**1 урок**: Посмотреть видео :

 <https://youtu.be/LySk7_QXe1s>

По желанию **на оценку** прислать видеоролик не больше 1минуты или прислать 2-3 фото упражнений из этого видео, которые оказались самыми трудными или понравились вам

Присылать на электронную почту:

lidiya1ber@yandex.ru

**2 урок:** Посмотреть видео <https://www.youtube.com/watch?v=z4YEi5n2MKA> ГТО

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты)  | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| или на 2 км (мин, с) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касаниепола пальцамирук | Касаниепола пальцамирук | Касаниепола пальцамирук | Касаниепола пальцамирук | Касаниепола пальцамирук | Касаниепола пальцамирук |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | 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 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 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 |
| 8. | Плавание 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 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 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков  | Туристский поход на дистанцию 5 км |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3.Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 9 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин ) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 120 |
| 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 спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |

**3 урок:** Ответить на тест ГТО

<https://www.classtime.com/>

с кодом сесии

89M7YR