



СПОРТИВНЫЙ КЛУБ
БУРЕВЕСТНИК
ВЕРХИШЕВО

О требованиях к подготовке обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»

14 марта 2025 г.

Щербак Александр Павлович

кандидат педагогических наук, доцент
доцент кафедры общего образования ГАОУ ДПО Ярославской области «Институт развития образования»
доцент факультета физической культуры ЯГПУ им. К.Д. Ушинского

ФГОС



43.9. Предметные результаты по учебному предмету "Физическая культура" предметной области "Физическая культура" должны обеспечивать:

1) сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);

2) умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для **подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)**;

3) умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;

4) овладение жизненно важными навыками плавания (при наличии в Организации материально-технической базы - бассейна) и гимнастики;

5) умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;

6) умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

45.11. **Предметные результаты по учебному предмету "Физическая культура"** должны обеспечивать:

- 1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- 2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- 3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 5) умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- 6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- 7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- 8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;
- 9) **умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).**

9.15. По учебному предмету "Физическая культура" (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в **подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)**;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

ФГОС ДО

Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 (с изменениями и дополнениями)

**подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

КОМПЛЕКС ГТО

*Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329_ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
(с изменениями и дополнениями)*

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее также - комплекс ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности

УДК 796
ББК 75.1
Щ 611

Печатается по решению
редакционно-издательского
совета ГАУ ДПО ЯО ИРО

Рецензенты:

Трофимова О. Г., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории физической культуры ЯГПУ им. К. Д. Ушинского, Харавинина Л. Н., кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой профессионального образования ГАУ ДПО ЯО ИРО.

Щ 611 Щербак А. П., Филиппова Т. Н., Беляев А. Н.

Оценка результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура»: методические рекомендации / А. П. Щербак, Т. Н. Филиппова, А. Н. Беляев. — Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018. — 78 с. — (Физическая культура и спорт)

Методические рекомендации позволяют изучить систему оценки метапредметных и предметных результатов освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» с 1 по 11 классы. Представленная система основана на ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образования. В пособии подробно описаны качественные и количественные критерии оценки сформированности системы знаний о физической культуре, опыта двигательной (физкультурной) деятельности и умения физического совершенствования. Настоящие рекомендации адресованы администрации и учителям физической культуры образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования.

УДК 796
ББК 75.1

© ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2018
© Щербак А. П., Филиппова Т. Н.,
Беляев А. Н., 2018

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 2 класса (8 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу I ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	6,9	7,1	7,3	7,1	7,3	7,5	бронзовый знак
2	Челночный бег 3×10 м (с)	10,3	10,5	10,7	10,6	10,8	11,0	бронзовый знак
3	Смешанное пе- редвижение на 1 км (мин, с)	7.10	7.30	7.50	7.35	7.55	8.15	бронзовый знак
4	Подтягивание из виса на вы- сокой перекла- дине (кол-во раз)	2	1	-	-	-	-	бронзовый знак
5	Подтягивание из виса лежа на низкой пере- кладке 90 см (кол-во раз)	6	5	4	4	3	2	бронзовый знак
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	5	4	4	3	2	бронзовый знак
7	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической ска- мье (от уровня скамьи – см)	+1	0	-1	+3	+2	+1	бронзовый знак
8	Прыжок в дли- ну с места (см)	110	100	90	105	95	85	бронзовый знак
9	Метание тен- нисного мяча в цель, дистан- ция 6 м (кол-во попаданий)	2	1	-	1	-	-	бронзовый знак

ФГОС ДО

Технология передачи общественных ценностей физической культуры на личностный уровень ребенка

Инновационные площадки «Воспитатели России»

Научный руководитель площадки:



Щербак Александр Павлович

кандидат педагогических наук, доцент,
заместитель председателя Совета ВОО
«Воспитатели России», доцент ГАУ ДПО ЯО
«Институт развития образования»

НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

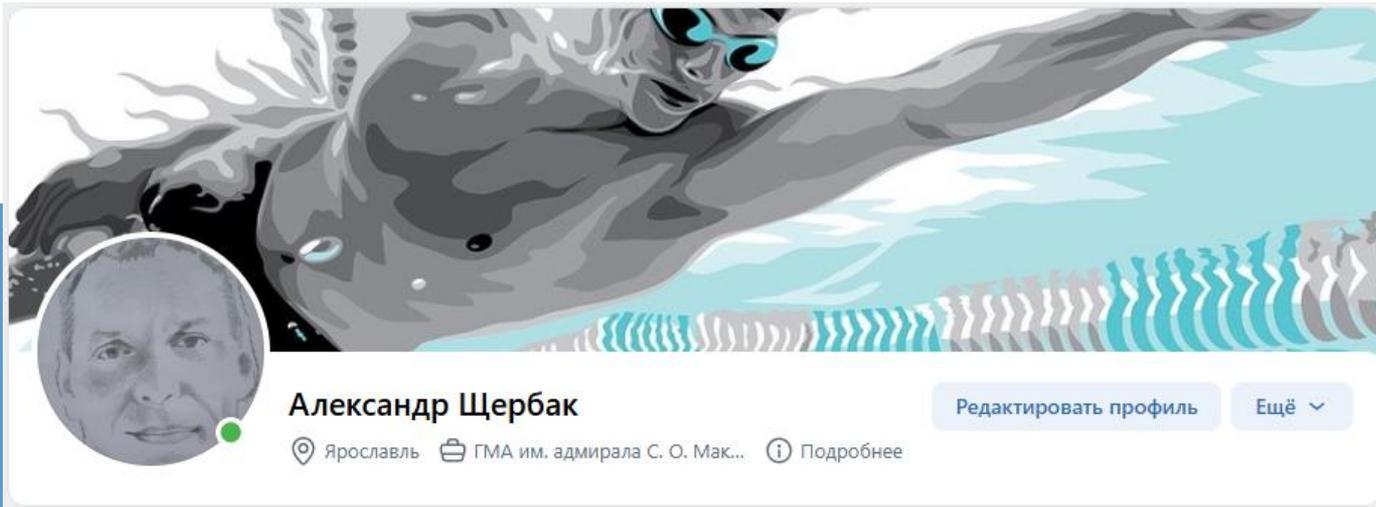
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			

Обязательные испытания (тесты)

	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
1.	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору

5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	5	5	5	5	



кандидат педагогических наук

доцент ГАУ ДПО ЯО ИРО
доцент ЯГПУ им. К.Д. Ушинского

зам. председателя Совета ВОО «Воспитатели России»

scherbak@iro.yar.ru

[Александр Щербак \(vk.com\)](https://vk.com/alexander_scherbak)

