

ФОС по предмету «Физическая культура»

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебря ный знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Челночны й бег 3x10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанно е передвиже ние (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягива ние из вися на высокой	2	3	4	—	—	—

	переклади не (кол-во раз)						
	или подтягива ние из виса лежа на низкой переклади не (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцам и	Достать пол пальцам и	Достать пол ладоням и	Достать пол пальцам и	Достать пол пальцам и	Достать пол ладонями
		Испытания (тесты) по выбору					
7.	Метание теннисног о мяча в цель (кол- во попаданий)	2	3	4	2	3	4

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
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, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п / п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7,10	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягива ние из виса на высокой переклади не (кол-во раз)	2	3	5	—	—	—
	или подтягива ние из	—	—	—	7	9	15

	виса лежа на низкой переклади не (кол-во раз)						
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцам и	Достать пол пальцам и	Достать пол ладоням и	Достать пол пальцам и	Достать пол пальцам и	Достать пол ладонями
	Испытания (тесты) по выбору						
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17

**Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов
в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
		8		7,0-6,0			7,2-6,2	
		9	7,1	6,7-5,7	5,4	7,3	6,9-6,0	5,6
		10	6,8	6,5-5,6	5,1	7,0	6,5-5,6	5,3
			6,6		5,0	6,6		5,2
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7и более	11,3-10,6	10,2 и менее
		8						
		9	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		10	10,2	9,9-9,3 9,5-9,0	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			9,9		8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
		8						
		9	110	125-145	165	100	125-140	155
		10	120	130-150 140-160	175	110	135-150	160
			130		185	120	140-155	170
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100и более	500 и менее	600-800	900 и более
		8						
		9	750	800-950	1150	550	650-850	950
			800		1200	600		1000

		10	850	850-1000	1250	650	700-900	1050
				900-1050			750-950	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
		8		3-5			6-9	
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			1		7,5	2		13,0
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз(мальчики).	7	1	2-3	4 и выше			
		8	1	2-3				
		9	1	3-4	4			
					5			
		10	1	3-4	5			
	На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки).	7				2 и ниже	4-8	12 и выше
		8					6-10	
		9				3	7-11	14
						3		16
		10				4	8-13	18