

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

Мониторинг физического развития обучающихся включает в себя ряд тестов по оценке физической подготовленности школьников, 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 7-18 лет проводится согласно следующим нормативам:

Примечания учителя физической культуры

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
7,0-7,5	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,6-7,11	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
8,0-8,5	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
8,6-8,11	5,6 и ниже	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6-7,2	7,3 и выше
9,0-9,5	5,5 и ниже	5,6-5,9	6,0-6,4	6,5-7,1	7,2 и выше
9,6-9,11	5,3 и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше
10,0-10,5	5,3 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
11,0-11,5	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4 и выше
11,6-11,11	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше
12,00-12,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
12,6-12,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
13,0-13,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
13,6-13,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,5-6,0	6,1 и выше
14,0-14,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
14,6-14,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
15,0-15,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
15,6-15,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
16,0-16,5	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше
16,6-16,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше
17,0-17,5	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше
17,6-17,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше
18,0-18,5	4,7 и ниже	4,8-5,0	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0 и выше
18,6-18,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше

Бег на 1000 м., мин. и сек.  
Мальчики, юноши

Контроль учителя физической культуры

### РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Отмечай в любом удобном для тебя виде (график, таблица) другие результаты тестирования своей физической формы (например, количество отжиманий, прыжков через скакалку и т.п.)

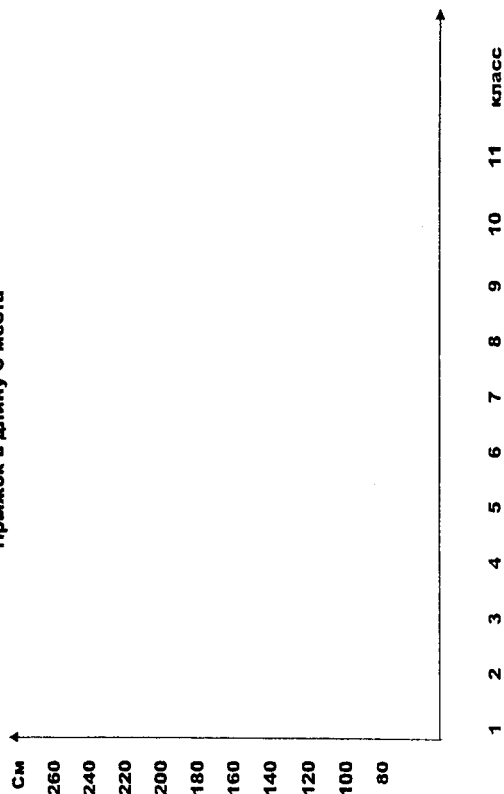
Заключение учителя физической культуры  
о моем уровне физической подготовленности

Возраст, лет, девочки	Уровень физической подготовленности				
	высокий 100% и выше	выше среднего 85-99%	средний 70-84%	ниже среднего 51-69%	низкий 50% и ниже
7,0-7,5	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
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
12,00-12,5	4,35 и ниже	4,36-5,08	5,09-5,41	5,42-6,25	6,26 и выше
12,6-12,11	4,25 и ниже	4,26-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	6,16 и выше
13,0-13,5	4,20 и ниже	4,21-4,53	4,54-5,26	5,27-6,10	6,11 и выше
13,6-13,11	4,10 и ниже	4,11-4,43	4,44-5,16	5,17-6,0	6,01 и выше
14,0-14,5	4,05 и ниже	4,06-4,38	4,39-5,11	5,12-5,55	5,56 и выше
14,6-14,11	4,0 и ниже	4,01-4,33	4,34-5,06	5,07-5,50	5,51 и выше
15,0-15,5	3,55 и ниже	3,56-4,28	4,29-5,01	5,02-5,45	5,46 и выше
15,6-15,11	3,50 и ниже	3,51-4,23	4,24-4,56	4,57-5,40	5,41 и выше
16,0-16,5	3,45 и ниже	3,46-4,18	4,19-4,51	4,52-5,35	5,36 и выше
16,6-16,11	3,40 и ниже	3,41-4,13	4,14-4,46	4,47-5,30	5,31 и выше
17,0-17,5	3,35 и ниже	3,36-4,08	4,09-4,41	4,42-5,25	5,26 и выше
17,6-17,11	3,30 и ниже	3,31-4,03	4,04-4,36	4,37-5,20	5,21 и выше
18,0-18,5	3,30 и ниже	3,31-4,03	4,04-4,36	4,37-5,20	5,21 и выше
18,6-18,11	3,30 и ниже	3,31-4,03	4,04-4,36	4,37-5,20	5,21 и выше

Класс	Полугодие	Уровень физической подготовленности			
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего
1	I				
	II				
2	I				
	II				
3	I				
	II				
4	I				
	II				
5	I				
	II				
6	I				
	II				
7	I				
	II				
8	I				
	II				
9	I				
	II				
10	I				
	II				
11	I				
	II				

**Бег на 1000 м., мин. и сек.  
Девочки, девушки**

Прыжок в длину с места

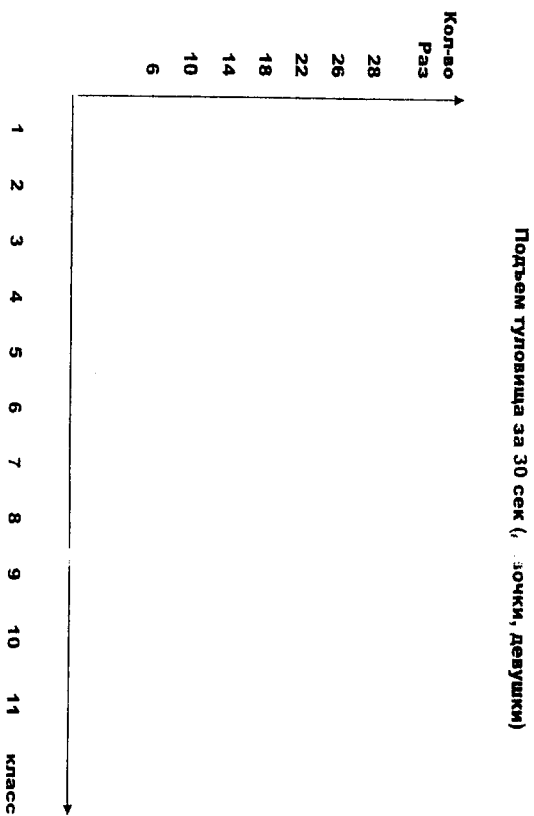
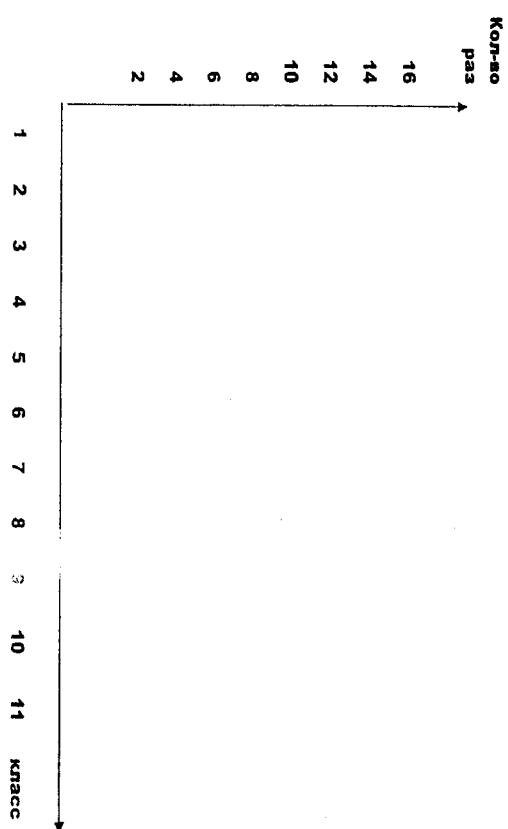


Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности					
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже	
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	
7,0-7,5	6,10 и ниже	6,11-6,45	6,46-7,20	7,21-7,59	8,00 и выше	
7,6-7,11	6,00 и ниже	6,01-6,35	6,36-7,00	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	
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	
12,00-12,5	5,14 и ниже	5,15-5,47	5,48-6,20	6,21-7,04	7,05 и выше	
12,6-12,11	5,08 и ниже	5,09-5,41	5,42-6,14	6,15-6,58	6,59 и выше	
13,0-13,5	5,03 и ниже	5,04-5,36	5,37-6,09	6,08-6,53	6,54 и выше	
13,6-13,11	4,56 и ниже	4,57-5,29	5,30-6,02	6,03-6,46	6,47 и выше	
14,0-14,5	4,53 и ниже	4,54-5,26	5,27-5,59	6,00-6,43	6,44 и выше	
14,6-14,11	4,45 и ниже	4,46-5,18	5,19-5,51	5,52-6,35	6,36 и выше	
15,0-15,5	4,43 и ниже	4,44-5,15	5,16-5,48	5,49-6,32	6,33 и выше	
15,6-15,11	4,37 и ниже	4,38-5,09	5,10-5,42	5,43-6,26	6,27 и выше	
16,0-16,5	4,33 и ниже	4,34-5,05	5,04-5,38	5,39-6,22	6,23 и выше	
16,6-16,11	4,26 и ниже	4,27-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	6,16 и выше	
17,0-17,5	4,22 и ниже	4,23-4,54	4,55-5,27	5,28-6,11	6,12 и выше	
17,6-17,11	4,18 и ниже	4,19-4,50	4,51-5,23	5,24-6,07	6,08 и выше	
18,0-18,5	4,16 и ниже	4,17-4,48	4,49-5,21	5,22-6,05	6,06 и выше	
18,6-18,11	4,14 и ниже	4,15-4,46	4,47-5,19	5,20-6,03	6,04 и выше	

**Подтягивание на перекладине, раз**  
**Мальчики, юноши**

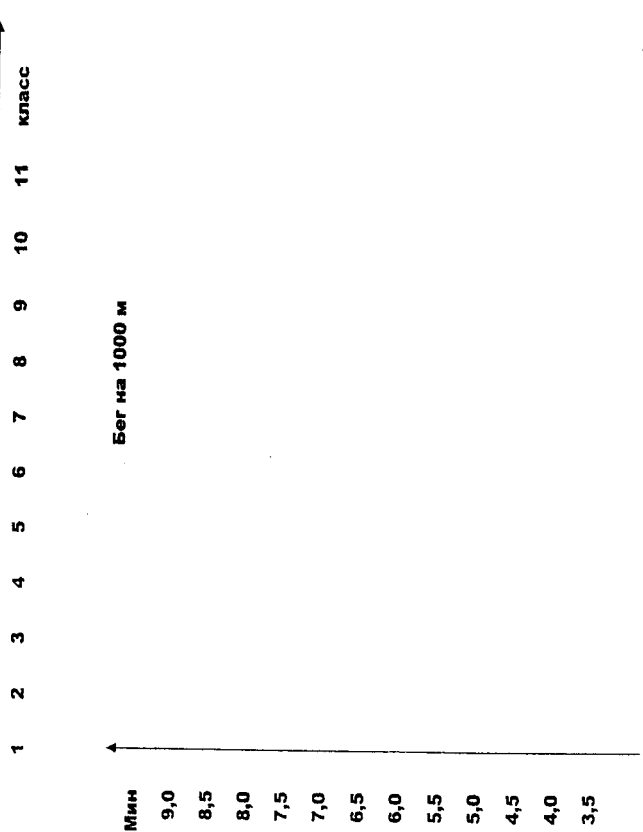
Возраст, лет, месяцы	Уровень физической подготовленности				
	высокий 100% и выше	выше среднего 85-99%	средний 70-84%	ниже среднего 51-69%	низкий 50% и ниже
7,0-7,5	4 и выше	3	2	1,5	1 и ниже
7,6-7,11	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,0-8,5	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,6-8,11	6 и выше	5	3-4	2	1 и ниже
9,0-9,5	6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

**Подтягивание на перекладине (мальчики, юноши)**



**Оценка физического развития обучающихся**  
(заполняется индивидуально каждым обучающимся)

Отметьте на графиках свой спортивный результат:  
красным цветом в начале учебного года, зеленым – в конце учебного года



**Подъем туловища за 30 сек., раз**  
Девочки, девушки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности			
	высокий	выше среднего	средний	ниже
	100% и выше	85-99%	70-84%	50-69% и ниже
7,0-7,5	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
7,6-7,11	15 и выше	13-14	11-12	8-10
8,0-8,5	15 и выше	14	12-13	9-11
8,6-8,11	15 и выше	14	12-13	9-11
9,0-9,5	16 и выше	14-15	12-13	10-11
9,6-9,11	16 и выше	15	13-14	10-12
10,0-10,5	17 и выше	15-16	13-14	10-12
10,6-10,11	18 и выше	16-17	14-15	11-13
11,0-11,5	18 и выше	17	15-16	11-14
11,6-11,11	19 и выше	17-18	15-16	11-14
12,00-12,5	19 и выше	18	15-17	11-14
12,6-12,11	20 и выше	18-19	16-17	12-15
13,0-13,5	20 и выше	19	17-18	12-16
13,6-13,11	21 и выше	19-20	17-18	13-16
14,0-14,5	21 и выше	20	18-19	13-17
14,6-14,11	22 и выше	20-21	18-19	13-17
15,0-15,5	22 и выше	21	19-20	14-18
15,6-15,11	23 и выше	21-22	19-20	14-18
16,0-16,5	24 и выше	22-23	20-21	15-19
16,6-16,11	24 и выше	23	20-22	15-19
17,0-17,5	25 и выше	23-24	20-22	15-19
17,6-17,11	25 и выше	24	20-23	15-19
18,0-18,5	26 и выше	24-25	20-23	15-19
18,6-18,11	26 и выше	25	21-24	15-20
	26 и выше	25	21-24	15-20

Прыжок в длину с места, см.  
Мальчики, юноши

Возраст, лет, месяцы	Уровень физической подготовленности				
	высокий 100% и выше	выше среднего 85-99%	средний 70-84%	ниже среднего 51-69%	низкий 50% и ниже
7,0-7,5	5 баллов 130 и выше	4 балла 117-129	3 балла 104-116	2 балла 88-103	1 балл 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
11,0-11,5	177 и выше	164-176	152-163	135-150	134 и ниже
11,6-11,11	184 и выше	171-183	159-170	142-157	141 и ниже
12,00-12,5	187 и выше	174-186	162-173	145-160	144 и ниже
12,6-12,11	193 и выше	180-192	168-179	151-166	150 и ниже
13,0-13,5	198 и выше	185-197	173-184	156-171	155 и ниже
13,6-13,11	205 и выше	192-204	180-191	163-178	162 и ниже
14,0-14,5	208 и выше	195-207	183-194	166-181	165 и ниже
14,6-14,11	214 и выше	201-213	189-200	172-187	171 и ниже
15,0-15,5	217 и выше	204-216	192-203	175-190	174 и ниже
15,6-15,11	225 и выше	212-224	200-211	183-198	182 и ниже
16,0-16,5	228 и выше	215-227	203-214	186-201	185 и ниже
16,6-16,11	234 и выше	221-233	209-220	192-207	191 и ниже
17,0-17,5	238 и выше	225-237	213-224	196-211	195 и ниже
17,6-17,11	240 и выше	229-239	217-228	201-216	200 и ниже
18,0-18,5	242 и выше	231-241	219-230	203-218	202 и ниже
18,6-18,11	245 и выше	234-244	222-233	206-221	205 и ниже

Прыжок в длину с места, см.  
Девочки, девушки

Возраст, лет, месяцы	Уровень физической подготовленности				
	высокий 100% и выше	выше среднего 85-99%	средний 70-84%	ниже среднего 51-69%	низкий 50% и ниже
7,0-7,5	5 баллов 123 и выше	4 балла 111-122	3 балла 99-110	2 балла 85-98	1 балл 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
11,0-11,5	164 и выше	150-163	136-149	119-135	118 и ниже
11,6-11,11	166 и выше	153-165	140-152	123-139	122 и ниже
12,00-12,5	168 и выше	155-167	142-154	126-141	125 и ниже
12,6-12,11	172 и выше	161-171	150-160	136-149	135 и ниже
13,0-13,5	176 и выше	165-175	154-164	139-153	138 и ниже
13,6-13,11	184 и выше	171-183	158-170	143-157	142 и ниже
14,0-14,5	188 и выше	174-187	160-173	144-159	143 и ниже
14,6-14,11	192 и выше	178-191	164-177	148-163	147 и ниже
15,0-15,5	194 и выше	180-193	166-179	150-165	149 и ниже
15,6-15,11	196 и выше	182-195	168-181	152-167	150 и ниже
16,0-16,5	198 и выше	186-197	174-185	160-173	159 и ниже
16,6-16,11	202 и выше	190-201	178-189	162-177	160 и ниже
17,0-17,5	204 и выше	191-203	178-190	162-177	160 и ниже
17,6-17,11	206 и выше	193-205	180-192	164-179	162 и ниже
18,0-18,5	208 и выше	194-207	180-193	164-179	162 и ниже
18,6-18,11	212 и выше	198-211	184-197	166-183	164 и ниже