	----------	--	--

	взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.			
--	--	--	--	--

2. Критерии оценивания различных видов работ по предмету

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 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

3. 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

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

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.

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

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

		корректно. <ul style="list-style-type: none"> Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы Дизайн присутствует Имеются постоянные элементы дизайна. Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя Работа демонстрирует минимальное понимание Ученик может работать только под руководством учителя Дизайн не ясен Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

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

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
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 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 вперед 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 вперед 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 вперед 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

Учебные нормативы 6 класс ДЕВОЧКИ			
Упражнение	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	165	145	130
Метание набивного мяча (см)	11.2	11.4	11.8
«Челночный бег» 4х9 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 вперёд 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**

Учебные нормативы 7 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	190	170	150
2	Метание набивного мяча (см)	600	500	450
3	«Челночный бег» 3х10 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 вперёд 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

Учебные нормативы 7 класс ДЕВОЧКИ			
Упражнение	«5»	«4»	«3»

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 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий

1	Скоростные	Бег 30 мсек	11 12 13 14 15	6,3 и выше 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1-5,5 5,8—5,4 5,6—5,2 5,5—5,1 5,3—4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и выше 6,3 6,2 6,1 6,0	6,3—5,7 6,2—5,5 6,0—5,4 5,9—5,4 5,8—5,3	5,1 и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3х10 мсек	11 12 13 14 15	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0 8,6	9,3-8,8 9,0—8,6 9,0—8,6 8,7—8,3 8,4—8,0	8,5 и ниже 8,3 8,3 8,0 7,7	10,1 и выше 10,0 10,0 9,9 9,7	9,7—9,3 9,6—9,1 9,5—9,0 9,4—9,0 9,3—8,8	8,9 и ниже 8,8 8,7 8,6 8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160 180 165-180 170—190 180—195 190—205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150—175 155—175 160—180 160—180 165—185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000— 1100 1100— 1200 1150— 1250 1200— 1300 1250— 1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	<u>850—</u> <u>1000</u> <u>900—</u> <u>1050</u> <u>950—</u> <u>1100</u> 1000— 1150 1050— 1200	1100 и выше 1150 1200 1250 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	4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10-12 12-14 12-14	15 и выше 16 18 20 20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10-14	19 и выше
			12				4		20
			13				5	11-15	19
			14				5.	12-15	17
			15				5	13-15 12-13	16