

# 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 ый 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 виса лежа на низкой переклади не  (кол-во раз)	—	—	—	7	9	15
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	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	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	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	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	110	125-145	165	100	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-155	170
Выносили	6-минутный	7	700 и менее	730-900	1100и более	500 и менее	600-800	900 и более

<b>восьть</b>	<b>бег, м</b>	<b>8</b>	<b>750</b>	<b>800-950</b>	<b>1150</b>	<b>550</b>	<b>650-850</b>	<b>950</b>
		<b>9</b>	<b>800</b>	<b>850-1000</b>	<b>1200</b>	<b>600</b>	<b>700-900</b>	<b>1000</b>
		<b>10</b>	<b>850</b>	<b>900-1050</b>	<b>1250</b>	<b>650</b>	<b>750-950</b>	<b>1050</b>
<b>Гибкость</b>	<b>Наклон вперед из положения сидя, см</b>	<b>7</b>	<b>1 и менее</b>	<b>3-5</b>	<b>9 и более</b>	<b>2 и менее</b>	<b>6-9</b>	<b>11,5 и более</b>
		<b>8</b>		<b>3-5</b>			<b>6-9</b>	
		<b>9</b>	<b>1</b>	<b>3-5</b>	<b>7,5</b>	<b>2</b>	<b>6-9</b>	<b>12,5</b>
		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>4-6</b>	<b>7,5</b>	<b>2</b>	<b>7-10</b>	<b>13,0</b>
			<b>2</b>		<b>8,5</b>	<b>3</b>		<b>14,0</b>
<b>Силовые</b>	<b>Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз(мальчики).</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>2-3</b>	<b>4 и выше</b>			
		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>2-3</b>				
		<b>9</b>	<b>1</b>	<b>3-4</b>	<b>4</b>			
		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>3-4</b>	<b>5</b>			
						<b>5</b>		
	<b>На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки).</b>	<b>7</b>				<b>2 и ниже</b>	<b>4-8</b>	<b>12 и выше</b>
		<b>8</b>					<b>6-10</b>	
		<b>9</b>				<b>3</b>	<b>7-11</b>	<b>14</b>
		<b>10</b>				<b>3</b>	<b>8-13</b>	<b>16</b>
						<b>4</b>		<b>18</b>