

ПРОЕКТ

«Готовим будущих олимпийских чемпионов»

ГТО для дошкольников



Проект подготовила:
заместитель заведующего
Первухина И.В

• ГТО ХХІ ВЕК •
ГОТОВ К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ



GLAVPLAKAT.RU



В соответствии с Указом Президента Российской Федерации в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. Комплекс ГТО направлен на физическое развитие и укрепления здоровья подрастающего поколения, является основой системы физического воспитания и призван способствовать развитию массового физкультурного движения в стране.

В.В.Путин предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами.

Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!» Это название-призыв оказалось более личным, более теплым, в нем напрямую упоминается святое для русского человека слово «Отечество».



Проект «Готовим будущих олимпийских чемпионов»

Мы строим будущее смело,
Шагаем к цели, как спортсмены!
С пути мы, верно, не сойдём –
Здоровье нации вернем!
России будущее – дети,
Ценней всего для нас на свете.
Чтоб фундамент прочный заложить –
Традиции должны мы возродить.

ГТО — это программа физической подготовки.

Цель комплекса ГТО - увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача ГТО - массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы ГТО - добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет традиций и особенностей.

Направление проекта: «Физическая культура»

Образовательная область: «Физическое развитие».

Вид проекта: познавательный – оздоровительный.

Сроки реализации проекта: долгосрочный

Участники проекта:

- ✓ Инструктор по физической культуре
- ✓ Воспитанники подготовительных к школе групп
- ✓ Воспитатели и специалисты ДОУ
- ✓ Родители (законные представители) воспитанников

Актуальность проекта:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, их физического психического и духовно-нравственного развития, формирование основ безопасного образа жизни являются приоритетными направлениями работы образовательной организации, реализующей проект «Готовим будущих олимпийских чемпионов». Принять дополнительные меры по увеличению двигательной активности воспитанников, особенно детей 6-7 лет (участников реализации проекта). Развитие личности средствами спорта начинается с детского возраста, где движущей силой включения в спортивную деятельность выступает мотивация. Психологические условия развития спортивной мотивации, побуждающие детей участвовать в соревнованиях, интенсивно тренироваться, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками, отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления трудностей, пока еще остаются не до конца изученным явлением. Еще менее исследованным процессом в структуре развивающейся личности остается формирование спортивной мотивации средствами игровой деятельности. Это существенно осложняет решение задачи не только вовлечь детей дошкольного и школьного возраста в занятия спортом, но и поддерживать их спортивную активность на достаточно высоком уровне, не давая ей снижаться в ситуациях, связанных с неудачами на соревнованиях, разочарованиями в полученных результатах, монотонностью и напряженностью тренировок.

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, сегодня, на мой взгляд, является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания

подрастающего поколения.

Как бы в подтверждение общественной значимости и актуальности данного проекта, отмечу, что все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решит пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиться успеха в условиях конкуренции на рынке труда, а наша задача помочь им в этом, т.к. их достижения будут иметь не просто личный, а социальный смысл. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Все это и натолкнуло меня на мысль о создании проекта по реализации комплекса ГТО.



Аннотация проекта

Проект предусматривает подготовку и мотивацию детей 6-7 лет к сдаче первой ступени норм ГТО (подготовительные к школе возрастные группы ДОУ), создание материально-технической базы для развития и совершенствования физических качеств современного дошкольника, привлечение родителей (законных представителей) воспитанников, к активному участию в спортивной жизни детского сада; формирование потребности в здоровом образе жизни; воспитание нравственно-патриотических чувств и толерантной личности.

Проблема: недостаточная осведомленность родителей о важности физического воспитания. Низкая спортивная активность, малоподвижный образ жизни детей и их семей, отсутствие понимания культуры спорта. Негативная статистика по образу жизни в семье (сниженная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня, растущие факторы риска, отсутствие полезных привычек).

Для того, чтобы повысить уровень физической подготовленности, снизить число часто болеющих детей, увеличить количество детей и родителей регулярно занимающихся физической культурой и спортом необходимо значительно повысить эффективность системы физического воспитания дошкольников.



Цель проекта:

Сделать работу по физическому воспитанию детей дошкольного возраста систематической и результативной. Создать условия в ДО для успешной подготовки детей дошкольного возраста к сдаче норм ГТО первой ступени.

Задачи проекта:

1. Познакомить детей с программой ГТО и традицией их проведения;
2. Расширить и закрепить знания детей и родителей о здоровом образе жизни;
3. Продолжать развивать двигательные навыки и физические качества детей;
4. Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей;
5. Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спорту;
6. Разработать комплекс мер для эффективной и комплексной сдачи норм ГТО первой ступени с детьми 6-7 лет;
7. Повысить профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме «здоровый образ жизни»;
8. Создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДО с родителями.

Новизна проекта:

создание в дошкольном учреждении системы по подготовке к проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Совместная деятельность дошкольного учреждения и семьи с целью приобщения ребенка к здоровому образу жизни и обогащению его социального опыта.

Принципы:

Принципы образования дошкольников в области физической культуры и принципы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» неразрывно связаны между собой.

Принцип оздоровительной направленности - обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создать оптимальные условия для игр и занятий детей.

Принцип социализации ребенка - дошкольник постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, способствующую обогащению эмоционально-волевой сферы и формированию межличностных отношений и организационных умений.

Принцип всестороннего развития личности - обеспечивать согласованное, соразмерное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными знаниями.

Принцип единства с семьей – соблюдение единых требований дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей.

Принцип региональной специфики образования предполагает физическое воспитание детей с учетом климатогеографических условий и культурных традиций региона, а также этнических особенностей как одного из факторов духовного и их физического развития.

Принцип доступности - соответствие уровню социального, психического и физического развития ребенка, его возможностями способностям.

Практическая значимость

Реализация данного проекта не только повысит профессиональную компетенцию воспитателей, но и повысит осведомленность родителей важности физического воспитания и приобщения детей к ЗОЖ.

Физические нагрузки позволят развить у наших воспитанников выносливость, смелость, физические качества, выявить психологическую предрасположенность воспитанников к различным видам спорта, оказать поддержку детям, отстающим в физическом развитии от сверстников. Все вышеперечисленное должно повлиять на повышение качества образовательного процесса, снижение заболеваемости дошкольников.

Инновационная направленность:

Комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания подрастающего поколения.

Интеграция образовательных областей:

«Познавательное развитие»,

«Речевое развитие»,

«Художественно-эстетическое развитие»,

«Физическое развитие»,

«Социально-коммуникативное развитие».

Формы работы: Игровая, познавательная, творческая.

Ожидаемые результаты:

1. выявление физической и психологической предрасположенности дошкольника к какому-либо виду спорта;
2. пополнение знаний о комплексе ГТО.
3. повышение мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом;
4. положительная результативность в сдаче норм «ГТО»;
5. рост спортивных достижений;
6. эмоциональное сближение детей и родителей;
7. рост профессиональной компетенции педагогов;
8. активное взаимодействие родителей и педагогов;
9. обогащение педагогического опыта родителей;
10. сформированность у родителей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни;
11. обогащение методической базы и развивающей среды в ДОУ;
12. приобретение опыта взаимодействия с социальными партнёрами;
13. повышение привлекательности детского сада в глазах родителей и коллег.

Созданы благоприятные условия:

подготовлена спортивная площадка, физкультурный зал; приобретено необходимое спортивное оборудование, в группах создана комфортная пространственная среда, центры двигательной активности во всех возрастных группах. Также приобретена методическая и художественная литература.



Нормативно-правовые основания внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

Нормативно-правовая база проекта выстраивается на основе законодательных, программных документов федерального, регионального и муниципального уровней. К наиболее значимым документам, определяющим условия и механизмы внедрения модели воспитательной компоненты на федеральном уровне, относятся:

- Конвенция о правах ребенка.
- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ).
- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Проект Постановления Правительства Российской Федерации от 2014г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.



Этапы реализации проекта

Подготовительный этап:

- ✓ Знакомство и изучение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) I ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет);
- ✓ Организация кадрового обеспечения;
- ✓ Формирование нормативно-правовой базы;
- ✓ Составление проекта;
- ✓ Определение целей и задач проекта;
- ✓ Создание условий по внедрению проекта;
- ✓ Подборка оборудования, спортивного инвентаря для проведения нормативных испытаний, физкультурных занятий и спортивных праздников.
- ✓ Подбор методической, научно-популярной литературы, иллюстративного материала по теме проекта;
- ✓ Информирование воспитанников и их родителей (законных представителей), сотрудников в области здоровьесбережения и основ безопасного образа жизни;
- ✓ Беседа с воспитателями;
- ✓ «Этапы проекта и его реализация» (Прогнозирование результата, составление плана совместной деятельности с детьми, педагогами, родителями);
- ✓ Подбор материала и оборудования для бесед, презентаций, спортивных праздников, спортивных игр, эстафет;
- ✓ Сотрудничество с родителями

Основной этап:

(реализация основных видов деятельности по направлениям проекта)

Виды деятельности	Тема
1. Познавательная деятельность (на познавательных занятиях)	«Что такое ГТО?» «Олимпиада и где она возникла?» «Что нужно знать, чтобы стать знаменитым спортсменом?» «Что происходит с нашим организмом (сердце, легкие, мышцы) после занятий физической культурой?» «Каковы мои физические возможности?»
2. Сбор и систематизация информации	1. Рассматривание картинок и фотографий с изображением разных видов спорта и оформление их в альбом; 2. Использование дидактических игр, посвященных разным видам спорта: «Назови вид спорта», «Спортивное оборудование»; 3. Составление сборника рассказов детей о любимом спортсмене; 4. Фотосессия «Мы занимаемся спортом» (оформление стенда); 6. Фоторепортажи с соревнований.
3. Физкультурная деятельность детей	1. Образовательная деятельность по физическому развитию воспитанников в зале и на воздухе. 3 раза в неделю. Развивать физические качества (силу, ловкость, гибкость, координацию и т. д.); 2. Прогулки; 3. Подвижные игры; 4. Утренняя гимнастика; 5. Спортивные досуги, праздники; 6. Дни здоровья; 7. Спортивные упражнения; 8. Спортивные игры, эстафеты, соревнования.

4.Творческая деятельность детей	1. Составление рассказов о спорте и спортсменах; 2. Создание рисунков о спорте. Выставки творческих работ.
5. Мир музыки	1. Прослушивание и разучивание песен на спортивную тематику: «Спортивная семья», «Трус не играет в хоккей», «Старт даёт Москва» и т.д.



Работа с родителями

Собрания	<ol style="list-style-type: none">1. Знакомство с проектом «Готовим будущих олимпийских чемпионов». Презентация проекта.2. «Как провести выходной день с детьми».
Беседы, консультации, анкеты	<ol style="list-style-type: none">1. Беседы «Спорт в жизни людей».2. Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка».3. Консультация «Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?»4. Консультация для родителей: «Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте?»5. Консультация для родителей: «Нормативные испытания «ГТО» и как их проходить».6. Анкетирование родителей. Выявить интерес родителей в подготовке детей по выполнению нормативов ГТО.7. Наглядная агитация, тематические выставки «Спорт и здоровый образ жизни», «Детский сад и спорт», «Виды спорта».8. Изготовление буклетов «Подготовка детей дошкольного возраста к сдаче ГТО»
Практические задания	<ol style="list-style-type: none">1. Систематизация стихов и загадок о спорте (в форме альбома);2. Фоторепортажи «Семейные спортивные традиции»;3. Совместное творчество с детьми «Любимый вид спорта»;4. Экскурсия с родителями на пункты тестирования;5. Мастер-класс «Делай как я!» для детей подготовительной к школе группы и их родителей по разным видам нормативов «ГТО» (силовые, на гибкость, на скорость и выносливость).6. Проведение совместных спортивных праздников, развлечений, досугов. Вызвать интерес у родителей к совместным мероприятиям, проводимых в дошкольном учреждении;7. Мастер-класс для родителей по обучению методам диагностики и контроля уровня физического развития своего ребенка;8. Конкурс фотографий «Здоровая семья - счастливый ребёнок».9. Презентация для родителей с использованием <u>мультимедийного</u> оборудования «Выполняем нормы ГТО».

Работа с педагогами

1. Знакомство с перспективным планированием по теме;
2. Подбор музыкальных произведений на спортивную тематику;
5. Подбор альбомов с художественным словом о спорте;
6. Презентации «Физкультура в ДОУ», «Дыхательная гимнастика», «История Олимпиады»;
7. Презентация с использованием мультимедийного оборудования «История возникновения ГТО»;
8. Презентация проекта и создание методических рекомендаций для педагогов других ДОУ;
9. Подбор музыкального репертуара, изготовление новых атрибутов, подготовка и оформление зала к спортивным праздникам;
10. Семинар-практикум для педагогов: «Физкультурно-образовательное пространство дошкольного учреждения как условие подготовки детей к сдаче норм комплекса ГТО».
11. Консультация для педагогов: «Что такое ГТО?»;
12. Консультация для педагогов: «Внедрение комплекса ГТО в ДОУ. Ознакомить педагогов с требованиями и методическими рекомендациями ВФСК ГТО»;
13. Анкетирование «Нужно ли ГТО для дошкольников»
3. Индивидуальные консультации по коррекционно-развивающей работе.
4. Организация педсовета по теме «Здоровье ребёнка в наших руках».

Работа с социальными партнёрами

1. Размещение конспектов спортивных мероприятий на сайтах организациях;
2. Совместные спортивные мероприятия с начальной школой;
3. Участие в городских, районных и муниципальных спортивных мероприятиях;
4. Экскурсии детей детского сада в спортивный зал школы;
5. Встреча со спортсменами.

№ п/п	Содержание деятельности	Срок выполнения
1. 2. 3.	<p>1. Диагностика уровня физической подготовленности детей;</p> <p>2. Презентация с использованием мультимедийного оборудования «История возникновения ГТО»;</p> <p>3. Конкурс рисунков «Эмблема здоровья нашей семьи».</p>	Сентябрь
1. 2. 3. 4.	<p>1. Оформление стенда «ГТО – возродим традиции!».</p> <p>2. Чтение с детьми рассказов, загадывание загадок, разучивание стихотворений о спорте.</p> <p>3. Беседа с детьми о пользе занятий спортом или физическими упражнениями. Определить знания детей о роли спорта в жизни человека.</p> <p>4. Осенний марафон «Самый быстрый»</p>	Октябрь
1. 2. 3. 4.	<p>1. Проведение с детьми интеллектуальных и развивающих игр: «Узнай вид спорта», «Спортивное оборудование», «Сложи картинку», «Найди спортсмена по описанию», «Что изменилось на спортивной арене?».</p> <p>2. Рисование по теме: «Выполним нормы ГТО!», «Спорт и спортивные атрибуты»; «Вперед к победам».</p> <p>3. Неделя зимних игр и забав.</p> <p>4. Соревнование «Чтобы был успех надо бросить дальше всех».</p>	Ноябрь
1. 2. 3. 4.	<p>1. Беседа «Виды спорта»</p> <p>2. Конкурс рисунков «Зимние забавы»</p> <p>3. Оформление фотоальбома «Зимние виды спорта», «Как мы дружим со спортом»</p> <p>4. Совместное мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья».</p>	Декабрь
1. 2. 3. 4.	<p>1. Оформление газеты, совместно с родителями «Олимпийские игры»</p> <p>2. Беседы «Значение занятий спортом для укрепления здоровья», «Что такое ГТО?»</p> <p>3. Встреча со спортсменами</p> <p>4. Соревнования «Ловкие прыгуны»</p>	Январь

<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<p>Презентация «История олимпийских игр»</p> <p>Выставка совместного творчества детей и родителей «От норм ГТО – к олимпийским медалям!».</p> <p>Сборник рассказов детей об их любимом спортсмене (при участии родителей);</p> <p>Спортивно - игровой квест по физическому воспитанию детей подготовительных к школе групп «Путешествие по спортивному городу». Пропаганда здорового образа жизни и вовлечение детей к подготовке выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p>	<p>Февраль</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 	<p>Выставка детских рисунков, газет на тему «Галерея спорта»</p> <p>Сборник стихов, загадок о разных видах спорта (при участии родителей)</p> <p>Фотовыставка «Навстречу рекордам».</p> <p>Мастер-класс «Делай как я!» для детей подготовительной к школе группы и их родителей по разным видам нормативов «ГТО» (силовые, на гибкость, на скорость и выносливость).</p>	<p>март</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 	<p>Выставка коллажей «Мой любимый вид спорта»;</p> <p>Спортивное развлечение «От норм ГТО – к олимпийским медалям»</p> <p>Презентация для детей с использованием мультимедийного оборудования «Выполняем нормы ГТО».</p> <p>Разработка сценария спортивного праздника «ГТО – наш верный друг»</p> <p>Изготовление эмблем к спортивному празднику</p>	<p>апрель</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 	<p>Диагностика уровня физической подготовленности детей.</p> <p>Демонстрация материалов по проекту на сайте ДО</p> <p>Трансляция результатов</p> <p>Презентация проекта.</p> <p>Анализ мониторинга работы по проекту «Готовим будущих олимпийских чемпионов».</p> <p>Проведение спортивного праздника «ГТО – наш верный друг».</p>	<p>Май</p>

Заключительный этап:

(обобщение результатов работы)

Фотоотчёт на сайте детского сада по проведённым мероприятиям в рамках проекта.

Итог проекта.

Сдача норм ГТО первой ступени детьми 6-8 лет в рамках ежегодной городской мини-олимпиады по ГТО для дошкольников.

Добровольная сдача норм ГТО родителями воспитанников и педагогами ДО.



Ожидаемые результаты

Для детей:

- ✓ Повышение уровня физического развития и укрепления здоровья детей;
- ✓ Повышение интереса детей, их родителей и к физическим упражнениям, спорту и здоровому образу жизни;
- ✓ Вовлечение детей в систематические занятия спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;
- ✓ Сформировать у детей представления о комплексе ГТО, как о мероприятиях, направленных на укрепление здоровья с помощью систематической физической подготовки;
- ✓ Воспитанная у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Для педагогов:

- ✓ Выполнение норм ГТО всеми желающими участниками образовательного процесса;
- ✓ Привлечение родительской общественности и социума для реализации физкультурно-спортивного направления ДОО;
- ✓ Повышение профессионального мастерства педагогов ДО в здоровьесбережении.
- ✓ Создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДО с родителями;
- ✓ Участие социума в спортивной жизни ДО;
- ✓ Сформированность осознанного отношения к своему собственному здоровью;
- ✓ Пополнение знаний о комплексе ГТО.

Для родителей:

- ✓ Информированность о комплексе ГТО;
- ✓ Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми;
- ✓ Методическое обеспечение;
- ✓ Активное участие родителей в детсадовских спортивных мероприятиях;
- ✓ Соблюдение единства требований воспитателей и родителей в воспитании здорового подрастающего поколения;
- ✓ Приобщение к спорту и физической культуре через семью.

Литература

1. Материалы официального сайта ВФСК «ГТО»;
2. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540;
4. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016;
5. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы. – М.:АРКТИ, 2004;
6. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
7. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018. – 128 с.
8. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 2014. – 159 с.
9. Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей детского сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2015. – 93 с.





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.