**Контрольно-оценочные средства (нормативы)**

Уровень физической подготовленности обучающихся 7-10лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Физические способности | Контрольное испытание (тест) | Воз  раст, лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м,с. | 7  8  9  10 | 7,5 и более  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6 | 5,6 и менее  5,4  5,1  5,0 | 7,6 и более  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8 и менее  5,6  5,3  5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3\*10 | 7  8  9  10 | 11,2 и более  10,4  10,2  9,9 | 10,8-10,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и менее  9,1  8,8  8,6 | 11,7 и более  11,2  10,8  10,4 | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  10,0-9,5 | 10,2 и менее  9,7  9,3  9,1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100 и менее  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и более  165  175  185 | 90 и менее  100  110  120 | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и более  155  160  170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7  8  9  10 | 700 и менее  750  800  850 | 730-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100 и более  1150  1200  1250 | 500 и менее  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и более  950  1000  1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7  8  9  10 | 1 и менее  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | 9 и более  7,5  7,5  8,5 | 2 и менее  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11,5 и более  12,5  13,0  14,0 |

I СТУПЕНЬ ГТО (мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой  Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег  3х10 м (сек.) | 10,4 | | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | | 9,7 |
| или бег на 30 м (сек.) | 6,9 | | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | | 120 | 140 | 110 | 115 | | 135 |
| 4. | Подтягивание  из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | | 3 | 4 | - | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | | 6 | 13 | 4 | 5 | | 11 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | | 9 | 17 | 4 | 5 | | 11 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель  (кол-во попаданий) | 2 | | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км  (мин., сек.) | 8.45 | | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.30 | |
| или на 2 км | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | |
| или кросс на  1 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 10 | | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | |

**Контрольные нормативы по ГТО. II СТУПЕНЬ.** (мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 7.10 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |