**План – график**

**выполнения нормативов испытаний (тестов)  I ступени ВФСК ГТО (возрастная группа от 6 до 8 лет)**

**воспитанниками старшего дошкольного возраста МБДОУ «ДСКВ № 42 «Огонёк»**

**в 2018-2019 учебном году**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата**  | **Испытания (тесты)** | **Нормативы** | **Место** **проведения** |
| **Мальчики**  | **Девочки**  |
| Сентябрь | Челночный бег 3x10 м(с) | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 | Спортивная площадка |
| или бег на 30 м.(с) | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| Смешанное передвижение на 1000 м. (мин,с) | 7,10 | 6,40 | 5,20 | 7,35 | 7,05 | 6,00 | Территория МБДОУ |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 | Спортивный зал |
| Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 | Спортивный зал |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 | Спортивный зал |
| Октябрь | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 | Спортивный зал |
| Смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км. (мин.,с) | 9.00 | 7.00 | 6.00 | 9.30 | 7.30 | 6.30 | Территория «Ирбис» |
| Декабрь | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (количество попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | Спортивный зал |
|   | Бег на лыжах на 1 км(мин,с) | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 | Стадион СОШ № 8 |

Ответственные: Забелина Алёна Михайловна, руководитель Центра тестирования ГТО г.Юрги

                            Солдатова Яна Николаевна, спортивный судья Центра тестирования ГТО г.Юрги

                            Любецкая Анна Александровна, инструктор по физической культуре МБДОУ «ДСКВ № 42 «Огонёк»