

способностей и особенностей обучающихся и в зависимости  от деления по состоянию

здоровья на медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

3. Содержание, формы и порядок применения  результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»

3.1 Содержание: Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – (тесты) и нормативы).

При проведении уроков физической культуры применяются тесты следующих ступеней и возрастных групп:

- 1 ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)

- 2 ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)

- 3 ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)

- 4 ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

- 5 ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

3.2 В рабочую образовательную программу по предмету «Физическая культура», включается деятельность, обеспечивающая  выполнение тестов нормативов комплекса ГТО. Учителя физической культуры планируют свою работу, учитывая нормативно-тестирующую часть Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО.

3.3. Порядок применения: Руководствуясь методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс и государственными требованиями к физической подготовленности населения Российской Федерации, учителя физической культуры учитывают выполнение нормативов и выставляют соответствующую оценку по пятибалльной системе оценивания в виде отметки (в баллах). Оценка за выполненные нормативы выставляется в классный журнал как текущая.

Выполнение **нормативов на золотой, серебряный знаки соответствуют отметке «отлично» в** школьном предмете «Физическая культура» в соответствии с ФГОС**, бронзовый знак** физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» соответствует**отметке «хорошо» в** школьном предмете «Физическая культура» в соответствии с ФГОС. Выполнение тестов ниже нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» соответствует **отметке «удовлетворительно» в** школьном предмете «Физическая культура».

Невыполнение нормативов комплекса ГТО не является основанием неудовлетворительной отметки по предмету «физическая культура».

Требования к оценке с учетом выполнения нормативов ВФСК ГТО:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| оценка | количество испытаний (тестов) | норматив(%выполнения) |
| *основная группа здоровья* |
| «отлично» | 5 | 90-100 |
| «хорошо» | 5 | 70-89 |
| «удовлетворительно» | 4-3 | 55-69 |
| *подготовительная группа здоровья* |
| «зачет» | 3-2 | без учета времени и при наличии положительной динамики по каждому виду испытаний |

4.  Медицинские группы

Распределение обучающихся на медицинские группы проводится в соответствии с заключением врача по результатам диспансеризации несовершеннолетних.

4.1.Обучающиеся, имеющие  удовлетворительное  состояние  здоровья, относятся к основной медицинской группе.

4.2.Обучающиеся с недостаточным физическим  развитием  и  низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

4.3.Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения  о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

4.4.Специальную медицинскую группу разделяют на две подгруппы: подгруппу "А" (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые  после  лечебно-оздоровительных  мероприятий  могут  быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу "Б" (обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями). Занятия (ЛФК) с обучающимися СМГ группы «Б» проводятся медицинским работником.

5. Участие во ВФСК ГТО обучающихся различных групп здоровья:

5.1. Основная группа здоровья (I группа): обучающиеся основной группы здоровья допускаются к выполнению нормативов ГТО при наличии медицинского допуска и письменного согласия родителей (законных представителей); к участию во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

5.2. Подготовительная группа здоровья (II группа): физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача; дети занимаются со снижением физической нагрузки. К выполнению нормативов ВФСК ГТО допускаются при наличии медицинского допуска после дополнительного медицинского осмотра и письменного согласия родителей (законных представителей).

5.3. Специальная группа здоровья (III группа): физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача; дети занимаются со снижением физической нагрузки; учитель физкультуры и школьный врач должны знать об особенностях здоровья ребенка в специальной группе здоровья.

5.4. Дети, отнесённые к специальным медицинским группам здоровья, к выполнению нормативов ВФСК ГТО не допускаются.

**Виды тестов и нормативы по ступеням, оценки при  выполнении нормативов ГТО в (Приложение № 1)**

Приложение №1

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Без знака(отметка 3) | Бронзовый знак(отметка 4) | Серебряный знак(отметка 5) | Золотой знак(отметка5) | Без знака(отметка3) | Бронзовый *знак*Отметка (4) | Серебряный знак(отметка5) | Золотойзнак(отметка5) |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (с) | Ниже 10.4 | 10,4 | 10,1 | 9,2 | Ниже 10.9 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на30 м (с) |  Ниже 6,9 | 6,9 | 6,7 | 5,9 | Ниже 7.2 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2 | Подтягиваниеиз виса на высокой перекладине (количество раз) |    Ниже 2 | 2 | 3 | 4 |   | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) |  Ниже 5 | 5 | 6 | 13 |  Ниже 4 | 4 | 5 | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) |  Ниже 7 | 7 | 9 | 17 |  Ниже 4 | 4 | 5 | 11 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук, небольшое сгибание коленей | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук, небольшое сгибание коленей | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |  Ниже 115 | 115 | 120 | 140 |  Ниже110 | 110 | 115 | 135 |
| 5 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м(количество раз) |  Ниже2 | 2 | 3 | 4 |  Ниже2 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Бег на лыжах на 1 км(мин, с) |  Ниже8.45 | 8.45 | 8.30 | 8.00 |  Ниже9.15 | 9.15 | 9.00 | 8.30 |
| Бег на лыжах на 2 км(мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности\* |  Без учета времени |  Без учета времени | Без учета времени |  Без учета времени |  Без учета времени |  Без учета времени | Без учета времени |  Без учета времени |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

II. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты) | Нормативы |   |
| Мальчики | Девочки |   |
| Без знака(отметка3) | Бронзовый знак(отметка4) | Серебряный знак(отметка5) | Золотой знак(отметка5 | БезЗнака(отметка3 | Бронзовый знак(отметка4) | Серебряный знак(отметка5) | Золотой знак(отметка5) |   |
| Обязательные испытания (тесты) |   |
| 1. | Бег на 60 м  (с) | Ниже 12.0 | 12,0 | 11,6 | 10,5 | Ниже 12.9 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |   |
| 2. | Бег на 1 км (мин, с) | Ниже6.30 | 6.30 | 6.10 | 4.50 | Ниже 6.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |   |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) |  Ниже 2 | 2 | 3 | 5 |   | - | - | - |   |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) |   | - | - | - |  Ниже 7 | 7 | 9 | 15 |   |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) |  Ниже 9 | 9 | 12 | 16 |  Ниже 5 | 5 | 7 | 12 |   |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук, небольшое сгибание коленей | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями  | Касание пола пальцами рук, небольшое сгибание коленей | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |   |
| Испытания (тесты) по выбору |   |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | Ниже 190 | 190 | 220 | Ниже290 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Ниже 130 | 130 | 140 | Ниже160 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | Ниже24 | 24 | 27 | Ниже32 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | Ниже8.15 | 8.15 | 7.45 | Ниже6.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
|   | или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты) | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Без знака(отмека3) | Бронзовый знак(отметка4) | Серебряный знак(отметка5) | Золотой знак(отметка5) | Без знака(отметка3 | Бронзовый знак(отметка4) | Серебряный знак(отметка5) | ЗолотойЗнак(отметка5) |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 60 м (с) | Ниже11.0 | 11,0 | 10,8 | 9,9 | Ниже11.4 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин, с) | Ниже8.35 | 8.35 | 7.55 | 7.10 | Ниже8.55 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| или на 2 км(мин, с) | Ниже10.25 | 10.25 | 10.00 | 9.30 | Ниже12.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) |   Ниже3 | 3 | 4 | 7 |   - | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(количество раз) |    - | - | - | - |   Ниже9 | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) |   Ниже12 | 12 | 14 | 20 |   Ниже7 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук, небольшое сгибание коленей | Касаниепола пальцамирук | Касаниепола пальцамирук | Касаниепола пальцамирук | Касание пола пальцами рук, небольшое сгибание коленей | Касаниепола пальцамирук | Касаниепола пальцамирук | Касаниепола пальцамирук |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | Ниже280 | 280 | 290 | 330 | Ниже240 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |   Ниже150 | 150 | 160 | 175 |   Ниже140 | 140 | 145 | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) |  Ниже25 | 25 | 28 | 34 |  Ниже14 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на2 км (мин, с) | Ниже14.10 | 14.10 | 13.50 | 13.00 | Ниже14.50 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| или на 3 км |  Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |  Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на3 км по пересеченной местности\* |  Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |  Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -5 м (очки) |  Ниже   10 | 10 | 15 | 20 |  Ниже 10 | 10 | 15 | 20 |

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды испытаний(тесты) | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Без знака(отметка3 | Бронзовый знак(отметка 4 | Серебряный знак(отметка 5) | Золотой знак(отметка 5) | Без знака(отметка 3 | Бронзовый знак(отметка 4) | Серебряный знак(отметка 5) | Золотой знак(отметка 5) |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 60 м (с | Ниже10.0 | 10,0 | 9,7 | 8,7 | Ниже10.9 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | Ниже9.55 | 9.55 | 9.30 | 9.00 | Ниже12.10 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км |  Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 3.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) |   Ниже4 | 4 | 6 | 10 |   - | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) |  - | - | - | - |  ниже9 | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) |    - | - | - | - |  Ниже7 | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу |   Касание пола пальцами рук, небольшое сгибание коленей  | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук, небольшое сгибание коленей | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) |  Ниже330 | 330 | 350 | 390 |  Ниже280 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |   Ниже175 | 175 | 185 | 200 |  Ниже150 | 150 | 155 | 175 |
| 6.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |  Ниже30 | 30 | 36 | 47 |  Ниже25 | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) |  Ниже30 | 30 | 35 | 40 |  Ниже18 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) |  Ниже18.45 | 18.45 | 17.45 | 16.30 |  Ниже22.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин, с) | Ниже28.00 | 28.00 | 27.15 | 26.00 |  - | - | - | - |
| или кроссна 3 км по пересеченной местности\* |    Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |   Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) |  Ниже15 | 15 | 20 | 25 | Ниже15 | 15 | 20 | 25 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты) | Нормативы |
| Юноши | Девушки |   |
| Без знака(отметка 3) | Бронзовый знак(отметка 4) | Серебряный знак(отметка 5) | Золотой знак(отметка5) | Без знака(отметка3) | Бронзовый знак(отметка 4) | Серебряный знак(отметка5) | ЗолотойЗнак(отметка5) |   |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 100 м (с) | ниже | 14,6 | 14,3 | 13,8 | Ниже18.0 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | ниже | 9.20 | 8.50 | 7.50 | Ниже11.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| или на 3 км (мин, с) | Ниже15.10 | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз) |  Ниже8 | 8 | 10 | 13 |  - | - | - | - |
|   | или рывок гири 16 кг (количество раз) |  Ниже15 | 15 | 25 | 35 |  - | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(количество раз) |  - | - | - | - |  Ниже11 | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз) |  - | - | - | - |  Ниже9 | 9 | 10 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | Ниже6 | 6 | 8 | 13 | Ниже7 | 7 | 9 | 16 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) |  Ниже360 | 360 | 380 |  Ниже440 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |  Ниже200 | 200 | 210 |  Ниже230 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) |  Ниже30 | 30 | 40 |  Ниже50 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) |  Ниже27 | 27 | 32 |  Ниже38 | 38 | - | - | - |
| или весом500 г (м) |  - | - | - |  - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) |  -  | - | - |  - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| или на 5 км (мин, с) | Ниже25.40 | 25.40 | 25.00 | Ниже23.40 | 23.40 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* |  - | - | - |  - | - | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) |  Ниже15 | 15 | 20 |  Ниже25 | 25 | 15 | 20 | 25 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |