

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №2**

Согласовано

Заместитель директора по
УВР

 А.Ш. Садкова

«17» 12.2019 г.

Утверждаю

Директор ООШ №2

 О.И. Ермачкова

«17» 12.2019 г.

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебному предмету Физическая культура

Классы: 5-8

Учителя: Смирнова А.С. , Антонова А.Ю., Маринец Е.В.

**Паспорт
фонда оценочных средств**

по учебному предмету Физическая культура
Классы 5-8

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) предмета* | Наименование оценочного средства |
|-------|---|---|
| 1 | Знания о физической культуре | Рабочая тетрадь, зачетная тетрадь, комплексная тетрадь для контроля знаний и т.п. Доклад Тест |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики | Нормативы по физической культуре |
| 3 | Подвижные игры | Нормативы по физической культуре |
| 4 | Плавание | Нормативы по физической культуре |
| 5 | Лыжные гонки | Нормативы по физической культуре |
| 6 | Легкая атлетика | Нормативы по физической культуре |

Тестовая работа
для учащихся 5 класса

1. Здоровый образ жизни - это:

- а) форма поведения сохраняющая здоровье
- б) рациональное питание
- в) достаточная двигательная активность

2. В каком году прошли первые древнегреческие Олимпийские игры:

- а) 776г до н. э.
- б) 334 г. н. э.
- в) 889 г. н. э.

3. К чему приводит плохая осанка:

- а) снижение аппетита
- б) к развитию быстроты
- в) к смещению органов грудной полости

4. Двигательная активность – это:

- а) потребность человека в движении
- б) избыточный вес
- в) развитие гибкости

5. Основные показатели физического развития:

- а) окружность бедра, масса тела, окружность головы.
- б) длина тела, масса тела, окружность грудной клетки
- в) длина тела, длина конечностей, окружность грудной клетки.

6. Режим дня – это:

- а) посмотреть телевизор
- б) поиграть в игрушки
- в) распределение выполнения основных дел по часам

7. Основной принцип закаливания:

- а) постепенность
- б) решительность
- в) однообразии

8. Осанка – это..?

9. От какого слова пошло название стадион:

- а) стадия

б) столица

10. Какие органы дыхания вы знаете?

а) бронхи

б) икры

в) печень

11. Что помогает перейти от сна к бодрствованию?

а) тихая лирическая музыка

б) плотный завтрак

в) утренняя зарядка

12. Лёгкая атлетику называют в спорте:

а) Королева спорта

б) Мисс спорта

в) Принцесса спорта

13. Основные виды движения в легкой атлетике.

а) прыжки, бег, метание.

б) прыжки, метание.

в) упражнение на снарядах.

г) танцевальные движения.

14. Чем награждается победитель в древней Греции:

а) лавровым венком.

б) золотой медалью.

в) деньгами.

15. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

а) Китай.

б) Греция.

в) Франция.

Тестовая работа

для учащихся 6 класса

1. Дата создания Международного олимпийского комитета (МОК)

а) 23 июня 1894г

б) 9 мая 1846г.

в) 5 сентября 1928

2. символ олимпийских игр...

девиз олимпийских игр...

олимпийских флаг...

3. Бег на длинные дистанции – это:

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500 и 2000 метров;
- в) 100 и 200 метров;
- г) 30 и 60 метров.

4. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:

- а) «перекидной»;
- б) «волна»;
- в) «флоп»;
- г) «перешагивание».

5. В каком году был впервые проведен ритуал зажжения олимпийского огня

- а) 1928 г
- б) 1889 г
- в) 1226 г

6. В каком году прошли первые Древнегреческие Олимпийские игры?

- а) 776 г. до н. э.;
- б) 334 г. до н. э.;
- в) 445 г.

7) Кто возродил Олимпийские игры современности ...

- а) Римский император Феодосий I.;
- б) барон Пьер де Кубертен;
- в) Философ-мыслитель древности Аристотель;

8. Где прошла зимняя Олимпиада в 2014 году?

- а) Америка;
- б) Финляндия;
- в) Германия;
- г) Россия.

9. Какова историческая роль Бутовского А.Д. в развитии олимпийского движения в России?

10. Когда и где состоялся 1 Международный олимпийский конгресс?

- а) Париж 1894 г.
- б) Москва 1896 г.

в) Лондон 1900г.

11. Кто из российских спортсменов впервые завоевал олимпийские награды и вошел в историю Российского олимпийского движения?

12. Лёгкая атлетику называют в спорте:

- а) Мисс спорта
- б) Королева спорта
- в) Принцесса спорта

13. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а) Китай.
- б) Франция.
- в) Греция.

Тестовая работа
для учащихся 7 класса

1. Олимпийские игры в Древней Греции проходили периодичностью:

- а) 1 раз в 4 года;
- б) каждый год;
- в) 2 раза в 4 года;
- г) 1 раз в 2 года.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) судей Олимпийских игр.
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) участников Олимпийских игр;

3. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 384 г. н.э.

4. К видам лёгкой атлетики не относится ...

- а) спортивная ходьба;
- б) прыжки с шестом;
- в) прыжки через коня;
- г) прыжки в длину.

5. Победу на античных Олимпийских играх отмечали:

- а) возведением статуи в родном городе победителя;
- б) победным заездом на колесницах;
- в) салютом;
- г) премией.

6. Основоположителем Олимпийских игр современности является:

- а) Алексей Дмитриевич Бутовский;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Деметриус Викелас;
- г) Жан-Жак Руссо.

7. В Олимпийских играх древности имели право принимать участие только:

- а) свободно рожденные греки, не нарушавшие закон;
- б) чиновники;
- в) мужчины;
- г) женщины.

8. В честь какого бога проводили древние Олимпийские игры?

- а) Александра 1;
- б) Аполлона;
- в) Венеры;
- г) Зевса.

9. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему...

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет.

10. Как называется бег на короткую дистанцию?

- а) короткометражка;
- б) марафон;
- в) кросс;
- г) спринт.

11. Девизом Олимпийских игр является:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

12. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

13. Чемпионов Олимпийских игр в Древней Греции награждали:

- а) кубком;
- б) венком из березы;
- в) грамотой;
- г) венком из оливковых ветвей;

14. Движение представляет собой перемещение тела и его звеньев...?

- а. в пространстве и времени;
- б. по стадиону и залу;

с. по улице и помещению.

15. Первое правило при разучивании двигательных действий?

- а. от начала до конца;
- б. от простого к сложному;
- с. с головы до ног.

16. Образцовое выполнение движения?

- а. повторная техника;
- б. эталонная техника;
- с. красивая техника.

17. С помощью чего разучивают каждое движение, чтобы избежать ошибок при освоении двигательного действия?

- а. двигательного умения;
- б. освоенного материала;
- с. подводящих упражнений.

18. Свободное время, которое специально предназначается для отдыха?

- а. досуг;
- б. каникулы;
- с. лето.

19. Способность человека сохранять и воспроизводить получаемую информацию?

- а. память;
- б. мышление;
- с. внимание.

20. На каких дистанциях применяется низкий старт:

- а. на коротких;
- б. на длинных;
- с. на средних.

21. Укажите дистанцию марафонского бега?

- а. 55 км 500 м;
- б. 42 км 195 м;
- с. 45 км 129 м.

22. Дистанция челночного бега в 7 классе?

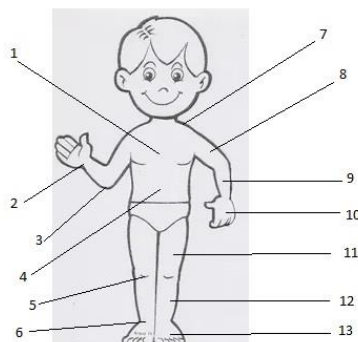
- а. 3x10;
- б. 30 м ;
- с. 4x9.

23. В какой последовательности происходит прыжок в длину?

- a. толчок, полет, приземление, разбег;
- b. разбег, толчок, полет, приземление;
- c. разбег, приземление, толчок, полет

**Тестовая работа
для учащихся 8 класса**

- 1) Раскрыть содержание физкультурно-оздоровительного направления физической культуры.
- 2) Спортивная подготовка – это _____
- 3) Специальная физическая подготовка – это _____
- 4) Что такое адаптивная физическая культура? С какой целью ее развивают в обществе?
- 5) Осанка – это _____



- 6) Укажите части тела и суставы.
- 7) Что такое массаж и какие правила необходимо соблюдать при его выполнении?
- 8) Раскрыть сущность лечебного массажа.
- 9) Раскрыть содержание массажных приемов поглаживание и разминание.

Темы докладов для учащихся 5 классов

- 1. История развития физической культуры в России.
- 2. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.
- 3. Двигательная активность и здоровье человека.
- 4. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
- 5. Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
- 6. Правила предупреждения травматизма во время занятий.
- 7. Осанка и здоровье.
- 8. Закаливание и виды закаливания.

9. История зарождения современных Олимпийских игр.
10. История волейбола.
11. История баскетбола.
12. История футбола.
13. История гимнастики.
14. Лечебная гимнастика.
15. Гигиена физической культуры и спорта (одежда, обувь, инвентарь).

Темы докладов для учащихся 6 классов

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Травматизм в спорте.
3. Значение физической культуры.
4. Влияние физических упражнений на развитие организма.
5. Олимпийские игры современности.
6. Олимпийские традиции, правила, символика.
7. Табакокурение и его влияние на здоровье человека.
8. Алкоголь, его влияние на здоровье человека.
9. Закаливание, виды закаливания.
10. Вредные факторы, влияющие на здоровье человека.
11. Здоровый образ жизни (З.О.Ж.).
12. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Влияние регулярные занятия физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие органов дыхания, кровообращения.
14. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
15. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.

Темы докладов для учащихся 7 классов

1. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов.
2. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г.
3. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в Сочи в 2014 г.
4. Любимый вид спорта. История развития избранного вида спорта.
5. Любимый вид спорта. Правила соревнований по избранному виду спорта.
6. Здоровый образ жизни (З.О.Ж.).
7. Основные правила развития физических качеств.
8. Физическая подготовка. Развитие физических качеств.
9. Олимпийские игры современности: пути развития.
10. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
11. Использование общеразвивающих и корригирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
12. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.
13. Значение физической культуры в развитии личности.
14. Физическая культура в моей семье.

15. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Темы докладов для учащихся 8 классов

1. Основные направления Физической культуры в обществе.
2. Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
3. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) в России и в мире.
4. Место физической культуры в общей культуре человека.
5. Всесторонне и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом.
6. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
7. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
8. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
9. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
10. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
11. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие органов дыхания, кровообращения.
12. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
13. Современные виды двигательной активности.
14. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
15. Здоровый образ жизни (З.О.Ж.).

Нормативы по физической культуре

5 класс

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|-------------------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | | | | | |
| 1. Бег 60 м, с | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| 2. Бег 300 м, мин, с | 1,02 | 1,06 | 1,12 | 1,05 | 1,10 | 1,15 |
| 3. Бег 1000 м, мин, с | 4.30 | 4.50 | 5.20 | 4.50 | 5.10 | 5.40 |
| 4. Бег 2000 м | Без учета времени | | | | | |
| 5. Прыжок в длину с места, см | 170 | 160 | 140 | 160 | 150 | 130 |
| 6. Прыжок в длину с разбега, см | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| 7. Прыжок в высоту с разбега, см | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
| 8. Метание мяча 150 г, м | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| 9. Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |

| ЛЫЖИ | | | | | | |
|---|-------------------|------|------|------|------|------|
| 1. Одновременный бесшажный ход | Техника | | | | | |
| 2. Подъем «елочкой» | Техника | | | | | |
| 3. Спуск в «ворота» из палок | Техника | | | | | |
| 4. Торможение «плугом» | Техника | | | | | |
| 5. Бег на лыжах 1 км ,мин, сек | 6.30 | 7.00 | 7.40 | 7.00 | 7.30 | 8.10 |
| 6. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек | Без учета времени | | | | | |
| БАСКЕТБОЛ | | | | | | |
| 1. Стойки, ведение мяча бегом | Техника | | | | | |
| ВОЛЕЙБОЛ | | | | | | |
| 1. Стойки, верхняя передача | Техника | | | | | |
| ФУТБОЛ | | | | | | |
| 1. Стойки, передача, остановка мяча | Техника | | | | | |
| ГИМНАСТИКА | | | | | | |
| 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 39 | 33 | 27 | 28 | 23 | 20 |
| 2. Акробатическое соединение из 3-4 элементов | Техника | | | | | |
| 3. Опорный прыжок через козла | Техника | | | | | |
| 4. Прыжки со скакалкой за 1 мин | 70 | 60 | 55 | 100 | 50 | 30 |
| ПЛАВАНИЕ | | | | | | |
| 1. Плавание без учета времени, м | 50 | 25 | 12 | 50 | 25 | 12 |

6 класс

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|----------------------------------|-------------------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | | | | | |
| 1. Бег 60 м, с | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| 2. Бег 300 м, мин, с | 1.00 | 1.04 | 1.10 | 1.02 | 1.06 | 1.12 |
| 3. Бег 1000 м, мин, с | 4.20 | 4.40 | 5.00 | 4.40 | 5.00 | 5.30 |
| 4. Челночный бег 4x9 м , с | 10,6 | 11,0 | 11,2 | 11,1 | 11,4 | 11,7 |
| 5. Бег 2000 м | Без учета времени | | | | | |
| 6. Прыжок в длину с разбега, см | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| 7. Прыжок в высоту с разбега, см | 115 | 110 | 90 | 110 | 100 | 85 |
| 8. Метание мяча 150 г, м | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| 9. Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 | 145 | 170 | 155 | 135 |
| БАСКЕТБОЛ | | | | | | |
| 1. Бросок в кольцо после ведения | Техника | | | | | |
| ВОЛЕЙБОЛ | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1.Стойки, передачи | Техника | | | | | |
| ФУТБОЛ | | | | | | |
| 1.Стойки, передачи, удары, остановки. | | | | | | |
| ГИМНАСТИКА | | | | | | |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз (м), Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз(д) | 7 | 5 | 4 | 17 | 14 | 9 |
| 2. Опорный прыжок ноги врозь через козла | Техника | | | | | |
| 3. Прыжки со скакалкой за 1 мин | 90 | 80 | 70 | 100 | 60 | 40 |
| 4. Акробатическое соединение из 3-4 элементов | Техника | | | | | |
| 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 42 | 36 | 30 | 32 | 27 | 23 |
| ЛЫЖИ | | | | | | |
| 1. Попеременный двухшажный ход | Техника | | | | | |
| 2. Одновременный двухшажный ход | Техника | | | | | |
| 3. Одновременный одношажный ход | Техника | | | | | |
| 4. Поворот «плугом» на спуске | Техника | | | | | |
| 5. Бег на лыжах 1 км | 6.00 | 6.30 | 7.00 | 6.15 | 6.45 | 7.30 |
| 6. Бег на лыжах 2 км, мин, сек | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 14.30 | 15.00 | 15.30 |
| ПЛАВАНИЕ | | | | | | |
| 1. Плавание ,мин, с | 1.00 | - | - | 1.10 | - | - |
| 2. Плавание без учета времени, м | - | 25 | 12 | - | 25 | 12 |

7 класс

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|-------------------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | | | | | |
| 1. Бег 60 м, с | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,0 | 10,4 | 11,2 |
| 2. Бег 300 м, мин, с | 58,0 | 1.02 | 1.08 | 1.00 | 1.05 | 1.10 |
| 3. Бег 1000 м, мин, с | 4.15 | 4.45 | 4.55 | 4.35 | 4.55 | 5.25 |
| 4. Челночный бег 4x9 м , с | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 5. Бег 2000 м | Без учета времени | | | | | |
| 6. Прыжок в длину с разбега, см | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| 7. Прыжок в высоту с разбега, см | 120 | 115 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 8. Метание мяча 150 г, м | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| 9. Прыжок в длину с места, см | 190 | 170 | 150 | 180 | 160 | 140 |
| ВОЛЕЙБОЛ | | | | | | |
| 1.Верхняя и нижняя передачи, прием мяча | Техника | | | | | |
| БАСКЕТБОЛ | | | | | | |
| 1. Бросок в кольцо после ведения | Техника | | | | | |
| ФУТБОЛ | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-------------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| 1.Передачи,удар по катящемуся мячу | Техника | | | | | |
| ГИМНАСТИКА | | | | | | |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз (м)Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз(д) | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 3. Соединение упражнений на перекладине | Техника | | | | | |
| 4. Опорный прыжок через козла в ширину (105 см) | | | | Техника | | |
| 5. Опорный через козла в длину (110 см) | Техника | | | | | |
| 6. Прыжки со скакалкой за 1 мин | 100 | 95 | 85 | 100 | 70 | 45 |
| 7. Акробатическое соединение из 3-4 элементов | Техника | | | | | |
| ЛЫЖИ | | | | | | |
| 1. Попеременный двухшажный ход | Техника | | | | | |
| 2. Одновременный одношажный ход | Техника | | | | | |
| 3. Бег на лыжах 1 км | 5.45 | 6.15 | 6.45 | 6.15 | 6.45 | 7.30 |
| 4. Бег на лыжах 2 км, мин, сек | 13.00 | 14.00 | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 5. Бег на лыжах 3 км, мин, сек | Без учета времени | | | | | |
| ПЛАВАНИЕ | | | | | | |
| 1. Плавание ,мин, с | 50,0 | - | - | 1.07 | - | - |
| 2. Плавание без учета времени, м | - | 25 | 12 | - | 25 | 12 |

8 класс

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|----------|-------|-------|---------|-------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | | | | | |
| 1. Бег 60 м, с | 8,8 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| 2. Бег 300 м, мин, с | 55,0 | 58,0 | 1.02 | 58,0 | 1.02 | 1.10 |
| 3. Метание набивного мяча на дальность, см. | 565 | 435 | 395 | 480 | 390 | 340 |
| 4. Бег 2000 м, мин, с | 10.00 | 10.40 | 11.40 | 11.00 | 12.40 | 13.5 |
| 5. Челночный бег 4x9 м , с | 10,2 | 10,5 | 10.8 | 10,6 | 10,9 | 11,3 |
| 6. Прыжок в длину с разбега, см | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| 7. Прыжок в высоту с разбега, см | 125 | 120 | 105 | 115 | 105 | 95 |
| 8. Метание мяча 150 г, м | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| 9. Прыжок в длину с места, см | 195 | 175 | 155 | 180 | 160 | 145 |
| БАСКЕТБОЛ | | | | | | |
| 1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков) | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | Техн |
| 2. Штрафной бросок (из 10 бросков)(девочки с 3 метров) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| ВОЛЕЙБОЛ | | | | | | |
| 1.Передачи, подачи | Техника | | | | | |

| ФУТБОЛ | | | | | | |
|---|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1.Передачи,удары по катящемуся мячу, в цель | Техника | | | | | |
| ГИМНАСТИКА | | | | | | |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз(м) Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз(д) | 9 | 7 | 5 | 15 | 10 | 6 |
| 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 47 | 42 | 35 | 33 | 27 | 22 |
| 3. Соединение упражнений на перекладине | Техника | | | | | |
| 4. Опорный через козла в длину (110 см) | Техника | | | | | |
| 5. Прыжки со скакалкой за 1 мин | 110 | 105 | 100 | 125 | 80 | 50 |
| 6. Акробатическое соединение из 3-4 элементов | Техника | | | | | |
| ЛЫЖИ | | | | | | |
| 1. Попеременный двухшажный ход | Техника | | | | | |
| 2. Одновременный одношажный ход | Техника | | | | | |
| 3. Коньковый ход | Техника | | | | | |
| 4. Торможение и поворот «плугом» | Техника | | | | | |
| 5. Бег на лыжах 1 км | 5.30 | 6.00 | 7.00 | 6.00 | 6.30 | 7.30 |
| 6. Бег на лыжах 2 км ,мин, сек | 12.00 | 12.30 | 13.30 | 13.00 | 13.30 | 14.30 |
| 7. Бег на лыжах 3 км ,мин, сек | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 20.00 | 21.00 | 23.00 |
| ПЛАВАНИЕ | | | | | | |
| 1. Плавание ,мин, с | 47,0 | - | - | 1.06 | - | - |
| 2. Плавание без учета времени, м | - | 25 | 12 | - | 25 | 12 |