

## Оценка результатов учебной деятельности учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

Оценка результатов учебной деятельности учащихся осуществляется на основании сопоставления их реальных учебных достижений с заданными целями и требованиями учебных программ и образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Учащиеся общеобразовательных учреждений распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основная, подготовительная, специальная медицинская, группа лечебной физической культуры). Аттестация учебных достижений учащихся по предмету «Физическая культура и здоровье» осуществляется в устной и практической формах с учётом указанных медицинских групп.

К учащимся основной медицинской группы предъявляются все требования учебных программ без ограничений.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выполняют требования учебных программ с учётом медицинских показаний и противопоказаний. При этом из программных требований, предъявляемых к учащимся, исключаются те виды учебной деятельности и контрольные нормативы, которые им противопоказаны. Указанные исключения не должны влиять на итоговую отметку.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, изучают учебный предмет «Физическая культура и здоровье» по специальным программам, утверждаемым Министерством образования Республики Беларусь по согласованию с Министерством здравоохранения Республики Беларусь, и аттестуются в форме «зачтено».

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к группе лечебной физической культуры, посещают физкультурные занятия, которые проходят под непосредственным руководством врача ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях, и аттестуются в форме «зачтено».

В целях определения соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям образовательных стандартов и учебных программ проводится *текущая, промежуточная и итоговая* аттестация учащихся.

*Текущая аттестация* представляет собой поурочный контроль соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям образовательных стандартов и учебных программ согласно содержанию соответствующих разделов и тем учебного предмета на уроках с выставлением отметок.

Согласно структуре учебных программ учитель проводит текущую аттестацию учащихся по разделам «Знания», «Умения и навыки», «Уровень физической подготовленности», «Домашние задания».

В разделе «Знания» оцениваются общие теоретические сведения о социальной сущности, медико-биологических основах и истории физической культуры, спорта и Олимпийских играх; теоретические сведения об основных видах движений, правила подвижных, народных и спортивных игр, правила соревнований по видам спорта; правила безопасного поведения на уроках

физической культуры, самостоятельных физкультурных занятиях, во время спортивных соревнований.

Контроль усвоения знаний осуществляется *только в устной форме* (приложение 1).

В разделе «**Умения и навыки**» оценивается степень сформированности двигательных умений и навыков при выполнении отдельных упражнений, комплексов упражнений, игровых элементов и заданий. При этом у учащихся оцениваются не только результаты, но и процесс освоения техники физических упражнений. На этапах формирования двигательных умений и навыков (ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование и контроль) отметка может выставляться как за законченное движение, так и за отдельные его элементы (приложение 2). Отметки за результаты, показанные учащимися V–XI классов при выполнении учебных нормативов (например, бег 60 м, бег 100 м, прыжки в высоту и длину с разбега и т. д.), выставляются в данный раздел (приложение 3).

Раздел «**Уровень физической подготовленности**» предполагает использование тестовых упражнений, критериев их оценки и методики тестирования, включенных в содержание учебных программ. Текущая аттестация учащихся в указанном разделе проводится отдельно за выполнение каждого тестового упражнения. Отметки выставляются как за технику выполнения тестовых упражнений, так и за результаты, показанные при их выполнении (приложение 4).

В разделе «**Домашние задания**» оцениваются знания теоретических сведений из области физической культуры и спорта, двигательные умения и навыки выполнения отдельных упражнений и различных комплексов на этапах их закрепления и совершенствования, а также результаты выполнения упражнений тренировочного характера для развития физических (двигательных) качеств. Конкретные домашние задания определяет учитель в соответствии с требованиями учебных программ. Домашние задания выполняются в устной и практической формах. Текущие отметки за домашние задания выставляются с использованием критериев, предъявляемых к знаниям, двигательным умениям и навыкам, уровням развития физических (двигательных) качеств.

*Промежуточная аттестация* представляет собой тематический контроль соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям образовательных стандартов и учебных программ по соответствующим разделам и темам учебного предмета «Физическая культура и здоровье» с выставлением отметок за четверть, полугодие.

В III–IV классах результатом промежуточной аттестации является четвертная отметка, которая определяется по среднему баллу всех текущих отметок, независимо от видов деятельности учащихся.

При промежуточной аттестации учащихся V–XI классов учитель оценивает у них выполнение требований учебных программ отдельно по каждому из разделов «Знания», «Умения и навыки», «Домашнее задание», «Уровень физической подготовленности». Отметки за указанные разделы

определяются по среднему баллу с учётом текущих отметок. Отметки за раздел «Уровень физической подготовленности» выставляются учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, за выполнение шести тестовых упражнений (приложение 4). Учащимся, не выполнившим по уважительным причинам одно или несколько тестовых упражнений (например, болезнь или медицинские противопоказания), отметка за раздел «Уровень физической подготовленности» не выставляется.

Четвертная отметка в I и IV четвертях в IX–XI классах выставляется по среднему баллу четырех указанных разделов учебных программ. В V–VIII классах, а также в IX–XI классах во II и III четвертях, четвертная отметка выставляется по среднему баллу трех разделов учебных программ «Знания», «Умения и навыки», «Домашнее задание».

В случае, если учащийся в течение четверти пропустил уроки по уважительной причине (например, несколько медицинских справок подряд), он аттестуется в форме «освобождён».

**Итоговая аттестация** — определение соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям образовательных стандартов и учебных программ по учебным предметам с выставлением отметок за год (годовая отметка) с учётом результатов промежуточной аттестации, а также за период обучения на уровнях общего базового и общего среднего образования.

Итоговая аттестация за период обучения на уровнях общего базового и общего среднего образования включает в себя выставление отметок за год (годовая отметка) с учётом результатов промежуточной аттестации.

Годовая отметка выставляется как среднее арифметическое отметок по четвертям.

Для выпускников общеобразовательной школы, сдающих экзамен по выбору по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», итоговая аттестация включает в себя выставление годовой и экзаменационной отметок.

Аттестация за учебный год проводится при наличии положительных отметок не менее чем в одной четверти. Например, в первой четверти ученик получил «9», во второй, третьей и четвертой четвертях – «зачтено», «освобождён» или «не аттестован (по уважительной причине)». Годовая отметка – «9».

Если учащийся в одной из четвертей аттестован в форме «не аттестован (*без уважительной причины*)», а в других – цифровыми отметками, то итоговая годовая отметка высчитывается как среднее арифметическое из четырёх четвертей. Например, в I, II, III четвертях учащийся имеет отметки «10», «8», «10», а в четвертой четверти – «не аттестован (*без уважительной причины*)», годовая отметка будет «7»  $[(10+8+10+0):4=7]$ .

Если учащийся, отнесенный по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или группе лечебной физической культуры, без уважительной причины не посещает занятия, он аттестуется в форме «не аттестован (*без уважительной причины*)».

Учащемуся, который по состоянию здоровья временно или постоянно освобожден от занятий на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», соответственно за четверть, год вносится запись «освобожден(а)».

В случаях, если учащийся имеет четвертные отметки в форме «зачтено», «освобождён», «не аттестован (*по уважительной причине*)», решение о выставлении годовой отметки принимает педагогический совет общеобразовательного учреждения (приложение 5).

Приложение 1

**10-балльная шкала оценки уровня усвоения знаний  
учащихся III–XI классов.**

Балл	Показатели оценки уровня усвоения знаний
0	Отсутствие результатов учебной деятельности
1	Узнавание отдельных упражнений, видов спорта, предъявленных в готовом виде
2	Различение основных видов движений и упражнений, видов спорта, предъявленных в готовом виде
3	Воспроизведение основных видов движений, комплексов упражнений, видов спорта по памяти (фрагментарное перечисление упражнений, подвижных, народных и спортивных игр, видов спорта)
4	Воспроизведение большей части программного учебного материала по памяти (описание основных видов движений, упражнений, подвижных, народных и спортивных игр, видов спорта с указанием общих и отличительных признаков без их объяснения), осуществление умственных действий по образцу
5	Осознанное воспроизведение значительной части программного учебного материала (описание упражнений, подвижных, народных и спортивных игр, видов спорта с указанием общих и существенных отличительных признаков без их объяснения), соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры по образцу
6	Осознанное воспроизведение в полном объеме программного учебного материала (описание упражнений, подвижных, народных и спортивных игр, видов спорта с указанием их существенных отличительных признаков, описание медико-биологических основ физической культуры), соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры по образцу
7	Владение программным учебным материалом в знакомой ситуации (описание и объяснение упражнений, подвижных, народных и спортивных игр, видов спорта, выявление и обоснование между ними закономерных связей, приведение примеров из практики, выполнение заданий по образцу), соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры
8	Владение и оперирование программным учебным материалом в

	знакомой ситуации (развернутое описание и объяснение упражнений, подвижных, народных и спортивных игр, видов спорта, раскрытие социальной сущности физической культуры, обоснование правил безопасного поведения на уроках физической культуры, подтверждение аргументами и фактами истории физической культуры, спорта и Олимпийских игр, формулирование выводов, самостоятельное выполнение задания)
9	Оперирование программным учебным материалом в частично измененной ситуации (свободное описание и сравнительный анализ на основе известных правил основных видов движений, упражнений, подвижных, народных и спортивных игр, видов спорта, самостоятельный поиск новых знаний о социальной сущности физической культуры, обоснование правил безопасного поведения на уроках физической культуры, выдвижение предположений и гипотез о взаимосвязи физкультурных занятий и здоровья человека, наличие действий и операций творческого характера при выполнении заданий)
10	Свободное оперирование программным учебным материалом, применение знаний в незнакомой ситуации (самостоятельные действия по описанию, объяснению основных видов движений, упражнений, подвижных, народных и спортивных игр, видов спорта, формулированию правил безопасного поведения на уроках физической культуры во время самостоятельных физкультурных занятий и спортивных соревнований, выполнение творческих заданий с обоснованием взаимосвязи физкультурных занятий и здоровья человека)

## Приложение 2

**10-балльная шкала оценки уровня сформированности двигательных умений и навыков учащихся III–XI классов.**

Балл	Показатели оценки уровня сформированности двигательных умений и навыков*
0	Отсутствие результатов учебной деятельности
1	Выполненное упражнение отдаленно напоминает оригинал, показанный учителем или его помощником
2	Упражнение выполнено с оказанием помощи, по частям под контролем сознания, напряженно, скованно, замедленно, с грубыми нарушениями амплитуды и темпа. Допущены лишние действия, задержки между структурными частями упражнения
3	Упражнение выполнено с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, скованно, замедленно, со значительным нарушением амплитуды и темпа. Допущены задержки между структурными частями упражнения
4	Упражнение выполнено с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, замедленно, с минимальными нарушениями

	амплитуды и темпа. Допущены незначительные задержки между структурными частями упражнения
5	Упражнение выполнено с оказанием помощи, без контроля сознания, без задержек между структурными частями, с незначительным напряжением и заметными отклонениями от образца
6	Упражнение выполнено с незначительным оказанием помощи, слитно, ненапряженно, без контроля сознания, с мелкими отклонениями от образца
7	Упражнение выполнено с минимальным оказанием помощи, слитно, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником
8	Упражнение выполнено самостоятельно, слитно, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником. <b>Учебный норматив выполнен не менее чем на 6 баллов*</b>
9	Упражнение выполнено в частично измененной ситуации (например, изменено исходное положение, использованы дополнительные условия и т.п.) самостоятельно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником. <b>Учебный норматив выполнен не менее чем на 7 баллов*.</b>
10	Упражнение выполняется самостоятельно и свободно в любой измененной ситуации по выбору ученика, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником. <b>Учебный норматив выполнен не менее чем на 8 баллов*</b>

\* При оценке упражнений, не имеющих количественных критериев результативности, используются методы качественной оценки их эффективности, как это делается, например, в спортивной гимнастике. В спортивных играх такими критериями являются показатели целевой точности, помехоустойчивости, эффективности техники и т. д.

**10-БАЛЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОСВОЕНИЮ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ,  
РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ V–XI КЛАССОВ**

<b>V класс</b>										
Контрольное упражнение	Балл									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Бег 60 м (с)	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,5 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	353	340	326	313	300	286	273	260	247	246 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	110	105	–	–	100	95	90	85	80	75 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	37	34	31	29	27	24	22	20	18	17 и менее
Лазание по канату с помощью ног	5	–	4,5	–	4	3,5	–	3	2	1,5 и менее
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	6,20	6,30	6,40	6,50	7,00	7,14	7,27	7,40	7,53	7,54 и более
Плавание без учёта времени (м)	50	–	–	–	25	–	–	12	–	10 и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8,37	8,50	9,04	9,17	9,30	9,40	9,50	10,00	10,10	10,11 и более
<b>Девочки</b>										
Бег 60 м (с)	10,2	10,4	10,5	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	11,7 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	314	300	286	273	260	246	233	220	207	206 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	100	95	–	–	90	85	–	80	75	70 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	22	21	19	18	17	16	15	14	13	12 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	17	15	13	11	10	9	–	8	7	6 и менее
Лазание по канату с помощью ног	5	4,5	4	–	3	–	–	2	–	1 и менее
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	6,50	7,00	7,10	7,20	7,30	7,43	7,57	8,10	8,23	8,24 и более
Плавание без учёта времени (м)	50	–	–	–	25	–	–	12	–	10 и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8,46	9,00	9,14	9,27	9,40	9,57	10,14	10,30	10,46	10,47 и более

**VI класс**

Контрольное упражнение	Балл									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Бег 60 м (с)	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7	10,9	11,2	11,4	11,5 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7,30	7,36	7,42	7,49	7,56	8,03	8,10	8,17	8,23	8,24 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	362	350	338	327	315	298	282	265	249	248 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	105	–	100	95	90	85	80	75 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	37	35	33	30	28	25	22	20	18	17 и менее
Бег на лыжах 1,5 км (мин, с)	10,00	10,15	10,28	10,42	10,55	11,04	11,12	11,20	11,28	11,29 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50 м, 25 м без учёта времени	1,00	50 м	–	–	25 м	–	–	12 м	–	10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8,14	8,25	8,37	8,49	9,00	9,09	9,17	9,25	9,30	9,31 и более
<b>Девочки</b>										
Бег 60 м (с)	10,2	10,4	10,5	10,6	10,7	10,9	11,1	11,3	11,5	11,6 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7,35	7,45	8,00	8,10	8,15	8,20	8,30	8,40	8,50	8,51 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	317	305	293	282	270	255	240	225	211	210 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	105	100	95	–	90	85	–	80	75	70 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	17	16	15	13	12	11	9	8	7	6 и менее
Бег на лыжах 1,5 км (мин, с)	10,35	10,45	10,55	11,05	11,15	11,27	11,39	11,50	12,02	12,03 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50 м, 25 м – без учёта времени	1,10	50 м	–	–	25 м	–	–	12 м	–	10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8,28	8,40	8,52	9,04	9,15	9,34	9,52	10,10	10,28	10,29 и более



<b>VII класс</b>										
Контрольное упражнение	Балл									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Бег 60 м (с)	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,8	11,1	11,3	11,4 и более
Бег 1500 м (мин, с)	7,00	7,10	7,20	7,30	7,35	7,45	7,50	8,00	8,05	8,06 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	370	360	350	340	330	310	290	270	250	249 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	–	–	105	100	95	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	38	36	34	31	29	26	23	21	18	17 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13,43	14,00	14,16	14,33	14,50	14,53	14,56	15,00	15,03	15,04 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50 м, 25 м – без учёта времени	55,0	1,00,0	–	–	50 м	–	–	25 м	–	10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	7,50	8,00	8,10	8,20	8,30	8,37	8,43	8,50	8,57	8,58 и более
<b>Девочки</b>										
Бег 60 м (с)	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	11,0	11,2	11,4	11,5 и более
Бег 1500 м, (мин, с)	7,05	7,15	7,30	7,45	7,55	8,10	8,20	8,30	8,40	8,41 и более
Прыжок в длину с разбега (см)	320	310	300	290	280	263	246	230	214	213 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	110	100	–	–	95	90	85	80	75	70 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	25	23	21	19	18	17	16	15	14	13 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	18	17	16	15	14	12	10	9	8	7 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	14,20	14,30	14,40	14,50	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40	15,41 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50 м, 25 м – без учёта времени	1,05	1.10	–	–	50 м	–	–	25 м	–	10 м и менее
Кросс 1500 м (мин, с)	8,10	8,20	8,30	8,40	8,50	9,10	9,30	9,50	10,10	10,11 и более

**VIII класс**

Контрольное упражнение	Балл									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
Бег 60 м (с)	9,1	9,4	9,7	10,0	10,2	10,4	10,7	11,0	11,3	11,4 и более
Бег 1500 м (мин, с)	6.20	6.30	6.40	7.00	7.15	7.20	7.40	7.50	8.00	8.01 и более
Прыжок в длину (см)	390	380	370	360	350	330	310	290	270	269 и менее
Прыжок в высоту (см)	120	115	–	–	110	105	–	100	95	90 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	42	39	36	33	31	29	26	23	20	19 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	12.40	13.00	13.20	13.40	14.00	14.10	14.20	14.30	14.40	14.41 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50 м, 25 м – без учёта времени	45,0	50,0	–	–	50 м	–	–	25 м	–	10 м и менее
Кросс 2000 м (мин, с)	10.20	10.30	10.40	10.50	11.00	11.10	11.20	11.30	11.40	11.41 и более
<b>Девушки</b>										
Бег 60 м (с)	9,6	9,8	10,0	10,2	10,4	10,6	10,9	11,2	11,5	11,6 и более
Бег 1500 м (мин, с)	6.35	6.45	6.55	7.15	7.25	7.35	7.55	8.05	8.15	8.16 и более
Прыжок в длину (см)	330	320	310	300	290	273	256	240	224	223 и менее
Прыжок в высоту (см)	110	105	–	–	100	95	–	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	26	24	22	20	19	18	17	16	15	14 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	21	19	17	16	15	13	12	11	10	9 и менее
Бег на лыжах 2 км (мин, с)	13.50	14.00	14.10	14.20	14.30	14.40	14.50	15.00	15.10	15.11 и более
Плавание 25 м (мин, с); 50 м, 25 м – без учёта времени	57.0	1.07,0	–	–	50 м	–	–	25 м	–	10 м и менее
Кросс 2000 м (мин, с)	11.10	11.30	11.50	12.10	12.30	12.50	13.10	13.30	13.50	13.51 и более

<b>IX класс</b>										
Контрольное упражнение	Балл									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
Бег 60 м (с)	8,5	8,8	9,1	9,4	9,7	10,0	10,3	10,5	10,7	10,8 и более
Бег 2000 м (мин, с)	8.04	8.30	8.58	9.24	9.50	10.08	10.24	10.40	10.56	10.57 и более
Прыжок в длину (см)	424	410	396	383	370	350	330	310	290	289 и менее

Прыжок в высоту (см)	125	120	115	–	110	–	–	105	100	95 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	44	42	40	38	37	34	31	28	25	24 и менее
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	14.50	15.30	16.10	16.50	17.30	18.00	18.30	19.00	19.30	19.31 и более
Плавание 50 м (мин, с); 50 м, 25 м – без учёта времени	1.05	1.10	–	–	50 м	–	–	25 м	–	10 м и менее
Кросс 3000 м (мин, с)	15.10	15.30	15.50	16.10	16.30	16.50	17.10	17.30	17.50	17.51 и более
<b>Девушки</b>										
Бег 60 м (с)	9,5	9,7	9,9	10,1	10,2	10,3	10,5	10,7	10,9	11,0 и более
Бег 1500 м (мин, с)	6.15	6.25	6.35	6.55	7.05	7.15	7.35	7.45	7.55	7.56 и более
Прыжок в длину (см)	376	360	342	326	310	292	276	260	244	243 и менее
Прыжок в высоту (см)	115	110	105	–	100	95	–	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	27	25	23	21	20	19	18	17	16	15 и менее
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	23	20	19	18	16	14	12	11	10	9 и менее
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	16.15	16.50	17.26	18.03	18.40	19.13	19.46	20.20	20.53	20.54 и более
Плавание 50 м (мин, с); 50 м, 25 м – без учёта времени	1.30	1.40	–	–	50 м	–	–	25 м	–	10 м и менее
Кросс 2000 м (мин, с)	11.0	11.20	11.35	11.50	12.10	12.45	13.10	13.30	13.50	13.51 и более

<b>Х класс</b>										
Контрольное упражнение	Балл									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
Бег 100 м (с)	13,9	14,2	14,5	14,7	14,9	15,1	15,3	15,5	15,7	15,8 и более
Бег 3000 м (мин, с)	14.40	15.00	15.20	15.40	16.00	16.20	16.40	17.00	17.20	17.21 и более
Кросс 2000 м (мин, с)	8.04	8.20	8.36	8.52	9.10	9.33	9.56	10.20	10.43	10.44 и более
Кросс 3000 м (мин, с)	13.10	13.30	13.50	14.10	14.30	14.50	15.10	15.30	15.50	15.51 и более
Прыжок в длину (см)	463	450	436	423	410	382	356	330	304	303 и менее
Прыжок в высоту (см)	130	125	120	–	115	110	105	100	95	90 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	47	45	43	41	40	37	34	31	28	27 и менее
Метание гранаты 700 г с разбега (м)	34	32	30	28	26	24	23	22	21	20 и менее

Удержание ног в положении угла в упоре на брусках (с)	6	5	–	–	4	–	–	3	2	1 и менее
Подъём переворотом (раз)	4	3	–	–	2	–	–	1	–	–
Подъём силой (раз)	4	3	–	–	2	–	–	1	–	–
Сгибание–разгибание рук в упоре на брусках (раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3 и менее
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	14,50	15,10	15,25	15,50	16,05	16,30	18,50	17,10	17,30	17,31 и более
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	26.10	27.00	27.50	28.40	29.30	30.00	30.30	31.00	31.30	31.31 и более
Плавание 50 м (мин, с); 50 м, 25 м – без учёта времени	1.05	1.10	1.13	1.17	1.20	1.25	1.30	50 м	–	25 м и менее
<b>Девушки</b>										
Бег 100 м (с)	15,7	16,0	16,3	16,5	16,7	17	17,2	17,4	17,6	17,7 и более
Кросс 2000 м (мин, с)	10.32	11.00	11.28	11.54	12.20	12.40	13.00	13.20	13.40	13.41 и более
Прыжок в длину (см)	370	360	350	340	330	317	303	290	277	276 и менее
Прыжок в высоту (см)	115	110	105	–	100	95	–	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	30	28	26	24	23	21	19	18	16	15 и менее
Сгибание–разгибание рук в упоре лёжа (раз)	16	15	10	8	6	5	4	3	2	1
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	24	21	19	18	17	15	12	11	10	9 и менее
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	16.00	16.30	17.05	17.50	18.15	18.55	19.20	19.50	20.30	20.31 и более
Плавание 50 м (мин, с); 25 м, 10 м – без учёта времени	1.05	1.10	1.13	1.16	1.20	1.25	1.30	25 м	–	10 м и менее
<b>XI класс</b>										
Контрольное упражнение	Балл									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
Бег 100 м (с)	13,8	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7 и более
Бег 3000 м (мин, с)	14.30	14.50	15.10	15.35	15.55	16.20	16.40	17.00	17.20	17.21 и более
Кросс 2000 м (мин, с)	8.03	8.20	8.37	8.54	9.10	9.37	10.04	10.30	10.57	10.58 и более
Кросс 3000 м (мин, с)	12.50	13.30	14.10	14.50	15.30	16.00	16.25	16.50	17.20	17.21 и более
Прыжок в длину (см)	468	450	432	416	400	394	387	380	373	372 и менее
Прыжок в высоту (см)	135	130	–	–	125	120	–	115	110	105 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	58	55	50	47	43	40	38	35	31	30 и менее

Метание гранаты 700 г с разбега (м)	40	38	36	34	32	30	28	26	24	23 и менее
Удержание ног в положении угла в упоре на брусках (с)	9	8	7	–	6	5	–	4	3	2 и менее
Подъём переворотом (раз)	5	4	–	–	3	–	–	2	1	
Подъём силой (раз)	5	4	–	–	3	–	–	2	1	
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках (раз)	13	12	11	–	10	9	8	7	6	5 и менее
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25.10	26.00	26.50	27.40	28.30	29.20	30.10	31.00	31.50	30.51 и более
Плавание 50 м (мин, с); 50 м, 25 м, 10 м – без учёта времени	45,0	50,0	54,0	57,0	1.00	1.05	1.10	50 м	25 м	10 м и менее
<b>Девушки</b>										
Бег 100 м (с)	15,2	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 и более
Кросс 2000 м (мин, с)	10.17	10.30	10.43	10.56	12.10	12.30	12.50	13.10	13.30	13.31 и более
Прыжок в длину (см)	396	380	362	346	330	324	317	310	305	304 и менее
Прыжок в высоту (см)	115	110	105	–	100	95	–	90	85	80 и менее
Метание мяча 150 г с разбега (м)	35	32	29	27	25	22	20	18	16	15 и менее
Сгибание–разгибание рук в упоре лёжа (раз)	18	15	12	9	6	5	4	3	2	1
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	16.00	16.30	17.05	17.50	18.15	18.55	19.20	19.50	20.30	20.31 и более
Плавание 50 м (мин, с); 50 м, 25 м, 10 м – без учёта времени	55,0	1.00	1.04	1.07	1.10	1.15	1.20	50 м	25 м	10 м и менее

## ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ I–IV КЛАССОВ

### I КЛАСС, ДЕВОЧКИ

№	Тестовое упражнение	Уровни и оценка результатов									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места (см)	94 и менее	95	100	105	110	114	117	120	125	130 и более
2	Челночный бег 4 x 9 м (с)	14,7 и более	14,6	14,0	13,6	13,3	13,1	12,8	12,5	12,2	11,8 и менее
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с), к-во раз	10 и менее	11	13	14	15	16	17	18	20	22 и более
4	Наклон вперёд (см)	-3 и менее	-2	-1	0	1	2	3	4	5	6 и более
5	Бег 30 м (с)	7,8 и более	7,7	7,4	6,9	6,8	6,7	6,6	6,4	6,3	6,1 и менее
6	Шестиминутный бег (м) или бег 500 м (мин, с)	650 и менее	660	760	800	850	890	920	970	1000	1110 и более
		4,11 и более	4,10	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	2,50	2,30 и менее

### I КЛАСС, МАЛЬЧИКИ

№	Тестовое упражнение	Уровни и оценка результатов									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места (см)	103 и менее	104	110	115	120	122	127	130	136	142 и более
2	Челночный бег 4 x 9 м (с)	14,0 и более	13,9	13,3	13,0	12,8	12,5	12,3	12,0	11,8	11,4 и менее
3	Вис на согнутых руках (с)	2 и менее	3	5	7	8	10	12	15	18	23 и более
4	Наклон вперёд (см)	-7 и менее	-6	-3	-1	1	2	4	5	7	10 и более
5	Бег 30 м (с)	7,6 и более	7,5	7,2	7,0	6,9	6,7	6,5	6,4	6,2	6,0 и менее
6	Шестиминутный бег (м) или бег 800 м (мин, с)	700 и менее	710	800	860	900	950	1000	1020	1080	1140 и более
		6,31 и более	6,30	6,00	5,30	5,10	5,00	4,50	4,40	4,20	4,00 и менее

## II КЛАСС, ДЕВОЧКИ

№	Тестовое упражнение	Уровни и оценка результатов									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места (см)	100 и менее	101	114	119	123	125	130	132	137	142 и более
2	Челночный бег 4 x 9 м (с)	13,9 и более	13,8	13,1	12,9	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,4 и менее
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с), к-во раз	10 и менее	11	14	16	17	18	19	20	21	24 и более
4	Наклон вперёд (см)	-5 и менее	-4	1	2	3	4	7	8	10	12 и более
5	Бег 30 м (с)	7,6 и более	7,5	7,1	6,9	6,7	6,6	6,4	6,3	6,1	6,0 и менее
6	Шестиминутный бег (м) или бег 800 м (мин, с)	700 и менее	710	800	870	920	960	1000	1030	1080	1150 и более
		6,41 и более	6,40	6,00	5,30	5,10	4,50	4,40	4,30	4,20	4,00 и менее

## II КЛАСС, МАЛЬЧИКИ

№	Тестовое упражнение	Уровни и оценка результатов									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места (см)	109 и менее	110	120	125	130	135	140	142	148	154 и более
2	Челночный бег 4 x 9 м (с)	13,3 и более	13,2	12,7	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4	11,0 и менее
3	Вис на согнутых руках (с)	2 и менее	3	7	9	11	13	15	18	22	29 и более
4	Наклон вперёд (см)	-7 и менее	-6	-2	0	1	2	3	5	7	10 и более
5	Бег 30 м (с)	7,4 и более	7,3	6,9	6,7	6,5	6,3	6,2	6,1	5,9	5,7 и менее
6	Шестиминутный бег (м) или бег 1000 м (мин, с)	760 и менее	770	890	950	1000	1030	1090	1130	1190	1220 и более
		7,41 и более	7,40	6,50	6,20	6,00	5,50	5,30	5,20	5,00	4,50 и менее

## III КЛАСС, ДЕВОЧКИ

№	Тестовое упражнение	Уровни и оценка результатов									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места (см)	114 и менее	115	121	127	131	135	138	141	147	154 и более
2	Челночный бег 4 x 9 м (с)	13,3 и более	13,2	12,7	12,4	12,2	12,0	11,9	11,6	11,4	11,1 и менее
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с), к-во раз	13 и менее	14	16	17	18	19	20	21	22	24 и более
4	Наклон вперёд (см)	-4 и менее	-3	0	2	3	5	6	8	10	12 и более
5	Бег 30 м (с)	7,3 и более	7,2	6,9	6,6	6,5	6,3	6,2	6,1	5,9	5,8 и менее
6	Шестиминутный бег (м) или бег 800 м (мин, с)	770 и менее 6,11 и более	780 6,10	890 5,20	930 5,00	980 4,50	1000 4,40	1030 4,30	1080 4,20	1120 4,00	1190 и более 3,50 и менее

## III КЛАСС, МАЛЬЧИКИ

№	Тестовое упражнение	Уровни и оценка результатов									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места (см)	126 и менее	127	132	139	142	146	150	153	159	165 и более
2	Челночный бег 4 x 9 м (с)	12,7 и более	12,6	12,1	11,9	11,7	11,5	11,3	11,1	10,9	10,6 и менее
3	Вис на согнутых руках (с)	5 и менее	6	9	12	14	17	20	24	30	37 и более
4	Наклон вперёд (см)	-7 и менее	-6	-3	0	1	3	4	5	8	10 и более
5	Бег 30 м (с)	6,9 и более	6,8	6,5	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,7	5,5 и менее
6	Шестиминутный бег (м) или бег 1000 м (мин, с)	910 и менее 6,31 и более	920 6,30	1000 6,00	1040 5,45	1080 5,35	1110 5,25	1150 5,15	1200 4,55	1230 4,45	1280 и более 4,35 и менее



## IV КЛАСС, ДЕВОЧКИ

№	Тестовое упражнение	Уровни и оценка результатов									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места (см)	124 и менее	125	131	136	140	143	148	150	155	163 и более
2	Челночный бег 4 x 9 м (с)	12,7 и более	12,6	12,3	12,0	11,8	11,6	11,5	11,2	11,0	10,8 и менее
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 с), к-во раз	14 и менее	15	17	18	19	–	20	22	23	25 и более
4	Наклон вперёд (см)	-5 и менее	-4	-1	1	3	4	5	7	10	12 и более
5	Бег 30 м (с)	7,3 и более	7,2	6,8	6,5	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8 и менее
6	Шестиминутный бег (м) или бег 800 м (мин, с)	830 и менее	840	940	980	1000	1040	1070	1100	1150	1210 и более
		5,41 и более	5,40	5,10	4,50	4,40	4,30	4,20	4,10	3,50	3,40 и менее

## IV КЛАСС, МАЛЬЧИКИ

№	Тестовое упражнение	Уровни и оценка результатов									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места (см)	134 и менее	135	140	145	150	155	160	165	170	175 и более
2	Челночный бег 4 x 9 м (с)	12,2 и более	12,1	11,8	11,5	11,3	11,1	11,0	10,8	10,6	10,4 и менее
3	Вис на согнутых руках (с)	6 и менее	7	10	13	15	18	21	25	30	42 и более
4	Наклон вперёд (см)	-7 и менее	-6	-3	-1	1	2	4	5	7	8 и более
5	Бег 30 м (с)	6,9 и более	6,8	6,7	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,8	5,7 и менее
6	Шестиминутный бег (м) или бег 1000 м (мин, с)	990 и менее	1000	1040	1100	1150	1200	1230	1250	1300	1350 и более
		6,01 и более	6,00	5,50	5,30	5,10	5,00	4,50	4,40	4,30	4,20 и менее

**10-БАЛЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ  
УЧАЩИХСЯ V–XI КЛАССОВ**

**V класс**

Тестовое упражнение	Балл									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	3	1	0	-1	-2	-3	-4	-5	-6 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	7	6	5	4	3	2	1	–	–	–
Бег 30 м (с)	5,5	5,7	5,8	5,9	6,1	6,2	6,3	6,5	6,8	6,9 и более
Челночный бег 4 x 9 м (с)	9,9	10,0	10,3	10,5	10,7	10,8	11,0	11,1	11,4	11,5 и более
Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	157	153	148	143	138	137 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,05	4,15	4,25	4,35	4,45	4,55	5,05	5,15	5,25	5,26 и более
<b>Девочки</b>										
Наклон вперёд из положения сидя (см)	10	8	7	6	5	4	3	2	1	0 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	44	42	40	38	36	34	32	30	28	27 и менее
Бег 30 м (с)	5,8	5,9	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	7,0	7,2	7,3 и более
Челночный бег 4 x 9 м (с)	10,7	10,9	11,1	11,4	11,5	11,7	11,9	12,2	12,5	12,6 и более
Прыжок в длину с места (см)	165	160	155	150	145	140	135	130	125	124 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	6.10	6.11 и более

## VI класс

Тестовое упражнение	Балл									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Наклон вперёд из положения сидя (см)	6	4	2	0	-1	-2	-3	-4	-5	-6 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	6	5	4	3	2	1	–	–
Бег 30 м (с)	5,3	5,5	5,6	5,7	5,9	6,0	6,1	6,3	6,5	6,6 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с)	9,7	9,8	10,0	10,2	10,4	10,5	10,7	10,9	11,1	11,2 и более
Прыжок в длину с места (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	159 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4,00	4,05	4,10	4,15	4,25	4,30	4,40	4,50	5,10	5,11 и более
<b>Девочки</b>										
Наклон вперёд из положения сидя (см)	12	10	8	6	5	4	3	2	1	0 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	46	44	42	40	38	36	34	32	30	29 и менее
Бег 30 м (с)	5,6	5,7	5,8	6,0	6,1	6,2	6,3	6,7	7,0	7,1 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с)	10,6	10,7	10,8	11,0	11,2	11,4	11,6	12,0	12,4	12,5 и более
Прыжок в длину с места (см)	170	165	160	155	150	145	140	135	130	129 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4.40	4.50	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	5.50	6.10	6.11 и более

## VII класс

Тестовое упражнение	Балл									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Наклон вперёд из положения сидя (см)	8	6	4	2	0	-2	-3	-4	-5	-6 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	–
Бег 30 м (с)	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,8	5,9	6,1	6,3	6,4 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с)	9,5	9,6	9,8	10,0	10,1	10,2	10,4	10,6	10,8	10,9 и более
Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	200	195	190	185	180	175	174 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	3.55	4.00	4.10	4.15	4.20	4.30	4.40	4.50	5.00	5.01 и более
<b>Девочки</b>										
Наклон вперёд из положения сидя (см)	14	12	10	8	6	5	4	3	2	1 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	48	46	44	42	40	38	36	34	32	31 и менее
Бег 30 м (с)	5,4	5,5	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,5	6,8	6,9 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с)	10,5	10,6	10,7	10,9	11,1	11,3	11,5	11,9	12,3	12,4 и более
Прыжок в длину с места (см)	175	170	165	160	155	150	145	140	135	134 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4.35	4.45	4.55	5.05	5.15	5.25	5.35	5.45	6.05	6.06 и более

## VIII класс

Тестовое упражнение	Балл									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Наклон вперёд из положения сидя (см)	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-5	-6 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,9	6,0	6,1 и более
Челночный бег 4 x 9 м (с)	9,2	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0	10,1	10,3	10,6	10,7 и более
Прыжок в длину с места (см)	220	215	210	208	205	200	198	195	190	189 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15	4.25	4.30	4.45	4.46 и более
<b>Девочки</b>										
Наклон вперёд из положения сидя (см)	16	14	12	10	8	6	4	3	2	1 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	50	48	46	44	42	40	38	36	34	33 и менее
Бег 30 м (с)	5,3	5,4	5,5	5,7	5,8	5,9	6,0	6,4	6,6	6,7 и более
Челночный бег 4 x 9 м (с)	10,3	10,4	10,6	10,8	11,0	11,2	11,3	11,8	12,1	12,2 и более
Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	155	150	145	140	139 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4.35	4.45	4.55	5.05	5.15	5.25	5.35	5.45	6.05	6.06 и более

**IX класс**

Тестовое упражнение	Балл									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Мальчики</b>										
Наклон вперёд из положения сидя (см)	12	10	8	6	4	2	0	-2	-4	-5 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2 и менее
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,9	6,0	6,1 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с)	9,1	9,3	9,4	9,6	9,7	9,9	10,0	10,2	10,5	10,6 и более
Прыжок в длину с места (см)	225	220	215	210	208	205	200	198	195	194 и менее
Бег 1500 м (мин, с)	5.45	5.55	6.05	6.25	6.35	6.45	7.05	7.15	7.25	7.26 и более
<b>Девочки</b>										
Наклон вперёд из положения сидя (см)	18	16	14	12	10	8	6	4	3	2 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	52	50	48	46	44	42	40	38	36	35 и менее
Бег 30 м (с)	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,8	5,9	6,3	6,5	6,6 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с)	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,1	11,4	11,5 и более
Прыжок в длину с места (см)	185	180	175	170	165	160	155	150	145	144 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4.30	4.40	4.50	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	6.00	6.01 и более

**Х класс**

Тестовое упражнение	Балл									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
Наклон вперёд из положения сидя (см)	14	12	10	8	6	4	2	0	-2	-3 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3 и менее
Бег 30 м (с)	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,6	5,8	5,9 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с)	9,0	9,2	9,3	9,5	9,6	9,7	9,9	10,0	10,3	10,4 и более
Прыжок в длину с места (см)	230	225	220	215	210	208	205	202	200	199 и менее
Бег 1500 м (мин, с)	5.35	5.45	5.55	6.15	6.25	6.35	6.55	7.05	7.15	7.16 и более
<b>Девушки</b>										
Наклон вперёд из положения сидя (см)	20	18	16	14	12	10	8	6	4	3 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	54	52	50	48	46	44	42	40	38	37 и менее
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	6,0	6,2	6,3 и более
Челночный бег 4 х 9 м (с)	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,1	11,2 и более
Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	165	160	155	150	149 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4.30	4.40	4.50	5.00	5.10	5.20	5.30	5.40	6.00	6.01 и более

**XI класс**

Тестовое упражнение	Балл									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
Наклон вперёд из положения сидя (см)	16	14	12	10	8	6	4	2	0	-1 и менее
Подтягивание на перекладине (раз)	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
Бег 30 м (с)	4,5	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,4	5,5	5,6 и более
Челночный бег 4 x 9 м (с)	8,9	9,1	9,2	9,4	9,5	9,6	9,8	9,9	10,0	10,1 и более
Прыжок в длину с места (см)	235	230	225	220	215	212	210	207	205	204 и менее
Бег 1500 м (мин, с)	5.34	5.40	5.45	6.00	6.08	6.16	6.28	6.40	6.59	7.00 и более
<b>Девушки</b>										
Наклон вперёд из положения сидя (см)	22	20	18	16	14	12	10	8	6	5 и менее
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	54	52	50	48	46	44	42	40	38	37 и менее
Бег 30 м (с)	5,0	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	6,1	6,3	6,4 и более
Челночный бег 4 x 9 м (с)	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,8	10,9	11,1	11,2 и более
Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	165	160	155	150	149 и менее
Бег 1000 м (мин, с)	4.25	4.35	4.45	4.55	5.05	5.15	5.25	5.35	5.55	5.56 и более



**ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

<b>Уровень физической подготовленности</b>	<b>Средний балл</b>	<b>Соответствие 10-балльной шкале</b>
Высокий	9,5–10	10
	8,5–9,4	9
Выше среднего	7,5–8,4	8
	6,5–7,4	7
Средний	5,5–6,4	6
	4,5–5,4	5
Ниже среднего	3,5–4,4	4
	2,5–3,4	3
Низкий	1,5–2,4	2
	0,5–1,4	1
	0,4 и менее	0

## Примеры проведения итоговой аттестации учащихся III–XI классов

Отметка за I четверть	Отметка за II четверть	Отметка за III четверть	Отметка за IV четверть	Годовая отметка
9	10	9	10	10
8	9	10	«освобождён»	9
10	8	10	«н/а» (без уважительной причины)	7
8	10	«н/а» (по уважительной причине)	«н/а» (без уважительной причины)	6
«зачтено»	10	9	10	10
«н/а» (по уважительной причине)	«н/а» (по уважительной причине)	8	10	9
9	10	«зачтено»	«зачтено»	10
«зачтено»	«зачтено»	«н/а» (по уважительной причине)	«н/а» (по уважительной причине)	«зачтено»
«зачтено»	«зачтено»	«н/а» (по уважительной причине)	«освобождён»	«зачтено»
«освобождён»	«освобождён»	«зачтено»	«зачтено»	«зачтено»
«освобождён»	«освобождён»	«освобождён»	«зачтено»	«освобождён»
«н/а» (по уважительной причине)	«н/а» (по уважительной причине)	«н/а» (по уважительной причине)	«освобождён»	«н/а» (по уважительной причине)