

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Элистинская многопрофильная гимназия личносно ориентированного
обучения и воспитания»

Приказ № 279

01 09 2023г.

г.Элиста

Об утверждении Положения о Методическом Совете и других локальных
актов МБОУ «ЭМГ»

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ
«Об образовании в Российской Федерации», с целью обеспечения гибкости и
оперативности методической работы гимназии, повышения квалификации и
профессионального мастерства педагогов, на основании решения
педагогического совета МБОУ «ЭМГ» от 29.08.2023 № 1

приказываю:

1. Утвердить и ввести в действие с 01.09.2023г. Положение о Методическом совете Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Элистинская многопрофильная гимназия личносно ориентированного обучения и воспитания»;
2. Утвердить и ввести в действие с 01.09.2023г. Положение об организации проведения уроков физической культуры в бюджетном образовательном учреждении «Элистинская многопрофильная гимназия личносно ориентированного обучения и воспитания»;
3. Утвердить и ввести в действие с 01.09.2023г. Положение о формах, периодичности и порядке контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в бюджетном образовательном учреждении «Элистинская многопрофильная гимназия личносно ориентированного обучения и воспитания»;
4. Утвердить и ввести в действие с 01.09.2023г. Положение о предпрофильной подготовке по образовательным программам основного общего образования и профильном обучении по программам среднего общего образования в бюджетном образовательном учреждении «Элистинская многопрофильная гимназия личносно ориентированного обучения и воспитания»;
5. Утвердить контрольные нормативы и испытания по физической культуре для обучающихся 1-11 классов бюджетного образовательного учреждения «Элистинская многопрофильная гимназия личносно ориентированного обучения и воспитания»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЭЛИСТИНСКАЯ МНОГОПРОФИЛЬНАЯ ГИМНАЗИЯ
ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ»

«Рассмотрено»:

Педагогическим советом
МБОУ «ЭМГ»
Протокол № 1 от 29.08.2023

«Утверждено»:

Директор МБОУ «ЭМГ»
Самасва Е.Н.
Приказ № 197 от 29.08.2023



ПОЛОЖЕНИЕ
о МЕТОДИЧЕСКОМ СОВЕТЕ (МС)
МБОУ «ЭМГ»



Г.Элиста, 2023г.

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение о Методическом совете разработано в соответствии с Законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом школы, программой развития, локальными актами и другими нормативными актами, соответствующими законодательству РФ и регламентирует работу методического совета школы.

1.2. Методический совет (далее МС) координирует работу педагогического коллектива гимназии, направленную на повышение качества образования, развитие научно-методического обеспечения образовательного процесса, внедрение и распространение инноваций, инновационной и исследовательской деятельности педагогов.

1.3. МС формируется из числа руководителей, руководителей методических объединений, опытных, высококвалифицированных педагогов.

1.4. МС возглавляет завуч-методист.

1.5. Состав МС утверждается директором школы.

1.6. В своей деятельности методический совет подотчетен Педагогическому совету школы.

1.7. Контроль за деятельностью МС осуществляется директором школы в соответствии с планом методической работы и планом внутришкольного контроля.

1.8. МС работает на принципах открытости, коллегиальности и гласности принимаемых решений. В своей деятельности руководствуется Конвенцией о правах ребенка, нормативными документами Российской Федерации, Министерства образования РК, Управления Образования Администрации г.Элисты, Уставом МБОУ «Элистинская многопрофильная гимназия» и настоящим Положением.

1.9. Срок полномочий совета составляет 1 год.

2. Цели и задачи деятельности МС

2.1. Цели:

1. Обеспечение гибкости и оперативности методической работы школы.
2. Повышение квалификации педагогических работников.
3. Формирование профессионально значимых качеств учителя, роста его педагогического мастерства.

4. Организация и координация методического обеспечения учебно-воспитательного процесса, методического сопровождения педагогических кадров.

2.2. Задачи:

- Диагностика состояния методического обеспечения учебно-воспитательного процесса и методической работы в школе;
- Осуществление стратегического планирования и разработка приоритетных для гимназии направлений методической деятельности.
- Организация методического обеспечения учебного процесса, создание условий для формирования творческого роста педагогических кадров.

3. Основные направления и содержание деятельности МС

3.1. Основные направления деятельности МС определяются приоритетными направлениями в области образования, Программой развития школы, Основной образовательной программы.

- организация инновационной и проектно-исследовательской деятельности в ОУ, направленной на освоение новых педагогических технологий, разработку авторских программ, апробацию учебно-методических комплексов, современных учебно-методических и дидактических материалов, программного обеспечения автоматизированных систем обучения, систем информационного обеспечения занятий, информационно-библиотечных систем и т.д.;
- способствование поиску и использованию в образовательном процессе современных методик, форм, средств и методов преподавания, новых педагогических и образовательных технологий;
- изучение профессиональных достижений учителей, обобщение ценного опыта каждого и внедрение его в практику работы педагогического коллектива;
- стимулирование инициативы и активизация творчества членов педагогического коллектива в деятельности, направленной на совершенствование, обновление и развитие учебно-воспитательного процесса в школы и работы учителя;
- контроль хода и результатов комплексных исследований, проектов, экспериментов, осуществляемых школой;
- анализ результатов педагогической деятельности, выявление и предупреждение ошибок, перегрузки обучающихся и учителей;

- способствование развитию личностно-ориентированной педагогической деятельности, обеспечение условий для самообразования, самосовершенствования и самореализации участников образовательного процесса;
- обеспечение условий для методической работы, инновационной, опытно-экспериментальной и научно-исследовательской деятельности в школе;
- организация конкурсов профессионального мастерства педагогов, обобщение и распространение передового педагогического опыта и научных разработок;
- организация педагогической поддержки одаренных детей, развитие проектной деятельности обучающихся, участие в олимпиадах и конкурсах различного уровня;
- обеспечение методических условий для поэтапной реализации ФГОС начального, основного общего и среднего общего образования.
- взаимные посещения занятий как внутри методического объединения, так и между учителями различных методических объединений с целью обмена опытом и совершенствования методики преподавания учебных предметов;
- изучение опыта работы методических объединений других учебных заведений и обмен опытом этой работы;
- выбор и организация работы наставников с молодыми специалистами и малоопытными учителями;
- разработка положений о проведении профессиональных конкурсов, олимпиад, соревнований по предметам и т.п.
- распространение опыта работы образовательной организации в профессиональных средствах массовой информации, Интернете с целью использования имеющегося опыта другими образовательными организациями города, региона, страны.

3.2 Содержание деятельности МС:

- координирует деятельность методических объединений, проектных, проблемных и творческих групп, деятельность тьюторов;
- организует консультирование сотрудников ОУ по проблемам совершенствования профессионального мастерства, методики проведения различных видов занятий и их научно-методического и материально-технического обеспечения;
- заслушивает, обсуждает отчеты методических объединений, членов педагогического коллектива, проблемных и творческих групп, руководителей

экспериментов о результатах методической работы, участия в инновационной деятельности;

- организует целенаправленную работу по развитию профессиональной субкультуры педагогов, распространению положительного педагогического опыта;
- создает условия для прохождения аттестационных процедур педагогическими работниками школы;
- формирует проектные группы по разработке целевых программ (проектов), способствующих реализации программы развития школы, по разработке основной образовательной программы школы по уровням образования в соответствии с ФГОС;
- оценивает эффективность реализации программ (инновационных проектов);
- рассматривает и проводит экспертную оценку рабочих программ по предметам учебного плана в части компонента, реализуемого участниками образовательного процесса;
- рассматривает вопросы методического сопровождения одарённых обучающихся;
- обеспечивает участие обучающихся во Всероссийской олимпиаде школьников, в научно-практических конференциях, дистанционных конкурсах и олимпиадах различного уровня;
- осуществляет оперативную рефлексию процесса и результатов инновационной работы Школы, промежуточных и итоговых диагностик выявления уровня профессионального развития педагогических работников;
- анализирует эффективность научно-методической работы в школе;
- организует научно-практические конференции, тематические педсоветы, педагогические чтения, конкурсы педагогических достижений, смотры, методические дни, декады, недели.
- организация общего руководства методической, научной, инновационной деятельностью, проведение школьных научно-практических конференций, педагогических чтений, семинаров, смотров, недель, методических дней, декад и пр.
- осуществляет анализ и рекомендует к печати и внедрению методических пособий, программ и других продуктов методической деятельности школы.

4. Порядок формирования и организация деятельности МС

4.1. МС является коллективным общественным органом, который формируется решением Педагогического совета и в состав которого входят:

- заместители директора ОУ (по УВР, НМР, ВР);
- руководители творческих групп (методических объединений);
- методист;
- представители службы психолого-педагогического и медико-социального сопровождения (педагог-психолог, социальный педагог, тьютор).

4.2. Состав МС утверждается приказом директора школы, Председатель МС назначается из числа его заместителей.

4.3. Из числа членов МС выбирается секретарь.

4.4. Секретарь обязан сообщать членам МС дату, место, повестку заседания, оказывать помощь председателю в организации заседаний Совета, составлять протоколы заседаний, вести банк информационно-аналитических материалов.

4.5. Деятельность МС организует председатель в соответствии с настоящим Положением и планом работы.

4.6. План работы МС составляется председателем методического совета и рассматривается на его заседании, согласовывается с директором школы и утверждается на заседании Педагогического совета ОУ.

4.7. Основными формами работы МС являются:

- заседания, посвященные вопросам методики обучения и воспитания обучающихся;
- круглые столы, семинары по учебно-методическим проблемам, которые проводятся в течение учебного года в соответствии с планом методической работы ОО.

4.8. Заседания МС проводятся не реже одного раза в четверть и оформляются в виде протоколов, фиксирующих ход обсуждения вопросов, выносимых на заседание, предложения и замечания членов методического совета. По каждому из обсуждаемых на заседании вопросов принимаются рекомендации, фиксируемые в Протоколе. Протокол подписывается Председателем методического совета и секретарем.

4.9. МС строит свою работу на принципах демократии, гласности, уважения и учета интересов всех членов педагогического коллектива.

- 4.10. Все заседания МС объявляются открытыми, на них может присутствовать любой педагог с правом совещательного голоса.
- 4.11. Заседание МС считается правомочным при наличии не менее двух третьих членов его состава.
- 4.12. Решения МС принимаются большинством голосов присутствующих на заседании и могут быть обжалованы на педагогическом совете школы.
- 4.13. На рассмотрение МС могут быть вынесены вопросы, поставленные педагогом школы, если за рассмотрение проголосовали не менее половины присутствующих членов совета.
- 4.14. Решения носят рекомендательный характер, на основании которых директор школы может принимать управленческие решения и издавать соответствующие приказы. О решениях, принятых методическим советом, информируются все участники образовательного процесса школы в части, их касающейся.
- 4.15. МС регулярно информирует педагогический коллектив о своей деятельности, о принятых решениях.
- 4.16. В случае необходимости решения МС могут приниматься тайным голосованием.
- 4.17. Контроль над деятельностью МС осуществляет директор ОУ (или лицо, им назначенное), в соответствии с планом методической работы и внутришкольного контроля.

5. Права и обязанности МС

- 5.1. МС имеет право:
- выдвигать предложения об улучшении образовательного процесса в школе и внесении изменений и дополнений в программу развития школы;
 - рекомендовать учителей для повышения квалификационной категории;
 - ставить вопрос о публикации материалов из опыта педагогической деятельности, накопленных в творческих группах (методических объединениях);
 - ставить вопрос перед администрацией ОУ о награждении отраслевыми и ведомственными наградами, об участии работников ОУ в конкурсах профессионального мастерства, конкурсах приоритетного национального проекта «Образование»;
 - рекомендовать педагогам различные формы повышения квалификации;

- выдвигать педагогических работников для участия в конкурсах профессионального мастерства различных уровней.

5.2. МС обязан:

- осуществлять планирование, организацию и регулирование методической учебы педагогических кадров;
- решать проблемы, связанные с методическим обеспечением учебно-воспитательного процесса;
- оказывать необходимую помощь педагогам школы, особое внимание уделять методической подготовке молодых учителей;
- принимать активное участие в подготовке и в проведении педагогических советов с последующим контролем за выполнением его решений;
- рекомендовать учителям различные формы повышения квалификации;
- способствовать развитию учебно-материальной базы школы.

6. Документация методического совета

6.1. Для регламентации работы методического совета необходимы следующие документы:

- Положение о МС;
- Приказ директора школы о составе методического совета;
- Приказ директора школы о назначении на должность председателя МС;
- Анализ работы МС за прошедший учебный год;
- План работы на текущий учебный год;
- График проведения предметных недель;
- Сроки проведения школьных, районных, региональных, всероссийских, международных туров конкурсов, олимпиад, научно-практических конференций;
- Положения о конкурсах и школьном туре олимпиад;
- Картотека данных об учителях;
- Сведения об индивидуальных темах методической работы учителей;
- Списки УМК по предметам;
- Протоколы заседаний МС.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Элистинская многопрофильная гимназия
лично ориентированного обучения и воспитания".**

Контрольные нормативы по физической культуре

№	Контрольные нормативы 5 класс	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 метров	10ю2	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
2.	Бег 200 метров	40	45	50	43	48	50
3.	Бег 1000 метров	4.30	5.00	5.50	5.00	5.30	6.00
4.	Бег 300 метров				1.10	1.15	1.20
5.	Бег 500 метров	2.10	2.15	2.25			
6.	1500 метров	7.40	8.00	8.20	8.10	8.30	8.50
7.	Прыжок в длину с места	1.65	1.55	1.50	1.50	1.40	1.10
8.	Пресс	38	32	25	30	25	20
9.	Подтягивание	6	4	3	15	10	8
10.	Метание мяча	34	27	20	21	17	14
11.	Прыжок в длину с разбега	3.40	3.00	2.60	3.00	2.60	2.20
12.	Прыжок в высоту	100	90	80	90	80	70

№	Контрольные нормативы 6 класс	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 метров	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
2.	Бег 200 метров	39	43	50	42	46	50
3.	Бег 1000 метров	4.10	4.30	4.50	4.40	5.10	5.50
4.	Бег 300 метров				1.07	1.10	1.15
5.	Бег 500 метров	2.00	2.10	2.15			
6.	1500 метров	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
7.	Прыжок в длину с места	1.75	1.65	1.55	1.65	1.50	1.25
8.	Пресс	40	35	30	35	30	25
9.	Подтягивание	7	5	4	17	14	9
10.	Метание мяча	38	29	25	23	18	15
11.	Прыжок в длину с разбега	3.80	3.30	2.70	3.30	2.80	2.30
12.	Прыжок в высоту	1.05	95	85	1.00	90	80

№	Контрольные нормативы 7 класс	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 метров	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.0
2.	Бег 200 метров	36	40	45	40	45	50
3.	Бег 1000 метров	4.0	4.30	4.50	4.30	4.50	5.10
4.	Бег 500 метров	2.00	2.05	2.10			
5.	1500 метров	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
6.	Прыжок в длину с места	1.85	1.70	1.60	1.70	1.60	1.40
7.	Пресс	42	37	32	37	30	27
8.	Подтягивание	8	6	5	17	14	9
9.	Метание мяча	39	31	27	26	19	16
10.	Прыжок в длину с разбега	3.90	3.50	2.90	3.50	3.00	2.40
11.	Прыжок в высоту	1.15	1.00	95	1.05	95	85
12.	Бег 300 метров				1.05	1.10	1.15

№	Контрольные нормативы 8 класс	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 метров	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
2.	Бег 200 метров	34	36	40	39	40	45
3.	Бег 1000 метров	4.00	4.20	4.50	4.30	4.40	5.00
4.	Бег 300 метров				1.05	1.10	1.15
5.	Бег 500 метров	1.50	1.55	2.00	1.55	2.00	2.10
6.	2000 метров	10.00	10.40	11.40	11.00	12.20	13.50
7.	Прыжок в длину с места	1.95	1.85	1.70	1.75	1.65	1.50
8.	Пресс	45	40	35	38	30	28
9.	Подтягивание	9	7	6	15	10	6
10.	Метание мяча	42	37	28	27	21	17
11.	Прыжок в длину с разбега	4.10	3.70	3.10	3.60	3.10	2.60
12.	Прыжок в высоту	1.20	1.10	1.00	1.10	1.00	90

№	Контрольные нормативы 9 класс	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 метров	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
2.	Бег 200 метров	33	35	40	38	40	45
3.	Бег 1000 метров	3.50	4.00	4.20	4.25	4.40	5.00
4.	Бег 500 метров	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
5.	2000 метров	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6.	Прыжок в длину с места	2.25	1.90	1.70	1.80	1.50	1.30
7.	Пресс	47	42	40	40	37	35
8.	Подтягивание	10	8	7	15	9	4
9.	Метание мяча	45	40	31	28	23	18
10.	Прыжок в длину с разбега	4.30	3.80	3.30	3.70	3.30	2.90
11.	Прыжок в высоту	1.25	1.15	1.10	1.15	1.10	1.00
12.	Бег 300 метров				1.05	1.10	1.15

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Элистинская многопрофильная гимназия
личностно ориентированного обучения и воспитания".**

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации
обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта
«баскетбол»**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки** по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на **учебно-тренировочный этап** по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30

2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Учебно-тренировочный этап 1 год обучения		Выполнение нормативов	
	Учебно-тренировочный этап 2 год обучения		Выполнение нормативов	
	Учебно-тренировочный этап 3 год обучения		3-2 юношеский разряд	
	Учебно-тренировочный этап 4 год обучения		2-1 юношеский разряд	
	Учебно-тренировочный этап 5 год обучения		3-2 спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «баскетбол»

Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп по общеразвивающей программе по виду спорта баскетбол

Виды тестов	Балл	7 лет	8 лет	9лет	10лет	11лет	12лет	13лет	14лет	15лет	16лет	17лет
Бег 30 м (с)	5	5,8	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
	4	6,2	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3	5,0	4,9	4,8	4,7
	3	6,6	6,3	6,2	6,1	6,0	5,8	5,5	5,4	5,2	5,0	4,9
Челночный бег 3*10 м (с)	5	10,0	9,5	9,4	9,3	9,1	8,9	8,8	8,6	8,5	8,5	8,4
	4	10,6	9,9	10,0	9,8	9,6	9,5	9,4	9,3	9,3	8,9	9,0
	3	11,7	11,2	10,8	10,4	10,1	10,0	10,0	9,9	9,7	9,5	9,5
Прыжок в длину с места (см)	5	145	155	160	170	180	185	205	220	235	250	260
	4	135	140	145	160	170	175	190	205	220	235	245
	3	125	130	135	145	150	155	160	170	200	210	220
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	5	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	4	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	3	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

По психологической подготовке. Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

- *Бег на 30 м* с низкого старта, выполняется в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- *Челночный бег 3*10 м* выполняется из исходного положения «Высокий старт». На ровной площадке, отмеряется дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую обучающийся должен коснуться линии рукой; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, обучающийся должен развернуться и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.
- *Прыжки в длину с места.* Проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно. Толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- *Прыжок вверх с места со взмахом руками.* Обучающийся располагается под щитом (около стены) на нарисованном на полу квадрате 50 x 50 см и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на щите (на стене). В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется в сантиметрах.