

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	Золо той Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Челночный 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.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета врем ени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	—	—	—
	или	5	6	13	4	5	11

	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)						
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 теннисного 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		

**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
			6,8		5,1	7,0		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						
		9	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			10,2	9,9-9,3	8,8	10,8		9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,3-9,7	9,1
						10,0-9,5		

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		125-145							
		9	110	130-150	165	100	125-140	155			
		10	120	140-160	175	110	135-150	160			
			130		185	120			170		
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100и более	500 и менее	600-800	900 и более			
		8		800-950							
		9	750	850-1000	1150	550	650-850	950			
		10	800	900-1050	1200	600	700-900	1000			
			850		1250	650			1050		
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	1	3-5			6-9				
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5			
		10	2	4-6	7,5	2	7-10	13,0			
					8,5	3			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							
		10	1	3-4							
	На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки).	7				2 и ниже	4-8	12 и выше			
		8									
		9									
		10							3	6-10	14
									3	7-11	16
									4	8-13	18