

# ГИМНАСТИКА И ОФП

**1** КЛАСС

**6** упражнений

# Тест ГТО (на гибкость)



Достать пол пальцами



Достать пол пальцами



Достать пол ладонями



**Фиксация – 3**  
**секунды**



**5 раз**



**СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ  
РУК В УПОРЕ ЛЁЖА**

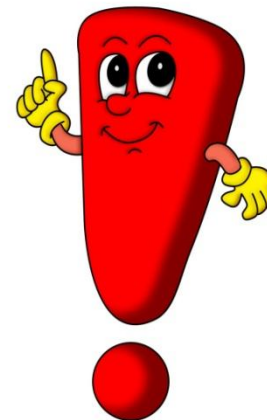
**1 балл – упражнение выполнено  
без ошибок (до уровня прямого  
угла);**

**0,5 балла – упражнение выполнено  
с ошибками.....**



5

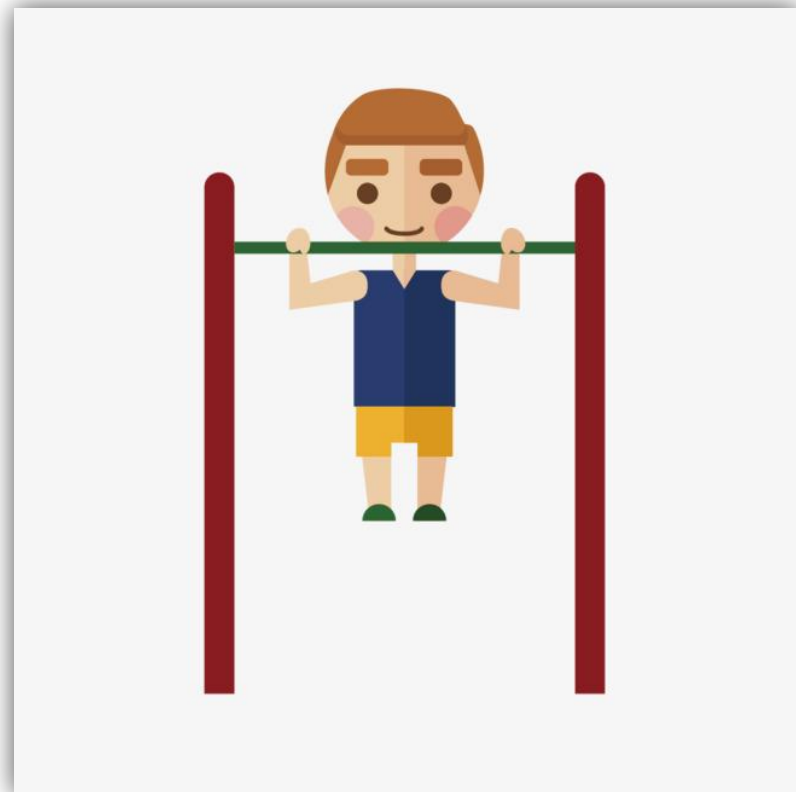
1 балл – колени до уровня  
груди;  
0.5 балла – колени до пояса



**УПРАЖНЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**



**От пола, с прыжка зависнуть  
над перекладиной –  
5 секунд**



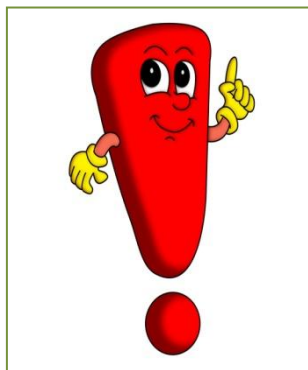
**1 балл – подбородок на  
планкой;  
0.5 балла – ...на согнутых  
руках...**

# АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



## СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ СОГНУВ НОГИ

1 балл – упражнение выполнено без ошибок;  
0.5 балла – упражнение выполнено с ошибками



## КУВЫРОК ВПЕРЁД В ГРУППИРОВКЕ

до положения лёжа на спине в группировке

- ✓ учитель помогает ученику получить правильное ощущение переворота через руки и голову!

Учащиеся, выполнившие  
тестирование

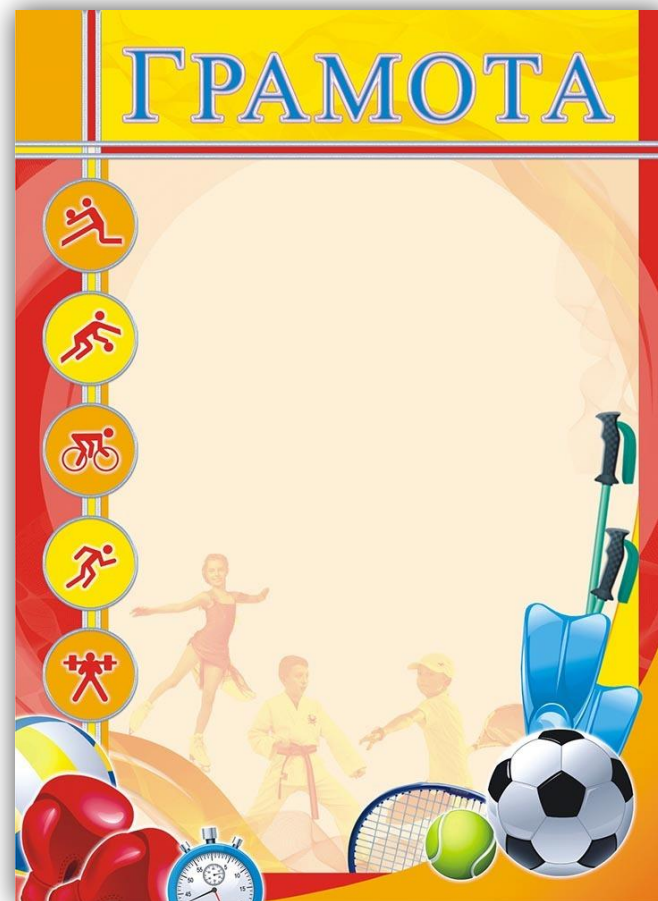
**на сумму 5 баллов**

награждаются Грамотами  
«Призёр тестирования»

Учащиеся, выполнившие  
тестирование

**на сумму 5,5 баллов**

награждаются Грамотами  
«Отличник тестирования»



Учащиеся, выполнившие тестирование

**на сумму 6 баллов**

награждаются Грамотами  
«Победитель тестирования»