**НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Горжусь тобой, Отечество (ГТО)»**

**Государственные требования к физической подготовленности**

**населения Российской Федерации**

**III СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет)

1. **Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | | 11,4 | 11,2 | | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | | 8.55 | 8.35 | | 8.00 |
| или на 2 км  (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | | 12.30 | 12.00 | | 11.30 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | | 240 | 260 | | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | | 140 | 145 | | 165 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 | | - | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | | 9 | 11 | | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | | 7 | 8 | | 14 |
| Испытания (тесты) по выбору: | | | | | | | | | |
| 5. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | | 14 | 18 | | 22 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | | 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 | |
| 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 | |
| 7. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 | |
| 8. | 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 | |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,  дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | | 10 | 15 | 20 | |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | | | |
| Кол-во видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | | 10 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 5 | 6 | 7 | | 5 | 6 | | 7 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 13 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | 150 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 240 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 160 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |