

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) | Золотой  знак  (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 на 30 м (с) | | Ниже 6,9 | 6,9 | | | 6,7 | 5,9 | | | Ниже 7.2 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2 | Подтягивание  из 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 | Ниже  110 | | | 110 | 115 | 135 |
| 5 | | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | Ниже  2 | | 2 | 3 | | 4 | Ниже  2 | | | 2 | 3 | 4 |
| 6 | | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | Ниже  8.45 | | 8.45 | 8.30 | | 8.00 | Ниже  9.15 | | | 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 | Без  Знака  (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) | Ниже  6.30 | 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 | Ниже  290 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Ниже 130 | 130 | 140 | Ниже  160 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | Ниже  24 | 24 | 27 | Ниже  32 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | Ниже  8.15 | 8.15 | 7.45 | Ниже  6.45 | 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) | Золотой  Знак  (отметка5) |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | Ниже  11.0 | 11,0 | 10,8 | 9,9 | | Ниже  11.4 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км  (мин, с) | Ниже  8.35 | 8.35 | 7.55 | 7.10 | | Ниже  8.55 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| или на 2 км  (мин, с) | Ниже  10.25 | 10.25 | 10.00 | 9.30 | | Ниже  12.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | Ниже  3 | 3 | 4 | 7 | | - | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | - | | Ниже  9 | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Ниже  12 | 12 | 14 | 20 | | Ниже  7 | 7 | 8 | 14 |
| 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 | Касание  пола пальцами рук | | 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) | Ниже  280 | 280 | 290 | 330 | Ниже  240 | | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Ниже  150 | 150 | 160 | 175 | Ниже  140 | | 140 | 145 | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | Ниже  25 | 25 | 28 | 34 | Ниже  14 | | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | Ниже  14.10 | 14.10 | 13.50 | 13.00 | Ниже  14.50 | | 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 на 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 |
| 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 | | Ниже  10.0 | | 10,0 | | | 9,7 | | 8,7 | | | Ниже  10.9 | 10,9 | 10,6 | | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | | Ниже  9.55 | | 9.55 | | | 9.30 | | 9.00 | | | Ниже  12.10 | 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) | | Ниже  4 | | 4 | | | 6 | | 10 | | | - | - | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | - | | - | | | - | | - | | | ниже  9 | 9 | 11 | | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | - | | - | | | - | | - | | | Ниже  7 | 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) | | Ниже  330 | | | 330 | 350 | | 390 | | | Ниже  280 | | 280 | | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | Ниже  175 | | | 175 | 185 | | 200 | | | Ниже  150 | | 150 | | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | Ниже  30 | | | 30 | 36 | | 47 | | | Ниже  25 | | 25 | | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | | Ниже  30 | | | 30 | 35 | | 40 | | | Ниже  18 | | 18 | | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | Ниже  18.45 | | | 18.45 | 17.45 | | 16.30 | | | Ниже  22.30 | | 22.30 | | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин, с) | | Ниже  28.00 | | | 28.00 | 27.15 | | 26.00 | | | - | | - | | - | - |
| или кросс  на 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) | | Ниже  15 | | | 15 | 20 | | 25 | | | Ниже  15 | | 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) | | Золотой  Знак  (отметка5) | | | |  |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | | ниже | 14,6 | | 14,3 | 13,8 | Ниже  18.0 | | 18,0 | | 17,6 | | | 16,3 | | | |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | | ниже | 9.20 | | 8.50 | 7.50 | Ниже  11.50 | | 11.50 | | 11.20 | | | 9.50 | | | |
| или на 3 км (мин, с) | | Ниже  15.10 | 15.10 | | 14.40 | 13.10 | - | | - | | - | | | - | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | | Ниже  8 | 8 | | 10 | 13 | - | | - | | - | | | - | | | |
|  | или рывок гири 16 кг (количество раз) | | Ниже  15 | 15 | | 25 | 35 | - | | - | | - | | | - | | | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | | - | - | | - | - | Ниже  11 | | 11 | | 13 | | | 19 | | | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | | - | - | | - | - | Ниже  9 | | 9 | | 10 | | | 16 | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | | Ниже  6 | 6 | | 8 | 13 | Ниже  7 | | 7 | | 9 | | | 16 | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | Ниже  360 | | | 360 | 380 | Ниже  440 | | 440 | | 310 | | 320 | | | 360 | | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Ниже  200 | | | 200 | 210 | Ниже  230 | | 230 | | 160 | | 170 | | | 185 | | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | Ниже  30 | | | 30 | 40 | Ниже  50 | | 50 | | 20 | | 30 | | | 40 | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | Ниже  27 | | | 27 | 32 | Ниже  38 | | 38 | | - | | - | | | - | | |
| или весом  500 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) | Ниже  25.40 | | | 25.40 | 25.00 | Ниже  23.40 | | 23.40 | | - | | - | | | - | | |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | - | | | - | - | - | | - | | Без учета времени | | Без учета времени | | | Без учета времени | | |
| или кросс на  5 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) | Ниже  15 | | | 15 | 20 | Ниже  25 | | 25 | | 15 | | 20 | | | 25 | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |