

ФЕСТИВАЛЬ

ГТОшкы



ГБОУ СОШ № 440 им. П. В. Виттенбурга

Фестиваль Кройки ГТОшки

От теории к практике



Привет!

Меня зовут ГТОшка!

Я веселый и озорной и немножко
похож на тебя!

Я уверен, что ты хочешь получить
знак ГТО, но для этого нужно
постараться, а я тебе в этом помогу!

У нас все получится!

Сегодня мы выполним упражнения на
развитие силы!
Успехов тебе!



**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



**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.	Пряжок 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.

Значки ГТО

Сейчас в России:

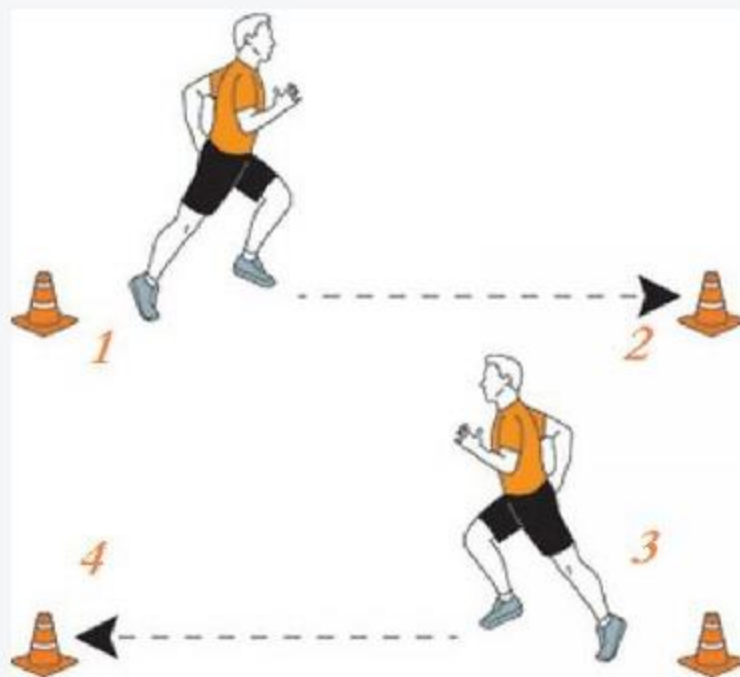
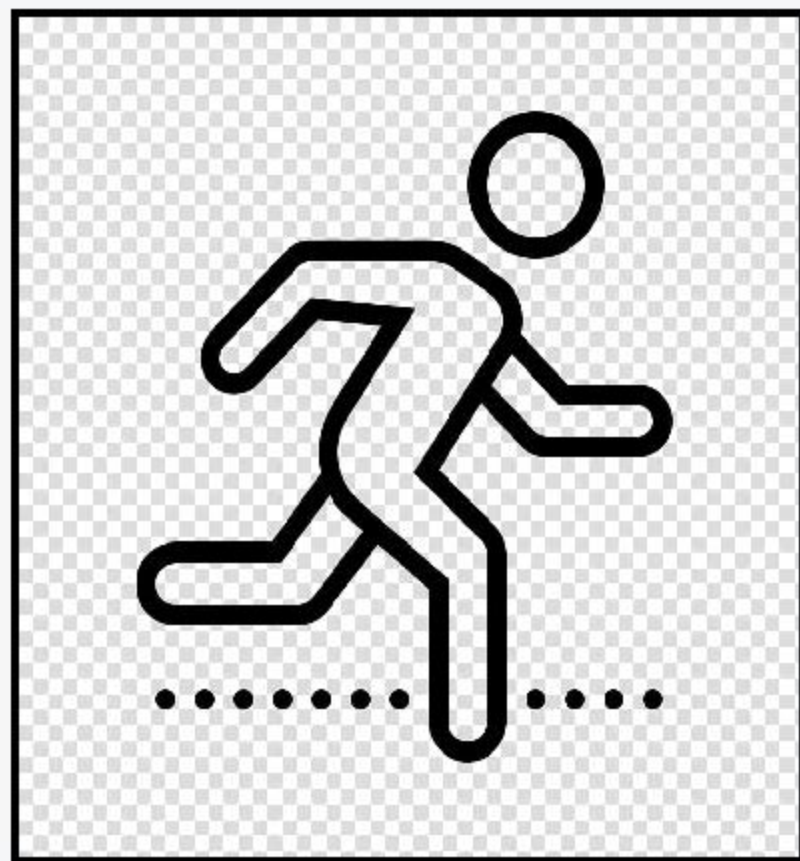
3 вида значков:

- *Золотой*
- *Серебряный*
- *Бронзовый*



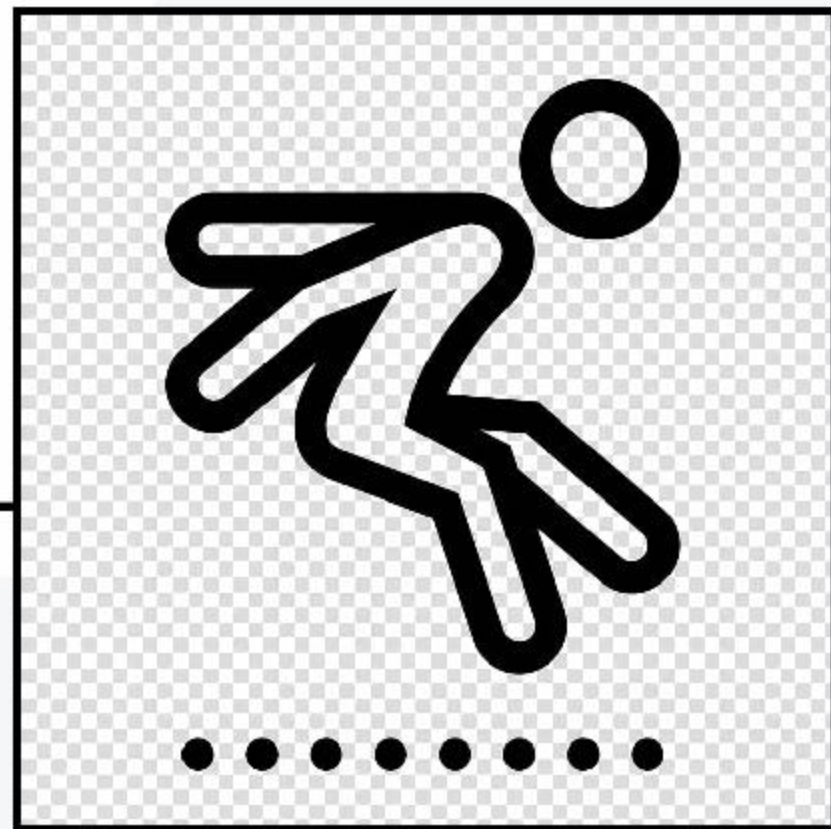
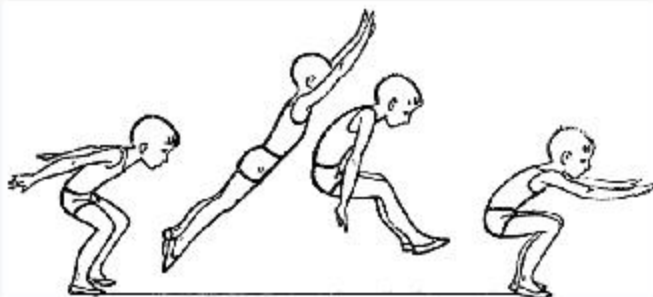
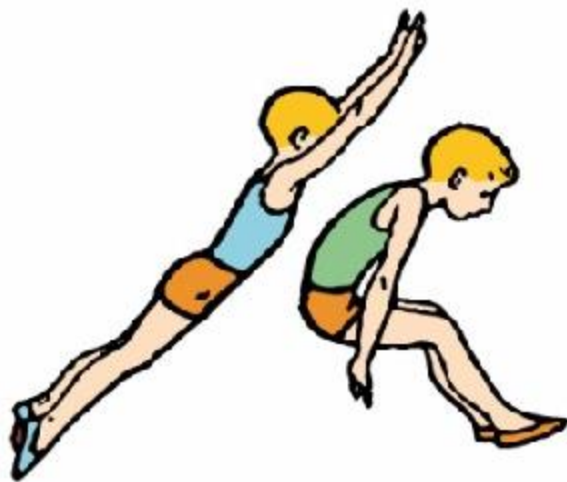
Испытания (тесты) комплекса ГТО

Челночный бег 3x10 м (с)



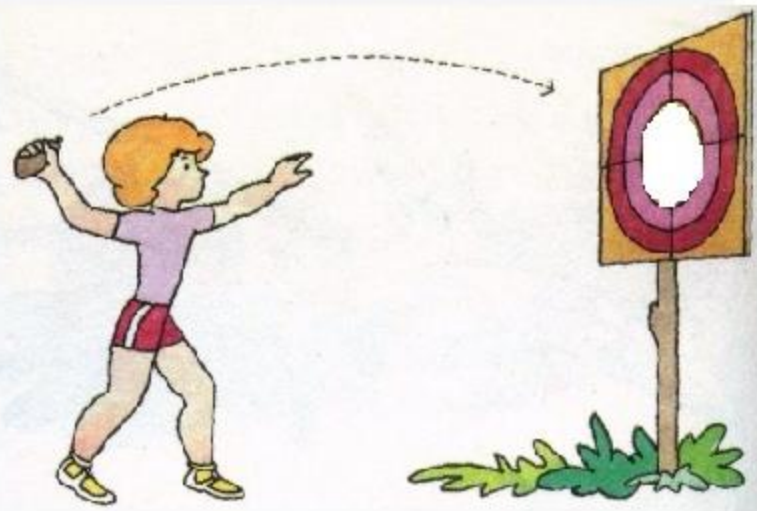
Испытания (тесты) комплекса ГТО

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)



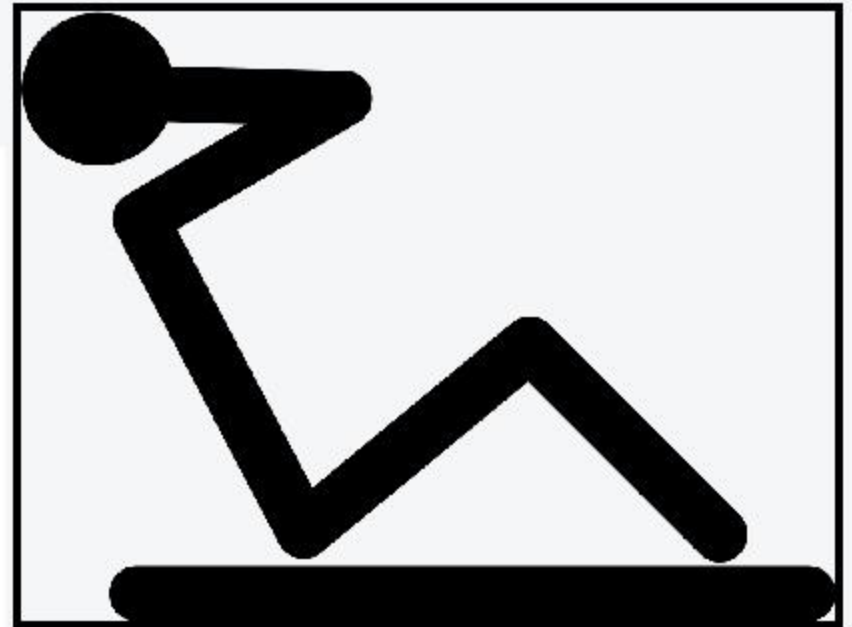
Испытания (тесты) комплекса ГТО

Метание теннисного мяча в цель,
дистанция 6 м (количество попаданий)



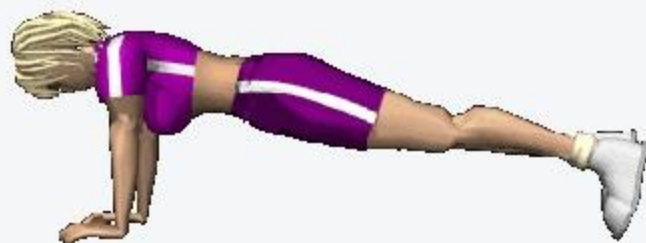
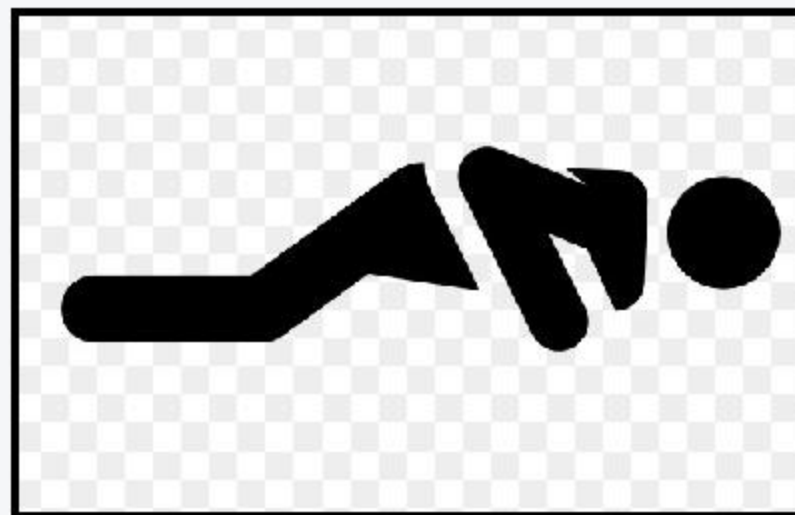
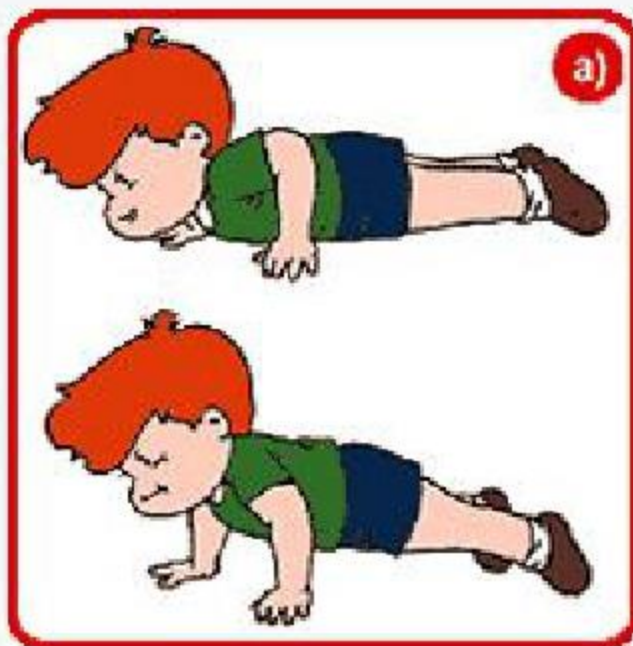
Испытания (тесты) комплекса ГТО

Поднимание туловища
из положения лежа на спине
(количество раз за 1 мин.)



Испытания (тесты) комплекса ГТО

Сгибание и разгибание рук
в упоре лежа на полу (количество раз)





ГТОшкa
ищет друзей



Презентацию составила Учитель
физической культуры Майорова Валерия
Константиновна



Спасибо за внимание