**Контрольно-оценочные средства (нормативы)**

Уровень физической подготовленности обучающихся 7-10лет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Физические способности | Контрольное испытание (тест) | Возраст, лет | Уровень |
| Мальчики | девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м,с. | 78910 | 7,5 и более7,16,86,6 | 7,3-6,27,0-6,06,7-5,76,5-5,6 | 5,6 и менее5,45,15,0 | 7,6 и более7,37,06,6 | 7,5-6,47,2-6,26,9-6,06,5-5,6 | 5,8 и менее5,65,35,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3\*10 | 78910 | 11,2 и более10,410,29,9 | 10,8-10,310,0-9,59,9-9,39,5-9,0 | 9,9 и менее9,18,88,6 | 11,7 и более11,210,810,4 | 11,3-10,610,7-10,110,3-9,710,0-9,5 | 10,2 и менее9,79,39,1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 78910 | 100 и менее110120130 | 115-135125-145130-150140-160 | 155 и более165175185 | 90 и менее100110120 | 110-130125-140135-150140-155 | 150 и более155160170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 78910 | 700 и менее750800850 | 730-900800-950850-1000900-1050 | 1100 и более115012001250 | 500 и менее550600650 | 600-800650-850700-900750-950 | 900 и более95010001050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 78910 | 1 и менее112 | 3-53-53-54-6 | 9 и более7,57,58,5 | 2 и менее223 | 6-96-96-97-10 | 11,5 и более12,513,014,0 |

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 | ЗолотойЗнак |
| 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. | Подтягиваниеиз 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 | ЗолотойЗнак |
| 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 | - | - | - |