

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Большесальская средняя школа»
Ачинского района

«Принято»
Педагогический совет
МКОУ «Большесальская СШ»
протокол № 1
от 24.08.2020 г.

«Утверждаю»
И.о. директора МКОУ «Большесальская СШ»
Приказ № 2/10 ОД
от 01.09.2020 г.
Т.Б. Токмакова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

1 класс

НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Программу составил(а):
Учитель начальных классов:
Жидких Наталья Викторовна

Ачинск, 2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 1 класса разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. Основной образовательной программе начального общего образования МКОУ «Большесалырская СШ».
3. Примерной программы по физической культуре. 1-4 классы (стандарты второго поколения). – М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам начального общего образования).
4. Авторской программы: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. А. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.
5. СанПин.

По учебному плану МКОУ «Большесалырская СШ» на 2020 - 2021 учебный год выделено 3 недельных часа из федерального компонента.

Согласно годовому календарному графику – в 2020/2021 учебном году 33 учебных недель.

Итого: 99 часа за учебный год (3 часа в неделю).

Целью данной программы является формирование способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, мотивации к обучению и целенаправленной познавательной и двигательной деятельности, достижение положительной динамики в развитии физических качеств и показателей физической подготовленности. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания, направленные на укрепление здоровья, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитие двигательных способностей, приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности. Формирование основ знаний о личной гигиене, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах, выработку организаторских навыков. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

Результаты освоения программы:

Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Познавательные УУД:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, технически правильно выполнять двигательные действия;
- технически правильно выполнять двигательные действия, пользоваться различными способами измерения ЧСС.

Регулятивные УУД:

- организовывать самостоятельно деятельность с учетом требований безопасности;
- выполнять организационные команды и играть в спортивные и подвижные игры;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.

Коммуникативные УУД:

- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности.

Предметные результаты:

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;- планировать содержание занятий, и включать их в режим учебного дня и учебной недели

В связи с тем, что авторская программа в 1 классе рассчитана на 99 ч., а учебный план на 33 недели, в рабочую программу дополнительно вводится 3 резервных часа: 2 часа на развитие координационных и кондиционных способностей, 1 час на итоговое тестирование физической подготовленности. За основу учебно-тематического планирования взято Содержание курса авторской программы, что приближено к содержанию аналогичного раздела Примерной программы.

Основными технологиями преподавания являются здоровьесберегающие, дифференцированное обучение.

Успеваемость по предмету определяется выполнением учебных нормативов в начале и в конце учебного года. Для учащихся имеющих отклонения в физическом развитии, предусматривается индивидуальный подход по части требований к выполнению ими учебных нормативов.

Формы организации занятий – фронтальные, групповая, парная, индивидуальная.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших

закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи.*

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Уроки проводятся по расписанию, 3 раза в неделю.

Организация учебного занятия предусматривает принцип мини-макс.

Группы здоровья (медицинские группы):

- К основной медицинской группе при занятиях ФК целиком относятся группа здоровья 1, а также частично группа здоровья 2.
- К подготовительной медицинской группе относятся дети 2 группы здоровья, имеющие отставание в физическом развитии; недостаточную физическую подготовленность; незначительные отклонения в состоянии здоровья.
- К специальной медицинской группе относят тех детей, чье состояние здоровья требует занятий физическими упражнениями по отдельной программе, учитывающей особенности их здоровья. Это не означает, что их нужно освобождать от занятий ФК.

Для учащихся подготовительной группы предусмотрено снижение нагрузки. Для учащихся основной группы предусмотрена нагрузка в соответствии с требованиями программы, нормативов физической подготовленности.

Содержание программы по физической культуре

1 класс: 99 часа 3 часа в неделю

Распределение учебного материала

Вид программного материала	Количество часов
Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	В процессе урока
Лёгкая атлетика	24
Подвижные игры с элементами баскетбола	14
Подвижные игры	21
Гимнастика с основами акробатики	20
Лыжная подготовка	12
Лапта	8
Итого	99

№ п/п	Название раздела, темы урока	Содержание учебного раздела	
		Основные изучаемые вопросы	Форма организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности
	Легкая атлетика	Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча	Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м
	Подвижные игры	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками
	Гимнастика с основами акробатики	Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию
	Лыжная подготовка	Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах. Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход).	Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой; понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке; выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход

Тематическое планирование по предмету физическая культура

1 класс

99 часа по 3 часа в неделю

Планирование составлено на основе авторской программы В.И.Ляха

№ урока	Тема урока	Тип урока	Примечание
1	Понятие о физической культуре Ходьба. Виды ходьбы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.	Вводный урок	
2	Зарождение и развитие физической культуры Виды бега.	Обучающий	
3	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью Бег до 30 м.	Комплексный	
4	Внешнее строение тела человека. Равномерный бег до 1 км.	Развивающий	
5	Правильный режим дня. Прыжок в длину с места.	Игровой	
6	Здоровое питание Прыжок в длину с места.		
7	Прыжки на скакалке.	Развивающий	
8	Правила личной гигиены. Метания малого мяча в цель.	Обучающий	
9	Простейшие навыки контроля самочувствия Метание малого мяча на дальность.	Обучающий	
10	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики Челночный бег 3*10 м.	контрольный	
11	Физические упражнения для физкультурминут Тестирование основных двигательных качеств	Комплексный	
12	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Оценка основных двигательных качеств	комплексный	
13	Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным и спортивным играм. ОРУ с мини баскетбольными мячами.	Вводный	
14	Ловля и передача мяча. Эстафета с передачей мяча. Игры «Гонка мячей по кругу», «Передал – садись»,	Игровой	

	«Борьба за мяч».		
15	Ловля и передача мяча. Эстафета с передачей мяча. Игры «Гонка мячей по кругу», «Передал – садись», «Борьба за мяч».	Игровой	
16	Ведение мяча на месте. Игры «Выбей мяч». «Прокати мяч», «Обведи мячом».	Игровой	
17	Ведение мяча на месте. Игры «Выбей мяч». «Прокати мяч», «Обведи мячом».	Игровой	
18	Ведение мяча в движении. Игры «Гонка мячей под ногами», «Пятнашки с мячом», «Вытолкни за круг».	Обучающий	
19	Бросок мяча одной рукой в цель. Игра «Выбей мяч».	Игровой	
20	Игры «Подбросьпоймай», «Попади в мяч».	Контрольный	
21	Игры «Подбросьпоймай», «Попади в мяч».	Игровой	
22	Игры «Кто быстрее», «Старт с мячом», «Снайпер».	Игровой	
23	Игры «Кто быстрее», «Старт с мячом», «Снайпер».	Игровой	
24	Ведение мяча в движении. Игры «Гонка мячей под ногами», «Пятнашки с мячом», «Вытолкни за круг».	Игровой	
25	Игра «Гонка мячей по кругу», «Выбей мяч»	Обучающий	
26	Игра «Гонка мячей по кругу», «Выбей мяч»	Контрольный	
27	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми. Игра «Кошки мышки», «Два мороза».	Вводный	
28	Игры «К своим флажкам», «Лёд и пламя».	Игровой	
29	Игра «Снежки», «Салки с ленточками».	Игровой	
30	Игра «Перестрелка» Эстафеты.	обучающий	
31	Игра «Перестрелка» Эстафеты.	Игровой	
32	Игра «День и ночь», «Восток - запад»	Игровой	
33	Игра «Метательная лапта». Правила игры.	Игровой	
34	Игра «Метательная лапта». Правила игры	Игровой	
35	Игры «Хвост дракона», «Штандр».	Вводный	
36	Игры «Третий лишний», «Клей бумага».	Комплексный	
37	Игры «Третий лишний», «Клей бумага».	Игровой	
38	Игры «Вороной конь», «Сети».	Комплексный	

39	Игры «Вороной конь», «Сети».	игровой	
40	Игры «Охотник, и собака», «Пасикота».	Комплексный	
41	Игры «Белые медведи», «Принцесса, самурай, дракон».	Контрольный	
42	Игры «Белые медведи», «Принцесса, самурай, дракон».	комплексный	
43	Игры «Перестрелка» «Шишки, жёлуди, орехи»	Контрольный	
44	Игры «Хвостики», «Удочка»	Вводный	
45	Игры «Хвостики», «Удочка»	Комплексный	
46	Игра «Снайперы», «Карлики, великаны».	Соревнование	
47	Игра «Снайперы», «Карлики, великаны».	обучающий	
48	Игра «Бои петухов», «Снежки».	Обучающий	
49	Игра «Бои петухов», «Снежки».	игровой	
50	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Скользящий шаг	Вводный	
51	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу Попеременный двушажный ход.	Обучающий	
52	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу Попеременный двушажный ход.	Обучающий	
53	Подъём способом ступающим шагом, «лесенкой».	Обучающий	
54	Поворот на месте «Солнышком»от носка, от пятки, «Махом назад», «Махом вперёд».	игровой	
55	Поворот на месте «Солнышком»от носка, от пятки, «Махом назад», «Махом вперёд».	соревнование	
56	Спуски в низкой, основной стойке.	комбинированный	
57	Спуски с торможением «Плугом».	игровой	
58	Игры на лыжах.	обучающий	
59	Встречная эстафеты на лыжах.	соревнования	
60	Передвижения на лыжах до 500 м.	игровой	
61	Передвижения на лыжах до 1 км.	Контрольный	
62	Строевые упражнения и строевые приёмы. Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	Вводный	
63	Строевые упражнения и строевые приёмы. Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке	обзорный	
64	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	вводный	
65	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	контрольный	

66	Группировка.	Обучающий	
67	Кувырок вперед в упор присев.	Обучающий	
68	Гимнастический мост.	Обучающий	
69	Стойка на лопатках, полушпагат.	Обучающий	
70	Комбинация из разученных элементов.	комплексный	
71	Стойка на носках, на одной ноге.	комплексный	
72	Перелезания через низкие препятствия.	Обучающий	
73	Перелезания через низкие препятствия.	контрольный	
74	Ползание по-пластунски.	обучающий	
75	Ходьба по гимнастической скамейке.	Контрольный	
76	Прыжки на скакалке.	обучающий	
77	Опорный прыжок. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	контрольный	
78	Висы. Упоры.	Игровой	
79	Висы. Упоры.	игровой	
80	Метание набивного мяча из разных положений. Лазание по канату.	игровой	
81	Лазание по канату. Игра «Альпинисты»	Игровой	
82	Лазание по канату. Игра «Альпинисты»	контрольный	
83	Эстафеты с обручем, скакалкой. Лазание по канату.	Игровой	
84	Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным играм. Правила игры в «Метательная лапта».	Вводный	
85	Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями	Обучающий	
86	Ловли мяча двумя руками, выполнение передачи мяча.	Игровой	
87	Метание мяча на дальность.	Игровой	
88	Перебежки.	Игровой	
89	Игра «Игра «Метательная лапта»	Игровой	
90	Игра «Игра «Метательная лапта»	контрольный	
91	Бег на короткие дистанции.	Комбинированный	
92	Высокий старт.	Комбинированный	
93	Бег на выносливость до 1 км	контрольный	
94	Прыжок в длину в длину с места.	игровой	
95	Техника прыжка в длину в длину с места.	Контрольный	
96	Метания малого мяча в цель.	Комбинированный	
97	Техника метания малого мяча на дальность.	Комбинированный	
98	Тестирование основных двигательных качеств	Обучающий	
99	Тестирование основных двигательных качеств	Комплексный	

График проведения контрольных и зачётных уроков:

№пп	№ урока	Содержание	Дата
1	10	Челночный бег 3х10Уметь выполнять бег с изменением направления с максимальной скоростью	
2	20	Подвижная игра «метка в цель» (передача за 1 минуту) Выполнять передачу в цель	
3	26	Броски мяча в вертикальную цель на высоте 1,5 метра (схема движения) Применять правила техники безопасности при бросках в цель	
4	41	Преодоление полосы препятствий Последовательно выполнять преодоление препятствий поддерживая максимальную скорость перемещения.	
5	43	Бросок малого мяча	
6	61	Прохождение дистанции 1000м. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	
7	65	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	
8	73	Перелезания через низкие препятствия.	
9	75	Лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваюсь руками Уметь выполнять технической действия	
10	77	Опорный прыжок. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	
11	82	Комплекс акробатических элементов. Лазание по канату.	
12	90	Знать правила игры, уметь взаимодействовать с партнерами.	
13	93	Бег 1000 метров. Уметь распределять силы по дистанции	
14	95	Техника прыжка в длину в длину с места.	

**Методические рекомендации
по проведению мониторинга физического развития обучающихся**

Мониторинг физического развития обучающихся включает в себя ряд тестов по оценке физической подготовленности, разработанных специалистами в ходе реализации проекта «Совершенствование деятельности образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья обучающихся и развитию физической культуры» в рамках Федеральной целевой программы развития образования в 2009 году.

Для проведения сравнительного анализа тестирование проводится учителем физической культуры общеобразовательного учреждения в начале и в конце учебного года. В дальнейшем при помощи таблиц (с нормативами, различающимися в зависимости от пола и возраста ребенка) можно оперативно проанализировать данные физического

развития, обучающегося за разные годы обучения в школе. Интегральная оценка физической подготовленности обучающегося на основании результатов всех проведенных тестов выставляется учителем физической культуры.

Для проведения мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательных учреждений взяты тесты, входящие в систему общероссийского мониторинга, оценочная шкала разработана Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта (ВНИИФК). Оценка физического развития обучающихся 7-11 лет проводится согласно следующим нормативам:

Бег на 30 м., сек.

Мальчики, юноши

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
8,0-8,5	5,4 и ниже	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4-7,0	7,1 и выше
8,6-8,11	5,3 и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше
9,0-9,5	5,1 и ниже	5,2-5,6	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8 и выше
9,6-9,11	5,1 и ниже	5,2-5,6	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7 и выше
10,0-10,5	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0-6,5	6,6 и выше
10,6-10,11	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,8	5,9-6,4	6,5 и выше

Бег на 30 м., сек.

Девочки, девушки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
8,0-8,5	5,6 и ниже	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6-7,2	7,3 и выше
8,6-8,11	5,5 и ниже	5,6-5,9	6,0-6,4	6,5-7,1	7,2 и выше
9,0-9,5	5,3 и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше
9,6-9,11	5,3 и ниже	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3-6,8	6,9 и выше
10,0-10,5	5,2 и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6 и выше
10,6-10,11	5,2 и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6 и выше

Бег на 1000 м., мин. и сек.

Мальчики, юноши

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,01-6,34	6,35-7,09	7,10-7,55	7,56 и выше
7,6-7,11	5,50 и ниже	5,51-6,25	6,26-7,0	7,01-7,45	7,46 и выше
8,0-8,5	5,35 и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26 и выше
8,6-8,11	5,25 и ниже	5,26-5,58	5,59-6,31	6,32-7,15	7,16 и выше
9,0-9,5	5,20 и ниже	5,21-5,53	5,54-6,26	6,27-7,10	7,11 и выше
9,6-9,11	5,10 и ниже	5,11-5,43	5,44-6,16	6,17-7,0	7,01 и выше
10,0-10,5	5,05 и ниже	5,06-5,38	5,39-6,11	6,12-6,55	6,56 и выше
10,6-10,11	4,55 и ниже	4,56-5,28	5,29-6,01	6,02-6,45	6,46 и выше

Бег на 1000 м., мин. и сек.

Девочки, девушки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	6,10 и ниже	6,11-6,45	6,46-7,20	7,21-7-59	8,00 и выше
7,6-7,11	6,00 и ниже	6,01-6,35	6,36-7,00	7,01-7,49	7,50 и выше
8,0-8,5	5,55 и ниже	5,56-6,28	6,29-7,01	7,02-7,45	7,46 и выше
8,6-8,11	5,47 и ниже	5,48-6,20	6,21-6,53	6,54-7,37	7,38 и выше
9,0-9,5	5,45 и ниже	5,46-6,18	6,19-6,51	6,52-7,35	7,36 и выше
9,6-9,11	5,38 и ниже	5,39-6,11	6,12-6,44	6,45-7,28	7,29 и выше
10,0-10,5	5,35 и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26 и выше
10,6-10,11	5,26 и ниже	5,27-5,59	6,00-6,32	6,33-7,16	7,17 и выше

Подтягивание на перекладине, раз

Мальчики, юноши

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	4 и выше	3	2	1,5	1 и ниже
7,6-7,11	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,0-8,5	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,6-8,11	6 и выше	5	3-4	2	1 и ниже
9,0-9,5	6 и выше	5	4	2-3	1 и ниже
9,6-9,11	7 и выше	5-6	4	2-3	1 и ниже

10,0-10,5	7и выше	6	4-5	2-3	1 и ниже
10,6-10,11	8 и выше	6-7	5	2-4	1 и ниже

Подъем туловища за 30 сек., раз

Девочки, девушки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
8,0-8,5	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
8,6-8,11	16 и выше	14-15	12-13	10-11	9 и ниже
9,0-9,5	16 и выше	15	13-14	10-12	9 и ниже
9,6-9,11	17 и выше	15-16	13-14	10-12	9 и ниже
10,0-10,5	18 и выше	16-17	14-15	11-13	10 и ниже
10,6-10,11	18 и выше	17	15-16	11-14	10 и ниже

Прыжок в длину с места, см.

Мальчики, юноши

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже
8,0-8,5	145 и выше	132-144	119-131	103-118	102 и ниже
8,6-8,11	155 и выше	142-154	129-141	113-128	112 и ниже
9,0-9,5	158 и выше	145-157	132-144	116-131	115 и ниже
9,6-9,11	162 и выше	149-161	136-148	120-135	119 и ниже
10,0-10,5	166 и выше	153-165	141-152	124-139	123 и ниже
10,6-10,11	175 и выше	162-174	150-161	133-148	132 и ниже

Прыжок в длину с места, см.

Девочки, девушки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже

8,0-8,5	132 и выше	119-131	106-118	90-105	89 и ниже
8,6-8,11	138 и выше	125-137	112-124	96-111	95 и ниже
9,0-9,5	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже
9,6-9,11	150 и выше	136-149	122-135	104-121	103 и ниже
10,0-10,5	157 и выше	142-156	127-141	108-126	107 и ниже
10,6-10,11	163 и выше	148-162	133-147	114-132	113 и ниже