

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЛАВСКИЙ РАЙОН «ПЛАВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № 2
от «06» февраля 2024 г.

Утверждаю
Директор _____ В.И.Мохова
Приказ от «06» февраля №14

ПОЛОЖЕНИЕ
об организации занятий, оценивании и аттестации обучающихся
по предмету «Физическая культура»

Настоящее Положение разработано в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами и методическими рекомендациями:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 02.07.2021 (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021);
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее – Гигиенические нормативы);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21.12.2012 № 1346н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них»;
- Приказом Комитета Российской Федерации по физической культуре от 01.04.1993 № 44 «Об обеспечении безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом» (вместе с «Рекомендациями по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом»);
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 30.05.2012 № МД-583/19 о методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль организации занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;

1. КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУПП ОБУЧАЮЩИХСЯ

1.1. В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную (подгруппы «А» и «Б»).

К основной медицинской группе относятся обучающиеся без отклонений или

с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардиореспираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем физической подготовки, соответствующем возрасту и полу.

К подготовительной медицинской группе относятся следующие обучающиеся:

- без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардиореспираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем физической подготовки, не соответствующем возрасту и полу;

- с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардиореспираторной системы на дозированную физическую нагрузку;

- часто болеющие (три и более раз в год);

- переведенные из основной в подготовительную медицинскую группу после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от практических занятий физической культурой на период, определяемый медицинским учреждением индивидуально.

Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых временных ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок.

К специальной «А» (оздоровительной) и специальной «Б» (реабилитационной) медицинским группам (далее - СМГ) относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы: обучающиеся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья, функционального и органического генеза в стадии компенсации.

1.2. Определение медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии, оценки функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности обучающегося. Функциональные возможности организма определяются медицинскими работниками (обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование при проведении профилактического врачебного осмотра, не могут быть допущены к занятиям физической культурой).

Медицинская группа обучающихся для занятий физической культурой определяется врачом-педиатром на основании заключений каждого специалиста, участвующего

в проведении профилактических врачебных осмотров, в которых даются рекомендации по физическим нагрузкам и обязательно указывается медицинская группа для занятий по физической культуре, которая по каждому обучающемуся вносится в «Листок здоровья» медицинским работником школы.

Родители (законные представители) обязаны предоставлять в образовательное учреждение медицинское заключение о группе здоровья обучающегося в случае произошедших изменений в течение учебного года.

1.3. Занятия в медицинских группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала (формы занятий физической культурой с учетом состояния здоровья обучающихся – Приложение 1 к Положению). При организации занятий специальной медицинской группы следует учитывать возраст обучающихся и их нозологические формы заболевания. Рекомендуется выделять следующие подгруппы обучающихся с заболеваниями:

- органов кровообращения, дыхания, нервной и эндокринной системы;

- органов пищеварения и мочевыделительной системы;

- костно-мышечной системы и органов зрения.

1.4. Изменение медицинской группы для занятий физической культурой устанавливается врачом-педиатром на основании особенностей динамики показателей состояния здоровья, функциональных возможностей организма и физической подготовленности.

При положительной динамике показателей возможен перевод из специальной медицинской группы «А» в подготовительную и из подготовительной медицинской группы - в основную. При неадекватности физической нагрузки функциональным возможностям организма обучающегося следует перевести из основной в подготовительную или из подготовительной в специальную медицинскую группу «А».

При переводе обучающегося в другую медицинскую группу медицинским работником школы вносятся изменения в «Листке здоровья» классного журнала.

2. ДОПУСК ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

2.1. На уроки физической культуры к практической части допускаются только обучающиеся, имеющие при себе спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

2.2. Во время урока физической культуры обучающийся, освобожденный от практических занятий находится на уроке физкультуры согласно расписанию в помещении спортивного зала или на спортивной площадке под присмотром учителя физической культуры. Учитель физической культуры определяет вид занятий с освобожденными от практических занятий обучающимися на предстоящий урок: оказание посильной помощи в судействе или организации урока, теоретическое изучение материала (по учебнику и другим источникам, в том числе электронным), запланированного в рабочей программе и т.п.

В отдельных случаях во время урока физической культуры обучающийся, освобожденный от практических занятий, по заявлению родителей (Форма 1) и решению администрации школы, находится с классным руководителем.

Если урок первый или последний, то по заявлению родителей (Форма 2) освобожденный от практических занятий учащийся может находиться дома.

Для таких учеников теоретические задания учителя физической культуры размещают в электронном журнале в разделе «Домашнее задание».

2.3. При пропуске уроков физической культуры обучающийся, не освобожденный от практических занятий, либо освобожденный, но не представивший заявление родителей по прилагаемым формам, обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю или учителю физической культуры.

2.4. Если учащийся не имеет спортивной формы:

- 1) он к практическим занятиям физической культурой не допускается,
- 2) он должен находиться на уроке физической культуры, теоретически изучать учебный материал, запланированный в рабочей программе, и выполнять все указания учителя физкультуры.
- 3) неудовлетворительная оценка за отсутствие спортивной формы на уроке ученику **не выставляется.**

Если ученик не приносит спортивную форму на урок физической культуры, учитель обязан через классного руководителя донести эту информацию до родителей (законных представителей) обучающегося.

3. ПОРЯДОК ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

3.1. В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется оценка по физической культуре.

3.2. Текущее оценивание обучающихся, посещающих уроки физической культуры:

- оценивание учащихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе;
- оценивание учащихся 1 класса – словесное (безотметочное).

При выставлении отметки учитывается старание учащегося, его способности, физическая подготовка, знание теоретического учебного материала.

3.3. Итоговое оценивание происходит на основе текущих отметок, полученных обучающимся в течение четверти (полугодия), сдачи нормативов, промежуточной аттестации. Количество текущих отметок для выставления итоговой отметки за четверть – не менее 3.

3.4. Оценивание обучающихся 2-11 классов, освобожденных от практических занятий физической культурой на длительный срок или освобожденных после болезни:

- если обучающийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке;

- если обучающийся имеет освобождение от практических занятий физической культурой и обоснованно не присутствует на уроках физкультуры, то выставление отметки происходит на основании выполнения домашних письменных заданий или по результатам теоретического тестирования.

Для организации теоретического тестирования учитель после представления справки об освобождении от практических занятий физической культурой или обоснованного заявления от родителей (законных представителей) (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача) выдает задание по изучаемой теме, вопросы или тесты, темы сообщений (рефератов), задания. На следующем уроке обучающийся сдает материал устно или письменно и получает оценку за предыдущий урок.

4. ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ И ВЫПОЛНЕНИЮ ПИСЬМЕННОГО ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

4.1. Письменные сообщения готовят обучающиеся 5-8 классов, рефераты – обучающиеся 9-11 классов.

4.1. Тема письменного сообщения, реферата определяется учителем физкультуры.

4.2. Выдаваемые теоретические задания соответствуют программе, результатам обучения и возрасту обучающегося. Учитель, предлагая тему реферата, знакомит с правилами его оформления, составляет с учеником план реферата.

4.3. Если обучающийся освобождён от практических занятий физической культурой на длительное время (четверть, полугодие, год), то ему необходимо выполнить не менее 3 письменных домашних работ за четверть. Если учащийся освобождён от практических занятий на короткое время (1-2 недели), то ему достаточно выполнить за этот срок одну письменную работу.

4.4. Письменное сообщение, реферат являются самостоятельной работой обучающегося.

4.5. Письменное сообщение готовится в объеме не более 2-х страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал). Оформление реферата производится в следующем порядке: титульный лист; оглавление; введение; основная часть, разбитая на главы и параграфы; список литературы; приложения (таблицы, схемы, рисунки, графики). Объем реферата – не более 10 страниц (14 шрифт, 1,5 интервал).

4.6. При оценивании письменного сообщения, реферата учитывается:

- правильность оформления;
- соответствие содержания поставленным перед обучающимся задачам;
- устный ответ (краткий обзор письменной работы, ответы на вопросы по письменной работе).

4.7. Реферат проходит процедуру устной защиты основных положений. Защита реферата происходит в присутствии комиссии, состоящей из двух учителей физической культуры и завуча школы.

4.8. По итогам защиты реферата в журнал выставляются две оценки: одна – за качество выполнения реферата, вторая – за устную его защиту.

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

5.1. Оценке подлежат только показанные обучающимся приобретённые им знания, умения и навыки. Отсутствие спортивной формы, равно как и её наличие, не оценивается.

5.2. **Обучающийся основной и подготовительной групп оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе, соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений;

- обучающийся, имеет выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые замечены учителем;

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков и умений, в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия;

- успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста; (Приложение 2)

- выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также овладел необходимыми теоретическими навыками и знаниями в области физической культуры.

5.3. **Обучающийся основной и подготовительной групп оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений;

- обучающийся учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;

- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов

- по физической культуре, для своего возраста; (Приложение 2)

- выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

5.4. **Обучающийся основной и подготовительной групп оцениваются на уроках физической культуры – 3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений;

- обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры;

- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;

Успешно сдаёт или подтверждает 50% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста; (Приложение 2)

- частично выполняет все теоретические задания учителя, частично овладел навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

5.5. Обучающийся основной и подготовительной групп оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

- не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры;

- обучающийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры;

- не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств;

- не выполнял теоретические задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

5.6. Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры обучающихся СМГ (специальная медицинская группа):

- усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры;

- теоретические и практические знания;

- двигательные умения и навыки;

- успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима;

- стойкая мотивация к занятиям физическими упражнениями и динамика физических возможностей.

При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся СМГ, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся СМГ, который

не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

5.7 Оценивание учащихся с ОВЗ или временно освобожденных.

К учащимся временно освобожденным, учащимся с ОВЗ и инвалидам применяется индивидуальный и дифференцированный подход.

Оценка ставится:

- за выполнение упражнений, которые рекомендованы в медицинских справках,
- за выполнение творческих заданий (составление и разгадывание кроссвордов, доклады, рефераты, составление и выполнение тестовых заданий на тему «Физкультура и спорт»),
- за ответы по теоретическим заданиям, предусмотренных рабочей программой и учебниками по физической культуре;
- за помощь в организации и проведении урока (судейство, организация– мест для проведения спортивных и подвижных игр, соревнований и т.п.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти, полученных учеником за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.

6. ПОРЯДОК ВЫСТАВЛЕНИЯ ОЦЕНОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ЖУРНАЛ

6.1. Если обучающийся имеет освобождение от практических занятий физической культурой, но присутствует на уроке и выполняет посильные задания учителя, то оценка за урок выставляется в журнал на основании выполненной работы.

6.2. Если обучающийся имеет освобождение от практических занятий физической культурой и обоснованно не присутствует на уроках физкультуры, то в журнале после сдачи теоретических тестов и проверки письменного домашнего задания, учитель выставляет отметки на дату проведенного урока.

Директору _____

от _____

(ФИО родителя/законного представителя)

проживающего по адресу: _____

телефон: _____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу _____ обеспечить _____ моему _____ ребенку

(ФИО ребенка)

ученика (-цу) _____ класса, нахождение во время уроков физической культуры в _____

(указать помещение школы)

с «__» _____ 202__ г. по "___" _____ 202__ г., в связи с тем, что он(-а) имеет освобождение от практических занятий по физической культуре (справка прилагается) _____ и

(указать причину невозможности нахождения на уроке физической культуры)

т.к. время урока физкультуры я не имею возможности обеспечить сохранность его(её) жизни и здоровья.

«__» _____ 201__ г.

_____/_____
(подпись)

(расшифровка подписи)

«Ознакомлен»

Классный _____ руководитель _____

/ _____

(Ф.И.О. классного руководителя)

(подпись)

«Не возражаю»

Учитель _____ физкультуры _____

/ _____

(Ф.И.О. учителя физкультуры)

(подпись)

Директору _____

от _____

(ФИО родителя/законного представителя)

проживающего по адресу: _____

телефон: _____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу _____ моего _____ ребенка

(ФИО ребенка)

ученика (-цу) _____ класса, отпускать с уроков физической культуры из школы домой на период с «__» _____ 202__ г. по «__» _____ 202__ г., в связи с тем, что он(-а) имеет освобождение от практических занятий по физической культуре (справка прилагается).

Ответственность за жизнь и здоровье ребенка беру на себя. Выполнение ребенком домашних заданий по изучению теоретического материала по программе «Физическая культура» гарантирую.

«__» _____ 201__ г.

_____/_____
(подпись) (расшифровка подписи)

«Ознакомлен»

Классный _____ руководитель _____

/ _____

(Ф.И.О. классного руководителя)

(подпись)

«Не возражаю»

Учитель _____ физкультуры _____

/ _____

(Ф.И.О. учителя физкультуры)

(подпись)

Приложение 1
к Положению об организации
занятий, оценивании и аттестации
обучающихся
по предмету «Физическая культура»

**Формы
занятий физической культурой с учетом состояния здоровья обучающихся**

Основная медицинская группа	Подготовительная медицинская группа	Специальные медицинские группы	
		Специальная медицинская группа «А»	Специальная медицинская группа «Б»
Предметная область «Физическая культура»			
Уроки физической культуры по учебным программам в полном объеме	Уроки физической культуры по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований	Уроки физической культуры по специальным учебным программам для учащихся специальной медицинской группы	Занятия ЛФК при медицинских организациях (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер, санаторий, лечебный стационар)
		Занятия ЛФК	Занятия в адаптивной спортивной школе (ЛФК, плавание, корригирующая гимнастика) с учетом рекомендаций врача
		Занятия корригирующей гимнастикой	Занятия в конно-спортивных комплексах с учетом рекомендации врача
		Занятия оздоровительным плаванием	
Тестирование уровня физической подготовленности			
Разрешено выполнение тестовых испытаний соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура»	Разрешено при отсутствии противопоказаний по заболеваниям. Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача	Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача. При подборе тестовых упражнений необходимо учитывать противопоказания по состоянию здоровья, количество пропущенных занятий, перенесённые заболевания	Не допускаются
Занятия спортом в секциях и кружках			
Рекомендовано посещение спортивных секций, кружков	Рекомендовано посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок с допуском врача	Рекомендовано дополнительно посещать занятия ЛФК	Рекомендованы занятия ЛФК по назначению врача с учетом особенностей характера и стадии заболевания. Занятия организуются в группах, индивидуально с инструктором, врачом ЛФК, специалистом адаптивной физической культуры
Соревновательная деятельность			

Рекомендовано участие в спортивных соревнованиях	Не допускается участие в официальных спортивных соревнованиях различного уровня. Рекомендовано участие в соревнованиях по плану школы по видам спорта, если физические нагрузки не противоречат заболеванию	Не допускается участие в официальных спортивных соревнованиях различного уровня. Участие в соревнованиях по плану школы в качестве судьи, помощника, секретаря	Не допускается участие в официальных спортивных соревнованиях различного уровня. Участие в соревнованиях по плану школы в качестве судьи, помощника, секретаря
--	---	--	--

Учебные нормативы по физической подготовленности учащихся

Класс	Оц.	Скорость		Выносл.		Сила		Гибкость		Прыжки		Метание		Скорость		Пресс		Скорость		Сила	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
16-17 лет 10-11 кл	норм	Бег 60 м		3000	2000	Под выс	Под низ	Наклон		С места		700гр	500гр	Челнок 3X10		Пресс 1мин		Бег 30 м		Отжимания от пола	
	5	8,0	9,3	12,40	9,50	14	19	13	16	230	185	38	21	6,9	7,9	50	40	4,4	5,0	42	16
	4	8,8	10,5	15,00	12,00	9	11	6	7	200	160	27	13	7,9	8,9	30	20	4,9	5,7	27	9
13-15 лет 7-9 кл	норм	Бег 60 м		2000 м		Под выс	Под низ	Наклон		С места		Мяч 150 гр		Челнок 3X10		Пресс 1мин		Бег 30 м		Отжимания от пола	
	5	8,2	9,6	8,10	10,00	12	18	11	15	215	180	40	27	7,2	8,0	49	43	4,7	5,0	36	15
	4	9,6	10,6	10,00	12,10	6	10	4	5	170	150	30	19	8,1	9,0	35	31	5,3	5,6	20	8
11-12 лет 5-6 кл	норм	Бег 60 м		1500 м		Под выс	Под низ	Наклон		С места		Мяч 150 гр		Челнок 3X10		Пресс 1мин		Бег 30 м		Отжимания от пола	
	5	9,5	10,1	6,50	7,14	7	17	9	13	180	165	33	22	7,9	8,2	46	40	5,1	5,3	28	14
	4	10,9	11,3	8,20	8,55	3	9	3	4	150	135	24	16	9,0	9,4	32	28	5,7	6,0	13	7
9-10 лет 3-4 кл	норм	Бег 60 м		1000 м		Подтяг. на низ		Наклон		С места		Мяч 150 гр		Челнок 3X10		Пресс 1мин		Бег 30 м		Отжимания от пола	
	5	10,4	11,8	4,50	5,10	20	15	8	11	160	150	27	18	8,5	8,7	42	36	5,4	5,6	22	13
	4	11,9	12,4	6,10	6,30	9	7	2	3	130	120	19	13	9,6	9,9	27	24	6,2	6,4	10	5
6-8 лет 1-2 кл.	норм	Бег 30 м		1000 м		Подтяг. на низ		Наклон		С места		Метание в цель 6 м		Челнок 3X10		Пресс 1мин				Отжимания от пола	
	5	6,0	6,2	5,20	6,00	15	11	7	9	140	135	4	3	9,2	9,5	35	30			17	11
	4	6,9	7,1	7,10	7,35	6	4	1	3	110	105	2	1	10,3	10,6	21	18			7	4