

ПЕД диагностика
ПЕД диагностика

МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС

Ю.В. Науменко
О.В. Науменко

Согласно пункту 14 Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования ООП должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

1

Физиолого-гигиеническое и психофизиологическое сопровождение модернизации образования (эксперимент по совершенствованию структуры и содержания общего образования) / Под ред. М.М. Безруких и В.Д. Сонькина. Серия «Библиотека Федеральной программы развития образования». М.: Изд. дом «Новый учебник», 2003.

В содержательный раздел ООП должна входить программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся начальных классов. Это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения ООП.

Одной из важной составляющих такой программы должен стать системный комплексный мониторинг оценки результатов здоровьесформирующего образования в начальной школе при реализации программы формирования экологической культуры здорового и безопасного образа учащихся начальных классов.

Большинство современных диагностических комплексов оценки эффективности здоровьесберегающей деятельности школы (В.Ф. Базарный, Т.С. Грядкина, В.И. Ковалько, Н.К. Смирнов и др.) разделено на медико-физиологические аспекты развития организма ребенка, уделяя незначительное внимание психологической комфортности образовательного процесса.

Не оспаривая значимость этих разработок, мы поддерживаем точку зрения М.М. Безруких и В.Д. Сонькина, что изменение функциональных показателей развития организма ребенка не может и не должно быть напрямую связано с оценкой организации деятельности школы по сохранению здоровья учащихся¹.

Более того, психофизиологические показатели развития организма ребенка не дают никакой информации о сформированности у младших школьников знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление у них физического, психологического и социального здоровья.

Мы убеждены, что техническими элементами мониторинга здоровьесформирующего образования в начальной школе наряду с психофизиологическими и психологическими диагностиками могут быть разнообразными конкурсы, викторины, праздничные мероприятия и т.п., пробуждающие в детях желание заботиться о своем здоровье, расширяющие их знания в области здоровьесбережения.

Поэтому мы предлагаем организационно оформить мониторинг эффективности здоровьесформирующего образования в начальной школе в виде конкурса «Быть здоровым и успешным», который помимо приобщения учащихся к здоровому образу жизни, поможет учителям начальных классов и администрации образовательного учреждения отслеживать результаты работы в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Общие положения и организация конкурса «Быть здоровым и успешным»

Конкурс «Быть здоровым и успешным» (далее – Конкурс) организуется администрацией образовательного учреждения совместно с родительским комитетом среди учеников начальных классов.

Конкурс направлен на выполнение требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», по формированию у младших школьников экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Конкурс является частью программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни учащихся, входящей в состав основной образовательной программы начального общего образования.

Цель Конкурса – способствовать формированию у школьников установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Задачи Конкурса:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоро-

Практика

вьем (формирование заинтересованного отношения к своему здоровью);

- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом возрастных, психологических и иных особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и других сильнодействующих средств;
- способствовать развитию самостоятельности и личной ответственности младших школьников за собственные поступки и развитию навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Конкурс проводится в течение учебного года.

Программа Конкурса обсуждается и утверждается на совместном заседании педагогического совета образовательного учреждения и родительского комитета в начале учебного года.

Программа Конкурса включает мероприятия, предусмотренные в рамках реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся.

Участие в Конкурсе является обязательным для всех детских коллективов (классов) на-

чальной школы и для каждого обучающегося в отдельности.

Успехи, достигнутые каждым классом начальной школы в Конкурсе, учитываются при определении стимулирующей части оплаты труда педагогов, являющихся классными руководителями в данных классах.

Подведение итогов Конкурса

Итоги конкурса подводятся по результатам анализа заместителем директора школы по УВР данных экспертных карт «Оценка результатов конкурса “Быть здоровым и успешным”». Данные собираются отдельно по каждому классу начальной школы.

Информация об участии класса в Конкурсе и полученных результатах фиксируется в «Уголке здоровья» коллектива класса.

Общая информация об участии всех классов в Конкурсе и полученных ими результатах фиксируется на информационном стенде в учительской.

По итогам учебного года на заключительном педагогическом совете (апрель) рассматривается вопрос о результатах Конкурса и принимается решение о награждении лучших классов по группам (1-е клас-

сы, 2–3-е классы, 4-е классы),
отдельных учащихся и родите-
лей почетными грамотами.

Награждение учащихся про-
исходит на общешкольной ли-
нейке с участием их родителей.

Практика

Параметр оценки	Содержание оценки	Кол-во баллов	Период оценивания	Ответственный
Индекс здоровья	Соотношение (в %) за определенный период не болевших детей к общему количеству детей в классе	2 балла – свыше 75%. 1 балл – 50–75%	По итогам каждой четверти	Классный руководитель, заместитель директора по УВР
Уровень физического развития	Результаты тестов по оценке физической подготовленности школьников, рекомендованных письмом Минобрнауки России от 29.03.2010 № 06-499 «О проведении мониторинга физического развития учащихся»	Средний балл по классу	По итогам каждой четверти	Учитель физической культуры
Внешний вид школьника	Наличие школьной формы, сменной обуви	2 балла – все учащиеся класса посещают школу в форме. 1 балл – не менее $\frac{2}{3}$ учащихся класса посещают школу в форме	По итогам каждой недели	Дежурный учитель
Эстетика и комфорт классной комнаты и зоны отдыха	Соблюдение СанПиН 2.4.2.2821-10, утв. постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»» (далее –	В соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 разрабатывается перечень критериев комфортности организации пространства	По итогам каждой недели	Дежурный учитель

ПЕД диагностика
ПЕД диагностика

Параметр оценки	Содержание оценки	Кол-во баллов	Период оценивания	Ответственный
	СанПиН 2.4.2.2821-10). Эстетика оформления классной комнаты и прилегающей к ней зоны отдыха учащихся	ства классной комнаты, эстетичности её оформления. Проставляются баллы от 0 до 3. 3 балла – соответствие всем критериям. 2 балла – одно нарушение. 1 балл – два-три нарушения. 0 баллов – более трёх нарушений		
Безопасность жизнедеятельности учащихся	Соблюдение инструкций по технике безопасности	1 балл – отсутствие фактов травматизма среди учащихся	По итогам каждой четверти	Школьный медицинский работник
Системность информационного обеспечения в начальных классах процесса формирования здорового и безопасного образа жизни	Наличие в классах «Уголка здоровья», отражающего установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся	3 балла – материал «Уголка здоровья» включает разнообразную информацию по различным направлениям здоровьесбережения, обновляется каж-	По итогам каждой четверти	Заместитель директора по УВР

Параметр оценки	Содержание оценки	Кол-во баллов	Период оценивания	Ответственный
		две 2 недели. 1 балл – материал может быть дополнен, обновляется эпизодически. Дополнительный поощрительный балл начисляется, если материал был подготовлен учащимися совместно с родителями		
Физкультурно-оздоровительная активность учащихся класса	Участие класса в спортивно-оздоровительных мероприятиях разного уровня. Оценивается каждое мероприятие в отдельности	2 балла – призовое место. 1 балл – участие	По итогам каждой четверти	Заместитель директора по УВР – на основании документов, представленных педагогом
Активность учащихся при проведении воспитательных мероприятий и социальных акций здоровьесформирующей направленности	Участие класса в общешкольных, районных и областных мероприятиях (социальных акциях) здоровьесформирующей направленности. Оценивается каждое мероприятие в отдельности	3 балла – активное участие в мероприятии более $\frac{2}{3}$ состава класса. 2 балла – активное участие в мероприятии менее $\frac{2}{3}$ состава класса.	По итогам каждой четверти	Заместитель директора по УВР – на основании документов, представленных педагогом

Практика

УВР/Класс

ПЕД диагностика
ПЕД диагностика

Параметр оценки	Содержание оценки	Кол-во баллов	Период оценивания	Ответственный
ленности на уровне образовательного учреждения, города, района (области)	е в отдельности	1 балл – пассивное участие учащихся в мероприятии (только присутствие)		
Активность учащихся при проведении воспитательных мероприятий и социальных акций здоровьесформирующей направленности в классе	Активность младших школьников и их родителей при организации и проведении в классе мероприятий (социальных акций) здоровьесформирующей направленности. Оценивается каждое мероприятие в отдельности	2 балла – активное участие в мероприятии более $\frac{2}{3}$ состава класса. 1 балл – активное участие в мероприятии менее $\frac{2}{3}$ состава класса. Дополнительный поощрительный балл начисляется за активное участие родителей (не менее $\frac{1}{3}$ родителей учащихся)	По итогам каждой четверти	Заместитель директора по УВР
Активность учащихся в конкурсах здоровьесформирующей направленности	Участие класса в общешкольных, городских, районных и областных конкурсах здоровьесформирующей направленности. Оценивается каждое мероприятие в отдельности	3 балла – призовое место. 2 балла – участие. Дополнительный поощрительный балл на-	По итогам каждой четверти	Заместитель директора по УВР – на основании документов, представленных педагогом

Параметр оценки	Содержание оценки	Кол-во баллов	Период оценивания	Ответственный
		числяется за активное участие родителей (не менее $\frac{1}{3}$ родителей учащихся)		
Социально-эмоциональное благополучие детей в классе	Обобщенный коэффициент эмоционального благополучия в классе по результатам методики эмоционально-цветовой аналогии «Удовлетворённость младших школьников отношениями в детском коллективе»	Количество баллов соответствует полученному показателю	По итогам каждой недели в 1-м классе и по итогам 2–3-х недель в остальных классах	Социальный педагог, педагог-психолог

Практика

УМК КЛС

2

Модифицированный вариант методики, представленной в книге Шиловой Т.А. Диагностика психологической дезадаптации детей и подростков. М., 2005.

Методика эмоционально-цветовой аналогии «Удовлетворенность младших школьников отношениями в детском коллективе»²

Цель методики – индивидуальная оценка младшим школьником собственного эмоционального состояния и обобщенная оценка эмоционально-психологического комфорта в детском коллективе на основе индивидуальных оценок учащихся.

С учетом возрастных особенностей развития эмоцио-

нальной сферы младших школьников данную диагностику рекомендуется проводить:

- в 1-м классе в конце каждой рабочей недели;
- во 2–3-х классах – в конце каждой второй недели;
- в 4-м классе – в конце каждой третьей недели.

В процессе исследования дети заполняют «цветописный дневник настроения». К изготовлению дневника можно привлечь родителей. Желательно графы второго столбца окрашивать в соответствующий цвет (но можно просто написать его название).

Пример оформления странички «цветописного дневника настроения»

Дата	Цвет	Мое настроение	Настроение класса
	Красный		
	Оранжевый		

ПЕД диагностика
ПЕД диагностика

Дата	Цвет	Мое настроение	Настроение класса
	Жёлтый		
	Зелёный		
	Синий		
	Фиолетовый		
	Чёрный		

Инструкция для ученика:
Оцени в «цветописном дневнике настроения» свое настроение и настроение всего класса за прошедшую неделю (две или три недели). В зависимости от того, какое сегодня настроение у тебя и у твоего класса, справа от соответствующего цвета поставь галочку. Записи делай самостоятельно, старайся ни с кем не советоваться.

Первичная оценка результатов методики проводится на основе анализа представленности и соотношения выбора цветов всеми учащимися класса – выявляются преобладающие цветовые предпочтения, определяется, какие состояния проявляются чаще всего в течение рабочего дня; как они соотносятся по отдельным урокам, дням и неделям.

Классификация эмоционального состояния детского коллектива:

- преобладающие цвета верхней части спектра (красный и оранжевый) – приподнято-возбужденное настроение;
- цвета средней части спектра (желтый, зеленый и синий) – умеренно-деловое настроение;
- цвета нижней части спектра

(фиолетовый и чёрный) – негативное настроение;

- массово представлены противоположные по значению цвета (верхней и нижней части спектра) – напряжённое настроение;
- представлены практически все цвета спектра, и невозможно выделить преобладающий оттенок – отсутствие эмоционального единства в детском коллективе.

Сравнивая между собой эмоциональное настроение учащихся класса, индивидуальное эмоциональное настроение каждого ребенка и эмоциональное восприятие им окружающих детей, можно сделать выводы об эмоционально-психологическом самочувствии ученика в коллективе.

Более глубокий анализ – *вторичная оценка* – требует оцифровки результатов исследования. Можно использовать следующие числовые интерпретации:

- красный цвет – (+4);
- оранжевый – (+3);
- жёлтый – (+2);
- зелёный – (+1);
- синий – 0;
- фиолетовый – (-2);
- чёрный (-4).

Затем путем суммирования числовых интерпретаций по итогам недели выявляется условный индивидуальный показатель эмоционального состояния ребенка:

- 6–8 баллов – возбужденное состояние;
- 3–5 баллов – приподнятое настроение;
- 1–2 балла – спокойно-деловое настроение;
- (–1)–0 баллов – безразличное состояние;
- (–2)–(–4) балла – негативное отношение;
- (–6)–(–8) баллов – эмоциональный шок.

Постоянное сочетание возбужденного состояния и приподнятого настроения позволяют предположить наличие у ребенка синдрома дефицита внимания и гиперактивности или гиперфункцию эмоционального контроля³.

Частое проявление негативного отношения свидетельствует о нарушениях в системе взаимодействия педагога и ребенка, ребенка и одноклассников. Кроме того, такой ребенок может целенаправленно провоцировать конфликтные ситуации, испытывая от этого удовольствие. Испытывает также удовольствие от роли «бандита».

Все крайние проявления требуют срочного вмешательства педагога-психолога.

Условный показатель эмоционального состояния класса

вычисляется как среднее значение суммы индивидуальных числовых значений в графе «Настроение класса» «цветочных дневников настроения» всех учеников класса.

Объективность оценки эмоционального состояния детского коллектива в учебной деятельности напрямую зависит от длительности наблюдения. Необходимо также учесть, что стабильность в эмоциональном восприятии у школьников наступает в конце первого полугодия второго класса.

Отрицательный результат возможен при отсутствии взаимопонимания педагога и большинства учащихся класса или при внезапной замене педагога во время учебного года.

Экспресс-анализ уровня физической подготовленности учащихся

Мониторинг физического развития учеников начальных классов должен проводиться учителем физической культуры в начале и конце учебного года по следующим нормативам:

- бег на 30 м с высокого старта (мальчики и девочки);
- бег на 1000 м (мальчики и девочки);
- подтягивание на перекладине (мальчики);

Практика

3

Подробнее о работе с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, с гиперфункцией эмоционального контроля см.: *Семаго Н.Я., Семаго М.М.* Проблемные дети: Основы диагностической и коррекционной работы психолога. М., 2001. – *Примеч. авт.*

- подъем туловища за 30 с (девочки);
- прыжок в длину с места (мальчики и девочки).

Целесообразно также проводить тестирование по окончании каждой четверти. В этом случае будет возможно внесение оперативных корректив в процесс физического воспитания учащихся.

По итогам каждого мониторинга учитель физической культуры может заполнять индивидуальный лист физического здоровья школьника. Интегральная оценка физической подготовленности младшего школьника рассчитывается на основании общей суммы баллов и также выставляется в его индивидуальный лист физического здоровья. *Уровень физического развития класса* определяется как среднее значение всех индивидуальных оценок.

Тест «Бег на 30 м с высоко-го старта» позволяет оценить быстроту и скорость движений. На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 м обозначают линию старта и через 30 м линию финиша. За линией финиша на расстоянии 5–6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Тестируемому дается задание пробежать всю дистанцию (40 м), не замедляя движения, с максимальной возможной скоростью. Секундомер выключается в тот момент, когда грудь участника

пересекает линию финиша (30 м). Точность измерения – до 0,1 с, участникам дается 1 попытка.

Тест «Бег на 1000 м» позволяет оценить общую и скоростную выносливость. Беговую дистанцию рекомендуется размечать таким образом, чтобы участники могли ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Забег проводится группами по 3–5 чел. Время измеряется с точностью до 0,1 с, участникам дается 1 попытка.

Тест «Подтягивание на перекладине» позволяет оценить силу и силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса мальчиков с 7 лет. В висе на перекладине с прямыми руками тестируемый должен выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, если руки разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Неправильно выполненное упражнение не засчитывается. Участникам даётся 2 попытки. В зачёт идет лучший результат.

Тест «Подъем туловища за 30 с» позволяет оценить скоростно-силовую выносливость мышц-сгибателей туловища – у девочек. Из исходного положения (лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах

строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу) участница по команде выполняет за 30 с максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в исходное положение, разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола тремя частями тела (лопатками, затылком и локтями). Участникам даётся одна попытка.

Тест «Прыжок в длину с места» позволяет оценить динамическую силу мышц нижних конечностей. Из исходного положения (стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой) выполняется прыжок с места на максимально возможное расстояние. При этом участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Участникам дается две попытки. В зачёт идёт лучший результат.

Практика

Нормативы оценки физического развития учащихся

Бег на 30 м с высокого старта (с). Мальчики

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
До 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
10,0–10,11	5,0 и ниже	5,1–5,4	5,5–5,9	6,0–6,5	6,6 и выше
11,0–11,11	5,0 и ниже	5,1–5,4	5,5–5,8	5,9–6,4	6,5 и выше

ПЕД диагностика
ПЕД диагностика

Бег на 30 м с высокого старта (с). Девочки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
До 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
10,0–10,11	5,2 и ниже	5,3–5,6	5,7–6,0	6,1–6,5	6,6 и выше
11,0–11,11	5,1 и ниже	5,2–5,4	5,5–5,7	5,8–6,2	6,3 и выше

Бег на 1000 м (мин и с). Мальчики

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
До 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
11,0–11,5	4,50 и ниже	4,51–5,23	5,24–5,56	5,57–6,40	6,41 и выше
11,6–11,11	4,40 и ниже	4,41–5,13	5,14–5,46	5,47–6,30	6,31 и выше

Бег на 1000 м (мин и с). Девочки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
До 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	6,36–7,0	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
11,0–11,5	5,24 и ниже	5,25–5,57	5,58–6,30	6,31–7,14	7,15 и выше
11,6–11,11	5,17 и ниже	5,18–5,50	5,51–6,23	6,24–7,07	7,08 и выше

Практика

Подтягивание на перекладине (количество раз). Мальчики

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
7,0–7,5	4 и выше	3	2	1,5	1 и меньше
7,6–8,5	5 и выше	4	3	2	1 и меньше
8,6–8,11	6 и выше	5	3–4	2	1 и меньше
9,0–9,5	6 и выше	5	4	3–2	1 и меньше
9,6–9,11	7 и выше	5–6	4	3–2	1 и меньше
10,0–10,5	7 и выше	6	5–4	3–2	1 и меньше
10,6–10,11	8 и выше	7–6	5	4–2	1 и меньше
11,0–11,11	8 и выше	7	6–5	4–2	1 и меньше

ПЕД диагностика
ПЕД диагностика

Подъем туловища за 30 с (количество раз). Девочки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
7,0–7,5	15 и выше	14–13	12–11	10–8	7 и меньше
7,6–8,5	15 и выше	14	13–12	11–9	8 и меньше
8,6–8,11	16 и выше	15–14	13–12	11–10	9 и меньше
9,0–9,5	16 и выше	15	14–13	12–10	9 и меньше
9,6–9,11	17 и выше	16–15	14–13	12–10	9 и меньше
10,0–10,5	18 и выше	17–16	15–14	13–11	10 и меньше
10,6–10,11	18 и выше	17	16–15	14–11	10 и меньше
11,0–11,5	19 и выше	18–17	16–15	14–11	10 и меньше
11,6–11,11	19 и выше	18	17–15	14–11	10 и меньше

Прыжок в длину с места (см). Мальчики

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
7,0–7,5	130 и выше	129–117	116–104	103–88	87 и меньше
7,6–7,11	140 и выше	139–127	126–114	113–98	97 и меньше
8,0–8,5	145 и выше	144–132	131–119	118–103	102 и меньше
8,6–8,11	155 и выше	154–142	141–129	128–113	112 и меньше
9,0–9,5	158 и выше	157–145	144–132	131–116	115 и меньше
9,6–9,11	162 и выше	161–149	148–136	135–120	119 и меньше
10,0–10,5	166 и выше	165–153	152–141	124–139	123 и меньше
10,6–10,11	175 и выше	174–162	161–150	149–133	132 и меньше
11,0–11,5	177 и выше	176–164	163–152	151–135	134 и меньше
11,6–11,11	184 и выше	183–171	170–159	158–142	141 и меньше

Прыжок в длину с места (см). Девочки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
7,0–7,5	123 и выше	122–111	110–99	98–85	84 и меньше
7,6–7,11	127 и выше	126–115	114–103	102–88	87 и меньше
8,0–8,5	132 и выше	131–119	118–106	105–90	89 и меньше
8,6–8,11	138 и выше	137–125	124–112	111–96	95 и меньше
9,0–9,5	140 и выше	139–127	126–114	113–98	97 и меньше
9,6–9,11	150 и выше	149–136	135–122	121–104	103 и меньше
10,0–10,5	157 и выше	156–142	141–127	126–108	107 и меньше
10,6–10,11	163 и выше	162–148	147–133	132–114	113 и меньше
11,0–11,5	164 и выше	163–150	149–136	135–119	118 и меньше
11,6–11,11	166 и выше	165–153	152–140	139–123	122 и меньше

Практика

Интегральная оценка индивидуальной физической подготовленности

Интегральная оценка физической подготовленности	Общая сумма баллов	
	Мальчики	Девочки
Низкий	До 5	До 7
Ниже среднего	До 8	До 10
Средний	До 11	До 13
Выше среднего	12–13	До 16
Высокий	14–15	17–20