**Мониторинг показателей физической подготовленности девочек младших классов с 2011 по 2013 года**

При проведении мониторинга школьников начальных классов, были отобраны тесты выявляющие уровень физической подготовленности детей и рекомендованные основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». Для девочек обучающихся с 1 по 3 класс такими тестами стали: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места, наклон вперед сидя, бег 30м.

Исследование физической подготовленности девочек начальных классов проводилось в МБОУ СОШ № 13 города Нижневартовска в течение 3 лет с сентября 2010 г. по май 2013 г. Оценивалась динамика изменений и прироста результатов физической подготовленности. Результаты исследования были обработаны методами математической статистики.

В тестировании участвовали девочки двух классов в количестве 20 человек. В исследовании принимали участие только девочки, которые изначально и систематически посещали уроки физической культуры на протяжении трех лет. В перечисленных тестах оценивалась динамика изменений показателей физической подготовленности детей. Это позволило в конце каждого года обучения подвести итоги успеваемости детей и внести соответствующие коррективы, преследуя цель гармоничного развития физических качеств. Все результаты тестов были обработаны методами математической статистики и были определены средние значение и среднеквадратичное отклонение по каждой группе тестов.

Показатели мониторинга физической подготовленности девочек младших классов с 1 по 3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс Тест | Сгибаниеи разгибаниерук в упорележа (кол–вораз) | Подниманиетуловища изположения лежа (кол–во за 30с) | Прыжок вдлину сместа (см) | Наклон впередсидя (см) | Бег30м(сек) | Чел-ноч-ныйбег (сек) |
| 1 класс | M | **4,9** | **14,13** | **116,6** | **4,8** | **6,74** | **11,26** |
| **σ** | 2,78 | 1,34 | 17,54 | 4,6 | 0,31 | 1,01 |
| 2 класс | M | **6,5** | **16,5** | **127,05** | **6,15** | **6,87** | **10,77** |
| **σ** | 3,4 | 3,95 | 12,37 | 4,55 | 0,22 | 0,64 |
| 3 класс | M | **6,8** | **18,5** | **132,8** | **7,15** | **6,9** | **10,63** |
| **σ** | 4,56 | 5,05 | 15,84 | 5,48 | 0,2 | 0,62 |

Результаты мониторинга девочек с 1 по 3 класс указывают на положительную динамику в развитии скоростно–силовых способностей и эффективность воздействия средств и методов физического воспитания в учебном процессе. Показатели результатов в тестах: сгибание и разгибание в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, прыжок с места в длину имеют последовательный прирост в каждом классе.

Показатели гибкости, при выполнении наклона из положения сидя, у девочек так же имеют тенденцию к увеличению. Данная динамика у девочек указывает на эффективное использования средств развития гибкости в процессе физического воспитания.

Изучая результаты, полученные в беговых тестах, в частности в беге на 30 метров, установлено, что скоростные способности девочек с 1 по 3 класс развиваются медленно. Причинами этого становятся условия малого спортивного зала, в котором детям начальной школы приходится заниматься, снижения объёма уроков проводимых на улице из-за климатических условий, так как дети проживают в регионе Крайнего Севера.

Координационные способности девочек в 1 классе развиты слабо. В процессе наблюдения за детьми отмечено, отсутствие точности воспроизведения двигательного действия в пространстве, нарушена координация действий, не развиты способности в работе с предметами (различными мячами, обручами, гимнастическими палками и пр.). Во 2 и 3 классах наблюдается положительная динамика в значительном улучшении показателей координационных способностей девочек.

По результатам мониторинга следует заключить, что у девочек младших классов наилучшим образом воспитываются скоростно-силовые, координационные способности. Тенденцию к снижению сохраняют показатели скоростных способностей.

**Мониторинг показателей физической подготовленности мальчиков младших классов с 2011 по 2013 года**

Мониторинговое исследование за физической подготовленностью мальчиков начальных классов так же проводилось на базе МБОУ СОШ № 13 города Нижневартовска, в те же сроки. Для тестирования мальчиков начальных классов применялась батарея тестов, как и у девочек, за исключением теста на сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вместо данного теста мальчикам предлагался тест: подтягивание на высокой перекладине из положения виса, предусмотренный учебной программой по физическому воспитанию для начальной школы. Результаты исследования подверглись обработке методами математической статистики, были определены среднее значение группы и среднеквадратичное отклонение по каждому из тестов.

В исследовании приняли участие мальчики двух классов в количестве 22 человек. На протяжении трех лет оценивалась динамика показателей физической подготовленности.

В результате мониторинговых исследований у мальчиков начальных классов выявлены низкие показатели в силовых способностях мышц верхнего плечевого пояса. Следует отметить, что большинство мальчиков данного возраста испытывают большие затруднения в выполнении данного нормативы и только единицы с легкостью его выполняют. Однако, необходимо продолжать развитие данных групп мышц в процессе физического воспитания.

Показатели мониторинга физической подготовленности мальчиков младших классов с 1 по 3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс Тест | Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (кол–во) | Подниманиетуловища изположения лежа (кол–воза 30 сек) | Прыжок в длину сместа (см.) | Наклон вперед сидя (см) | Бег30м.(сек) | Чел-ночныйбег (сек) |
| 1 класс | М | **2,05** | **15,36** | **120,33** | **1,82** | **6,78** | **11,33** |
| **σ** | 2,42 | 3,18 | 14,23 | 3,73 | 0,37 | 0,89 |
| 2 класс | М | **2,5** | **19,55** | **132,5** | **1,45** | **6,82** | **10,05** |
| **σ** | 1,95 | 3,54 | 14,77 | 4,01 | 0,24 | 0,69 |
| 3 класс | М | **2,09** | **23,41** | **139,59** | **2,45** | **6,8** | **9,78** |
| **σ** | 1,48 | 4,15 | 13,95 | 4,64 | 0,3 | 0,62 |

Положительная динамика, в сторону увеличения, установлена в тестах прыжок в длину с места и поднимание туловища из положения лежа на спине, на протяжении всего периода обучения в начальной школе.

У мальчиков начальных классов показатели гибкости плохо развиты, по сравнению с девочками, но имеют умеренную тенденцию к увеличению.

Результаты мониторинга развитие координационных способностей мальчиков оценивалось по тесту – челночный бег. Координационные способности мальчиков в 1 классе развиты слабо, как и у девочек отсутствует координация действий, точность их выполнения, наблюдается либо чрезмерная суета, либо медлительность. В процессе целенаправленного формирования координационные способности мальчиков происходит улучшение результатов координационных способностей.

Мониторинг тестов по определению скоростных способностей установил динамику к снижению результатов у мальчиков. По средним результатам группы не выявлено улучшение показателей в тесте бег на 30м.

**Выявление оценки результатов физической подготовленности младшего школьника**

Для оценки физической подготовленности детей рекомендуется использовать самые разнообразные батареи тестов. В комплексной программе физического воспитания учащихся 1–11классов по предмету «Физическая культура» предусмотрены ряд тестов, которые осуществляют перевод показателей в оценку, что облегчает сравнение полученных результатов.

Все показатели в выше представленные тестах были переведены в оценку, что позволило сравнить изучаемые способности между собой и определить уровень обученности детей.

Примечание:1 – подтягивание на высокой перекладине из положения виса, 2 – поднимание туловища из положения лежа на спине, 3 – прыжок в длину с места, 4 – наклон вперед сидя, 5 – бег 30м, 6 – челночный бег.

В результате у мальчиков начальных классов выявлены низкие оценки в силовых способностях мышц верхнего плечевого пояса и гибкости. Если оценка за гибкость увеличивается к 3 классу, то оценка за силовые способности ухудшается.

Оценка мальчиков за скоростные способность резко снижается, что говорит о плохом развитии данного качества.

Динамика оценки в тестах прыжок в длину с места и поднимание туловища из положения лежа на спине, находятся на хорошем уровне у всей группы детей. Так средние данные приближаются к отметке «хорошо» на протяжении всего периода обучения в начальной школе.

Примечание:1 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, 2 – поднимание туловища из положения лежа на спине, 3 – прыжок в длину с места, 4 – наклон вперед сидя, 5 – бег 30м, 6 – челночный бег.

Мониторинг тестов по определению скоростных способностей установил динамику к снижению результатов как у мальчиков, так и у девочек. По средним результатам группы не выявлено улучшение показателей в тесте бег на 30м. Результаты теста на определения развития мышц пресса у девочек выявили резкое снижение показателей оценки от исходного уровня. Анализируя показатели, было установлено, что у незначительной части девочек отмечается при рост в показателях, который не как не отражается на среднем значении группы. Существует необходимость в домашних заданиях для той части группы, где прирост не обнаружен и комплексы на укрепления мышц живота.

На уроках физической культуры, преследующих цель гармоничного развития ребенка, необходимо уделять дополнительно внимание следующим качествам: координации, гибкости, скоростным, скоростно-силовым.

Проанализировав полученные результаты планируется дальнейшая работа над совершенствованием навыков и повышением уровня физической подготовки учащихся, над повышением уровня состояния здоровья учащихся за учебный год и отслеживать динамику сезонных заболеваний.

Протокол мониторинга физической подготовленности девочек 1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О. | Сгибание и разгибание руг в упоре лежа | Поднимание туловища положения лежа на спине за 30с | Прыжок в длину с места, см | Наклон вперед сидя | Бег 30 м, с | Челночныйбег, с |
| 1 | Авакумова Алина | 4 | 8 | 115 | -1 |  | 12 |
| 2 | Аразханова Назханум | 3 | 11 | 110 | -3 |  | 13,1 |
| 3 | Гнотик Полина | 5 | 14 | 102 | 3 |  | 10,8 |
| 4 | Зядик Екатерина | 12 | 21 | 149 | 6 |  | 10,1 |
| 5 | Олейникова Полина | 0 | 12 | 123 | 0 |  | 13 |
| 6 | Садырова Анастасия | 4 | 13 | 117 | 0 |  | 11,1 |
| 7 | Смирнова Екатерина | 0 | 0 | 101 | 0 |  | 12 |
| 8 | Федчун Варвара | 7 | 20 | 156 | 9 |  | 9,7 |
| 9 | Хабибулина Арина | 6 | 21 | 153 | 9 |  | 9,7 |
| 10 | Шигабудинова Адела | 3 | 14 | 121 | 4 |  | 11,1 |
| 11 | Абдюшева Полина | 3 | 13 | 125 | 9 | 6,8 |  |
| 12 | Ахметьянова Алина | 3 | 16 | 131 | 14 | 6,9 |  |
| 13 | Ашастина Елизавета | 4 | 17 | 121 | 7 | 6,4 |  |
| 14 | Борисова Мария | 4 | 19 | 113 | 10 | 6,4 |  |
| 15 | Гарманова Алена | 0 | 17 | 80 | -1 | 7 |  |
| 16 | Журавлева Анастасия | 7 | 15 | 137 | 0 | 6,2 |  |
| 17 | Корецкая Нина | 15 | 16 | 125 | 12 | 6,4 |  |
| 18 | Левитченко София | 8 | 10 | 50 | 0 | 7,3 |  |
| 19 | Плакута Виталина | 7 | 16 | 103 | 11 | 7,1 |  |
| 20 | Устюгова Елизавета | 3 | 13 | 100 | 7 | 6,9 |  |
|  | срзнач | 4,90 | 14,30 | 116,60 | 4,80 | 6,74 | 11,26 |
|  | сроткл | 2,78 | 3,5 | 17,54 | 4,6 | 0,312 | 1,012 |

Протокол мониторинга физической подготовленности девочек 2 класса

|  |
| --- |
|  |
| № п/п | Ф.И.О. | Сгибание и разгибание руг в упоре лежа | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек | Прыжок в длину с места, см | Наклон вперед сидя | Бег 30 м, с | Челночный бег, с |
| 1 | Авакумова Алина | 6 | 5 | 117 | -1 |  | 11,22 |
| 2 | Аразханова Назханум | 3 | 12 | 111 | -3 |  | 11,13 |
| 3 | Гнотик Полина | 4 | 14 | 103 | 5 |  | 11,23 |
| 4 | Зядик Екатерина | 16 | 26 | 164 | 9 |  | 11.01 |
| 5 | Олейникова Полина | 0 | 17 | 132 | 0 |  | 12.02 |
| 6 | Садырова Анастасия | 3 | 20 | 121 | 2 |  | 12.00 |
| 7 | Смирнова Екатерина | 0 | 3 | 120 | 0 |  | 11.19 |
| 8 | Федчун Варвара | 10 | 25 | 167 | 10 |  | 9.54 |
| 9 | Хабибулина Арина | 10 | 24 | 164 | 11 |  | 9,48 |
| 10 | Шигабудинова Адела | 3 | 12 | 125 | 4 |  | 11.02 |
| 11 | Абдюшева Полина | 13 | 18 | 128 | 12 | 6,6 |  |
| 12 | Ахметьянова Алина | 8 | 16 | 131 | 10 | 7 |  |
| 13 | Ашастина Елизавета | 7 | 18 | 120 | 12 | 6,6 |  |
| 14 | Борисова Мария | 5 | 19 | 120 | 10 | 6,4 |  |
| 15 | Гарманова Алена | 4 | 18 | 120 | 3 | 6,9 |  |
| 16 | Журавлева Анастасия | 6 | 16 | 126 | 0 | 6,8 |  |
| 17 | Корецкая Нина | 12 | 18 | 125 | 12 | 7 |  |
| 18 | Левитченко София | 10 | 16 | 123 | 11 | 7,3 |  |
| 19 | Плакута Виталина | 6 | 18 | 112 | 10 | 7,1 |  |
| 20 | Устюгова Елизавета | 4 | 15 | 112 | 6 | 7 |  |
|  | Среднее значение | 6,50 | 16,50 | 127,05 | 6,15 | 6,87 | 10,77 |
|  | Среднее отклонение | 3,40 | 3,95 | 12,37 | 4,55 | 0,22 | 0,64 |

Протокол мониторинга физической подготовленности девочек 3 класса

|  |
| --- |
|  |
| № п/п | Ф.И.О. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Поднимание  туловища из положения лежа  на спине за 30 сек | Прыжок в длину с места, см | Наклон вперед сидя | Бег 30 м, с | Челночный бег, с |
| 1 | Авакумова Алина | 9 | 8 | 120 | -1 |   | 11,22 |
| 2 | Аразханова Назханум | 3 | 13 | 115 | -3 |   | 11,13 |
| 3 | Гнотик Полина | 2 | 16 | 110 | 5 |   | 11,23 |
| 4 | Зядик Екатерина | 21 | 25 | 169 | 10 |   | 10,08 |
| 5 | Олейникова Полина | 0 | 16 | 135 | 0 |   | 11,16 |
| 6 | Садырова Анастасия | 5 | 21 | 126 | 5 |   | 11,01 |
| 7 | Смирнова Екатерина | 0 | 2 | 122 | 0 |   | 11,15 |
| 8 | Федчун Варвара | 10 | 30 | 170 | 12 |   | 9,46 |
| 9 | Хабибулина Арина | 10 | 30 | 168 | 13 |   | 9,48 |
| 10 | Шигабудинова Адела | 3 | 16 | 125 | 4 |   | 10,40 |
| 11 | Абдюшева Полина | 20 | 22 | 158 | 22 | 6,7 |   |
| 12 | Ахметьянова Алина | 4 | 15 | 121 | 4 | 7,1 |   |
| 13 | Ашастина Елизавета | 2 | 16 | 120 | 12 | 6,6 |   |
| 14 | Борисова Мария | 10 | 22 | 140 | 5 | 6,5 |   |
| 15 | Гарманова Алена | 2 | 21 | 127 | 10 | 6,9 |   |
| 16 | Журавлева Анастасия | 4 | 14 | 112 | 0 | 6,8 |   |
| 17 | Корецкая Нина | 10 | 23 | 125 | 6 | 7,2 |   |
| 18 | Левитченко София | 10 | 20 | 134 | 15 | 7,1 |   |
| 19 | Плакута Виталина | 5 | 20 | 115 | 18 | 6,9 |   |
| 20 | Устюгова Елизавета | 6 | 20 | 114 | 6 | 7,2 |   |
|   | Среднее значение | 6,80 | 18,50 | 132,80 | 7,15 | 6,90 | 10,63 |
|   | Среднее отклонение | 4,56 | 5,05 | 15,84 | 5,48 | 0,20 | 0,62 |

Протокол мониторинга физической подготовленности мальчиков 1 класса

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| № п/п | Ф.И.О. | Подтягивание на высокой перекладине | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек | Прыжок в длину с места, см | Наклон вперед сидя | Бег 30 м, с | челночный бег, с |
| 1 | Арефьев Ринат | 0 | 18 | 129 | 0 |  | 9.7 |
| 2 | Асылбаев Дмитрий | 5 | 17 | 149 | 9 |  | 9.9 |
| 3 | Власов Матвей | 0 | 15 | 123 | 0 |  | 11.01 |
| 4 | Гариев Марсель | 0 | 18 | 120 | -1 |  | 10 |
| 5 | Гладкий Юрий | 0 | 8 | 100 | -12 |  | 12 |
| 6 | Куджаев Сулейман | 4 | 12 | 122 | 0 |  | 9.8 |
| 7 | Михайлов Геннадий | 0 | 9 | 100 | 4 |  | 12 |
| 8 | Редкин Николай | 6 | 16 | 132 | -5 |  | 10.1 |
| 9 | Сайфиддинов Далер | 0 | 13 | 121 | 3 |  | 11.2 |
| 10 | Ткаченко Святослав | 1 | 21 | 143 | -3 |  | 9.5 |
| 11 | Веселков Владимир | 3 | 16 | 146 | 3 | 6,5 |  |
| 12 | Галеев Артем | 0 | 12 | 125 | 2 | 6,9 |  |
| 13 | Дорофеев Иван | 0 | 16 | 111 | 2 | 6,3 |  |
| 14 | Дружков Егор | 6 | 20 | 118 | 0 | 7 |  |
| 15 | Жидков Александр | 0 | 14 | 116 | 0 | 6,3 |  |
| 16 | Князькин Богдан | 7 | 24 | 118 | 0 | 7 |  |
| 17 | Овсянников Владимир | 3 | 15 | 137 | 7 | 6,5 |  |
| 18 | Селиванов Антон | 0 | 17 | 103 | 5 | 7,2 |  |
| 19 | Тагильцев Иван | 1 | 14 | 90 | 12 | 7 |  |
| 20 | Тимофеев Семен | 0 | 10 | 80 | 0 | 7 |  |
| 21 | Тулепов Данияр | 9 | 21 | 110 | 4 | 7,6 |  |
| 22 | Шишкин Роман | 0 | 12 | 152 | 10 | 6,1 |  |
|   | Среднее значение | 2,05 | 15,36 | 120,23 | 1,82 | 6,78 | 11,33 |
|  | Среднее отклонение | 2,42 | 3,18 | 14,23 | 3,73 | 0,37 | 0,89 |

Протокол мониторинга физической подготовленности мальчиков 2 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О. | Подтягивание на высокой перекладине | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек | Прыжок в длину с места, см | Наклон впередсидя | Бег 30 м, с | Челночный бег  3\*10 |
| 1 | Арефьев Ринат | 2 | 24 | 162 | 0 |  | 9.49 |
| 2 | Асылбаев Дмитрий | 4 | 25 | 168 | 12 |  | 10.01 |
| 3 | Власов Матвей | 0 | 21 | 131 | 0 |  | 10.11 |
| 4 | Гариев Марсель | 3 | 21 | 121 | -1 |  | 9.56 |
| 5 | Гладкий Юрий | 0 | 12 | 90 | -12 |  | 11.52 |
| 6 | Куджаев Сулейман | 3 | 19 | 124 | 0 |  | 11.32 |
| 7 | Михайлов Геннадий | 0 | 13 | 121 | 8 |  | 11.21 |
| 8 | Редкин Николай | 3 | 21 | 141 | -3 |  | 9,36 |
| 9 | Сайфиддинов Далер | 2 | 23 | 123 | 2 |  | 10,74 |
| 10 | Ткаченко Святослав | 1 | 23 | 154 | -3 |  | 9.23 |
| 11 | Веселков Владимир | 6 | 21 | 146 | 3 | 6,5 |  |
| 12 | Галеев Артем | 0 | 14 | 121 | -2 | 7,1 |  |
| 13 | Дорофеев Иван | 1 | 21 | 121 | -2 | 6,3 |  |
| 14 | Дружков Егор | 6 | 20 | 121 | 2 | 7 |  |
| 15 | Жидков Александр | 0 | 15 | 123 | 3 | 6,7 |  |
| 16 | Князькин Богдан | 7 | 25 | 124 | -4 | 6,9 |  |
| 17 | Овсянников Владимир | 3 | 21 | 141 | 4 | 6,9 |  |
| 18 | Селиванов Антон | 1 | 17 | 121 | -1 | 7,2 |  |
| 19 | Тагильцев Иван | 1 | 16 | 145 | 11 | 7 |  |
| 20 | Тимофеев Семен | 2 | 15 | 119 | 2 | 7 |  |
| 21 | Тулепов Данияр | 9 | 27 | 146 | 3 | 6,3 |  |
| 22 | Шишкин Роман | 1 | 16 | 152 | 10 | 6,9 |  |
|   | Среднее значение | 2,50 | 19,55 | 132,50 | 1,45 | 6,82 | 10,05 |
|   | Среднее отклонение | 1,95 | 3,54 | 14,77 | 4,00 | 0,24 | 0,69 |

Протокол мониторинга физической подготовленности мальчиков 3 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  Ф.И.О. | Подтягивание на высокой перекладине | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек | Прыжок в длину с места, см | Наклон вперед  сидя | Челночный бег 3\*10 | Бег 30 м, с |
| 1 | Арефьев Ринат | 4 | 29 | 163 | -5 | 9,48 |  |
| 2 | Асылбаев Дмитрий | 3 | 29 | 172 | 12 | 9,24 |  |
| 3 | Власов Матвей | 1 | 28 | 135 | 1 | 9,28 |  |
| 4 | Гариев Марсель | 3 | 23 | 159 | -2 | 9,12 |  |
| 5 | Гладкий Юрий | 0 | 15 | 110 | -10 | 11,15 |  |
| 6 | Куджаев Сулейман | 2 | 22 | 133 | -2 | 10,18 |  |
| 7 | Михайлов Геннадий | 0 | 16 | 126 | 8 | 10,16 |  |
| 8 | Редкин Николай | 3 | 25 | 147 | -3 | 9,36 |  |
| 9 | Сайфиддинов Далер | 2 | 24 | 128 | 2 | 10,74 |  |
| 10 | Ткаченко Святослав | 1 | 25 | 157 | -3 | 9,12 |  |
| 11 | Веселков Владимир | 4 | 30 | 157 | 3 |  | 6,3 |
| 12 | Галеев Артем | 0 | 18 | 121 | -2 |  | 7,2 |
| 13 | Дорофеев Иван | 1 | 29 | 152 | -2 |  | 6,4 |
| 14 | Дружков Егор | 3 | 26 | 132 | 6 |  | 7,1 |
| 15 | Жидков Александр | 0 | 20 | 116 | 5 |  | 6,7 |
| 16 | Князькин Богдан | 4 | 25 | 132 | 6 |  | 6,5 |
| 17 | Овсянников Владимир | 2 | 16 | 141 | 5 |  | 6,9 |
| 18 | Селиванов Антон | 1 | 25 | 130 | 5 |  | 6,8 |
| 19 | Тагильцев Иван | 1 | 20 | 142 | 8 |  | 7,1 |
| 20 | Тимофеев Семен | 1 | 24 | 119 | 2 |  | 7,1 |
| 21 | Тулепов Данияр | 9 | 31 | 147 | 10 |  | 6,3 |
| 22 | Шишкин Роман | 1 | 15 | 152 | 10 |  | 7,2 |
|   | Среднее значение | 2,09 | 23,41 | 139,59 | 2,45 | 9,78 | 6,80 |
|   | Среднее отклонение | 1,48 | 4,15 | 13,95 | 4,64 | 0,62 | 0,30 |

Система нормативных требований для мальчиков

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| КУ | ***1класс*** | ***2класс*** | ***3класс*** | ***4класс*** |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Прыжки в длину с места | 130 |  120 | 100 | 140 | 130 | 115 | 155 | 140 | 125 | 165 | 145 | 130 |
| Подъем туловища за 30 сек | 18 | 14 | 10 | 23 | 21 | 19 | 26 | 22 | 20 | 27 | 24 | 22 |
| Подтягивание в висе (мал)! | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| Наклон вперед сидя | 7 | 6 | 5 | 8  | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 | 9 | 8 | 7 |
| Бег 1000 м | - | - | - | 5.45 | 6.10 | 6.50 | 5.30 | 5.55 | 6.35 | 5.15 | 5.40 | 6.20 |
| Бег на лыжах 1 км | - | - | - | 8.30 | 9.00 | 9.30 | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 7.00 | 7.30 | 8.00 |
| Бег 30 м | 9.8 | 10.2 | 10,4 | 6,0 | 6,7 | 7,0 | 5,8 | 6,3 | 6,6 | 5,3 | 5,6 | 6,6 |
| Бег 60 м | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись | 11 | 9 | 7 | 14 | 8 | 5 | - | - | - | - | - | - |
| Прыжки со скакалкой 1мин | - | - | - | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 | 110 | 100 | 90 |
| Челночный 3\*10 м! | 9,7 | 11,0 | 11,4 | 9,6 | 10,0 | 10,4 | 8,9 | 9,1 | 10,2 | 8,8 | 9,2 | 10,0 |

Система нормативных требований для девочек

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **КУ** | ***1класс*** | ***2класс*** | ***3класс*** | ***4класс*** |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Прыжки в длину с места | 120 | 110 | 95 | 135 | 120 | 110 | 145 | 130 | 120 | 160 | 140 | 120 |
| Подъем туловища за 30 сек | 18 | 14 | 10 | 23 | 21 | 18 | 25 | 21 | 19 | 26 | 23 | 21 |
| Бег 30 м | 10,4 | 10,8 | 11,2 | 6,2 | 6,7 | 7,0 | 6,3 | 6,5 | 6,8 | 6,2 | 6,4 | 6,6 |
| Отжимание (дев) | 6 | 3 | 1 | 7 | 4 | 2 | 9 | 5 | 3 | 10 | 6 | 3 |
| Наклон вперед сидя | 9 | 8 | 7 | 10 | 9 | 8 | 10 | 9 | 8 | 11 | 10 | 9 |
| Бег 1000 м | - | - | - | 6.05 | 6.30 | 7.10 | 5.55 | 6.20 | 7.00 | 5.45 | 6.10 | 6.50 |
| Бег на лыжах 1 км | - | - | - | 9.00 | 9.30 | 10.0 | 8.30 | 9.00 | 9.30 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Бег 60 м | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 10,0 | 10,8 | 11,0 |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись | 9 | 7 | 5 | 13 | 8 | 5 | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| Прыжки со скакалкой 1мин | - | - | - | 100 | 90 | 80 | 110 | 100 | 90 | 120 | 110 | 100 |
| Челночный 3\*10 м! | - | - | - | 9,8 | 10,2 | 10,6 | 9,4 | 9,8 | 10,2 | 9,1 | 9,5 | 10,4 |