**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 | | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | | Серебряный знак | Золотой  Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 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 времени |
| 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 подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (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 пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | 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 | | |

II СТУПЕНЬ

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

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды  испытаний  (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный 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. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | – | – | – |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (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 пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | 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**  **8**  **9**  **10** | **7,5 и более**  **7,1**  **6,8**  **6,6** | **7,3-6,2**  **7,0-6,0**  **6,7-5,7**  **6,5-5,6** | **5,6 и менее**  **5,4**  **5,1**  **5,0** | **7,6 и более**  **7,3**  **7,0**  **6,6** | **7,5-6,4**  **7,2-6,2**  **6,9-6,0**  **6,5-5,6** | **5,8 и менее**  **5,6**  **5,3**  **5,2** |
| **Координацион-ные** | **Челночный бег**  **3\*10м, с** | **7**  **8**  **9**  **10** | **11,2 и более**  **10,4**  **10,2**  **9,9** | **10,8-10,3**  **10,0-9,5**  **9,9-9,3**  **9,5-9,0** | **9,9 и менее**  **9,1**  **8,8**  **8,6** | **11,7и более**  **11,2**  **10,8**  **10,4** | **11,3-10,6**  **10,7-10,1**  **10,3-9,7**  **10,0-9,5** | **10,2 и менее**  **9,7**  **9,3**  **9,1** |
| **Скоростно-силовые** | **Прыжок в длину с места, см** | **7**  **8**  **9**  **10** | **100 и менее**  **110**  **120**  **130** | **115-135**  **125-145**  **130-150**  **140-160** | **155 и более**  **165**  **175**  **185** | **90 и менее**  **100**  **110**  **120** | **110-130**  **125-140**  **135-150**  **140-155** | **150 и более**  **155**  **160**  **170** |
| **Выносливость** | **6-минутный бег, м** | **7**  **8**  **9**  **10** | **700 и менее**  **750**  **800**  **850** | **730-900**  **800-950**  **850-1000**  **900-1050** | **1100и более**  **1150**  **1200**  **1250** | **500 и менее**  **550**  **600**  **650** | **600-800**  **650-850**  **700-900**  **750-950** | **900 и более**  **950**  **1000**  **1050** |
| **Гибкость** | **Наклон вперед**  **из положения сидя, см** | **7**  **8**  **9**  **10** | **1 и менее**  **1**  **1**  **2** | **3-5**  **3-5**  **3-5**  **4-6** | **9 и более**  **7,5**  **7,5**  **8,5** | **2 и менее**  **2**  **2**  **3** | **6-9**  **6-9**  **6-9**  **7-10** | **11,5 и более**  **12,5**  **13,0**  **14,0** |
| **Силовые** | **Подтягивание:**  **на высокой перекладине из виса, кол-во раз(мальчики).**  **На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки).** | **7**  **8**  **9**  **10**  **7**  **8**  **9**  **10** | **1**  **1**  **1**  **1** | **2-3**  **2-3**  **3-4**  **3-4** | **4 и выше**  **4**  **5**  **5** | **2 и ниже**  **3**  **3**  **4** | **4-8**  **6-10**  **7-11**  **8-13** | **12 и выше**  **14**  **16**  **18** |