



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



ПЕРВЫЕ ШАГИ К ГТО





ГТО - это комплекс упражнений,
направленный на повышение
физической подготовки человека.



Цель – привлечь как можно больше людей, особенно детей,
к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Занятия физкультурой важны в любом возрасте!

Физкультура - это залог успеха и здоровой жизни

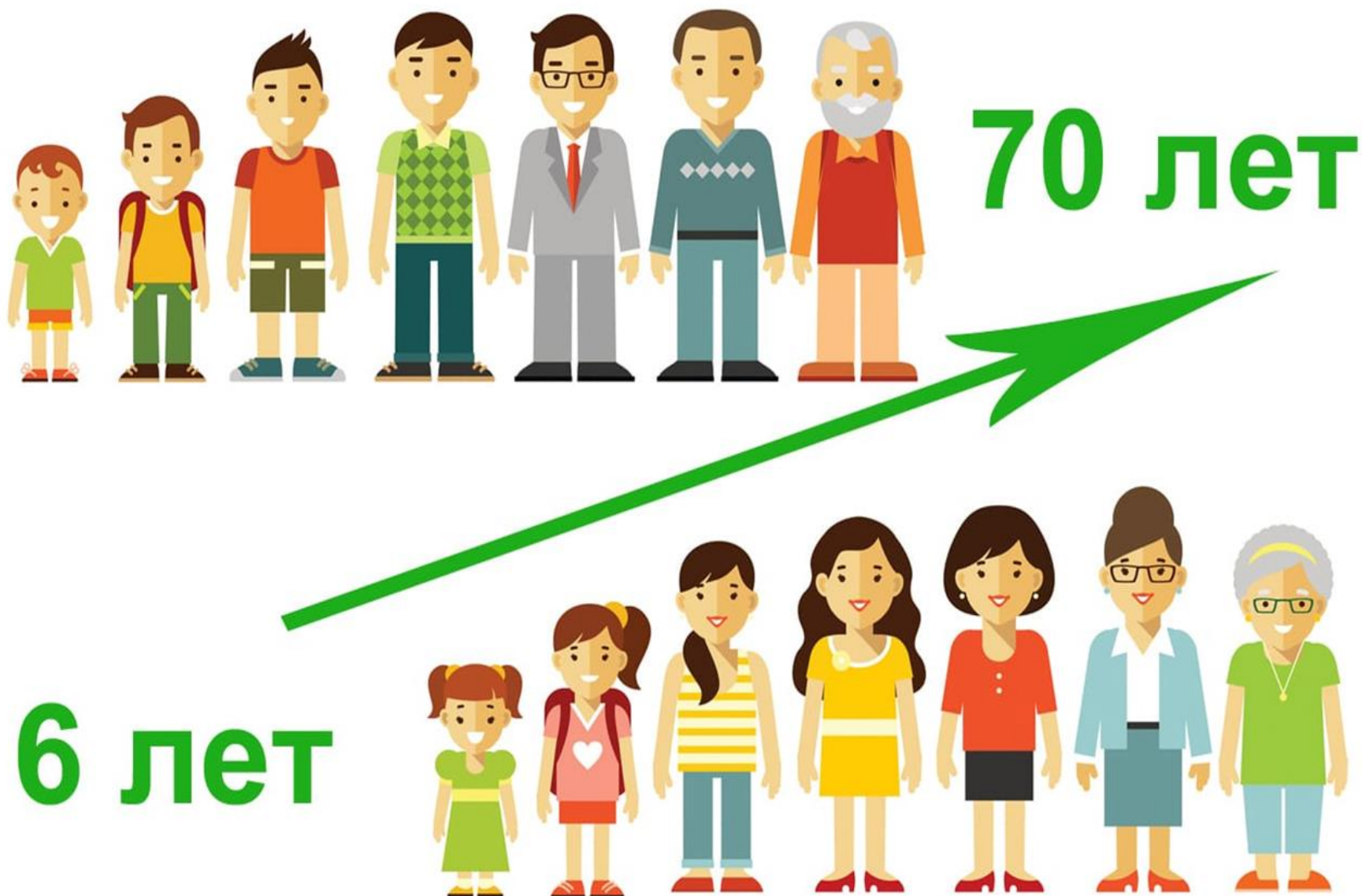


Нужно каждому из нас
Нормы ГТО сдавать!
Чтоб страну свою родную
Защищать и прославлять!





Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше





1 ступень ГТО

Участники- мальчики и девочки
от 6 до 8 лет



Для детей от 6 до 8 лет разработано
9 испытаний.

Есть 4 испытания, которые надо
пройти обязательно и 5 испытаний,
из которых можно выбрать то, в чем
вы особенно сильны.



Чтобы получить бронзовый



и серебряный



значок ГТО
мальчикам и девочкам надо пройти 6 испытаний.

Чтобы получить золотой
надо пройти 7 испытаний.



значок ГТО мальчикам и девочкам

Что такое нормативы ГТО?

НОРМАТИВЫ - количественные значения испытаний, позволяющие оценить уровень развития физических качеств человека: **выносливости, силы, гибкости** и его **скоростных возможностей**.

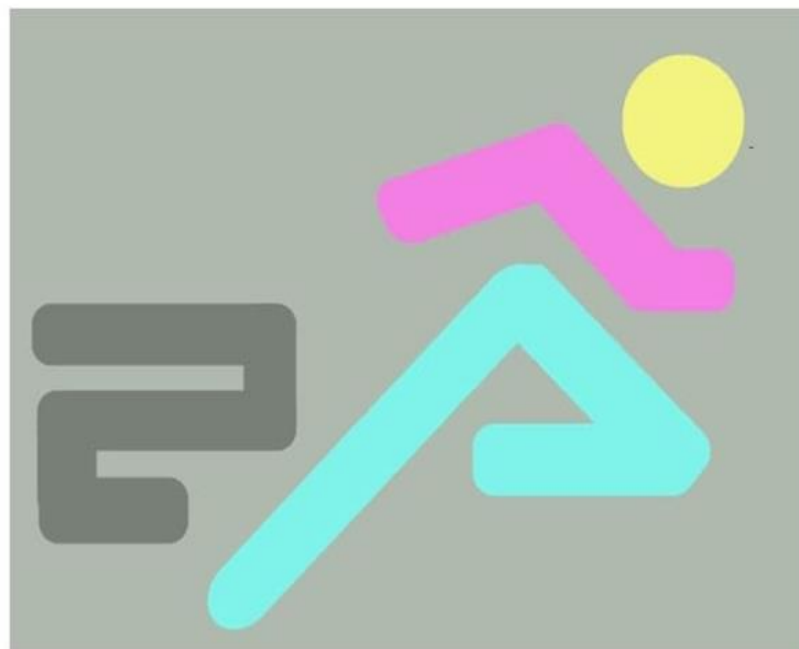
Нормативы измеряются в минутах, секундах, метрах, сантиметрах и количествах раз в зависимости от вида испытаний.





Обязательные испытания для дошкольников

1 Челночный бег 3x10 м (с) НА ВЫБОР

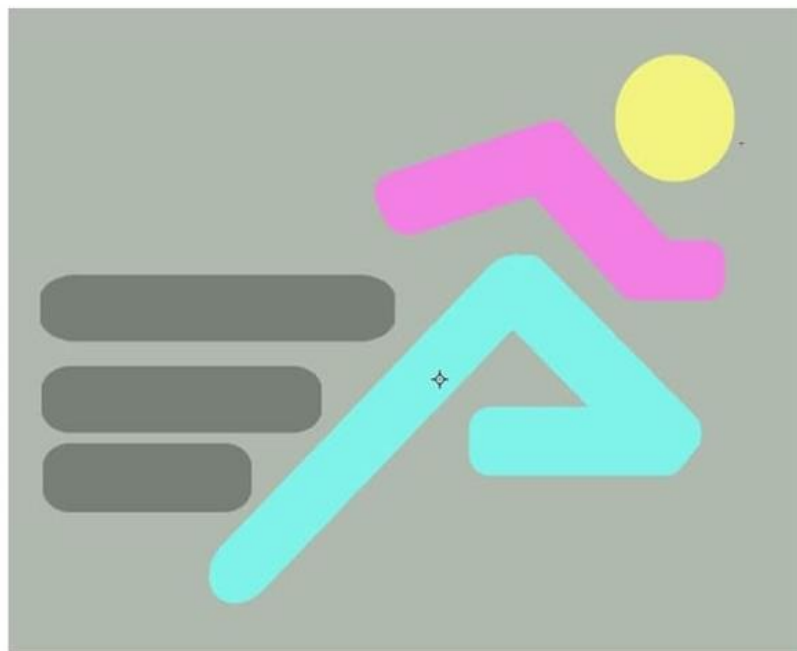


Начался челночный бег
Знаю, ждёт меня успех!
Быстро я вперёд лечу
Первым быть всегда хочу!

Мальчики			Девочки		
10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5

Обязательные испытания для дошкольников

1 Бег 30 м (с) НА ВЫБОР



Ноги и мышцы все время в движении -
Это не просто идет человек.
Такие вот быстрые передвижения
Мы называем коротко — бег

Мальчики			Девочки		
6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2



Обязательные испытания для дошкольников

2 Смешанное передвижение на 1000 м (мин, сек)



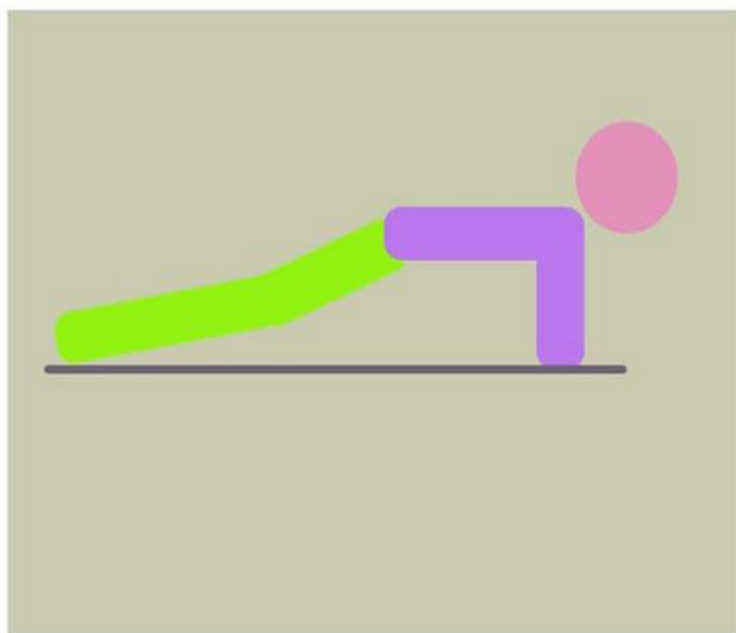
Свободные движения,
Мне дышится легко!
В отличном настроении
Бегу я далеко.
А если трудно мне в пути,
Могу на шаг я перейти!

Мальчики			Девочки		
7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00



Обязательные испытания для дошкольников

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



1 2 3 4



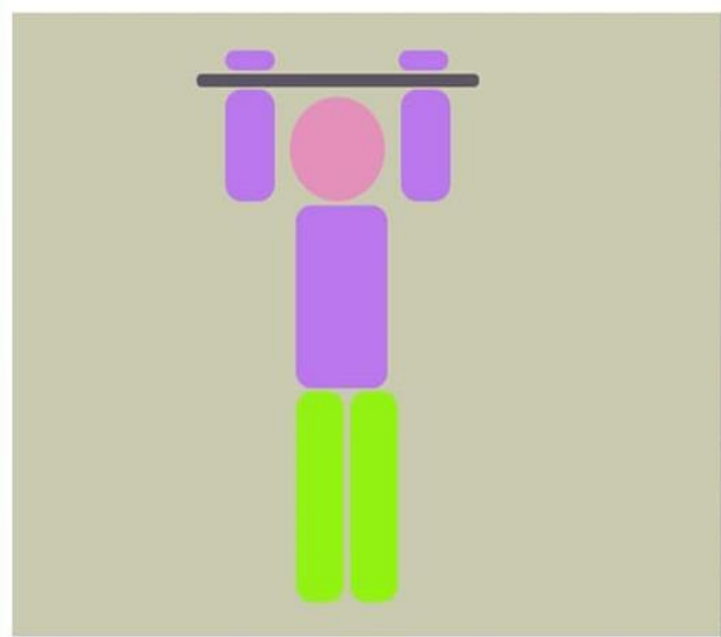
Начинаем отжимание
Надо проявить старание
Руки вверх, руки вниз.
Пола грудью ты коснись.

Мальчики			Девочки		
7	10	17	4	6	11



Обязательные испытания для дошкольников

3 Подтягивание из виса на высокой перекладине НА ВЫБОР (количество раз)



Букву "П" в спортивном зале
Перекладиной назвали
Эй, мальчишка, не ленись!
Подойди и подтянись!

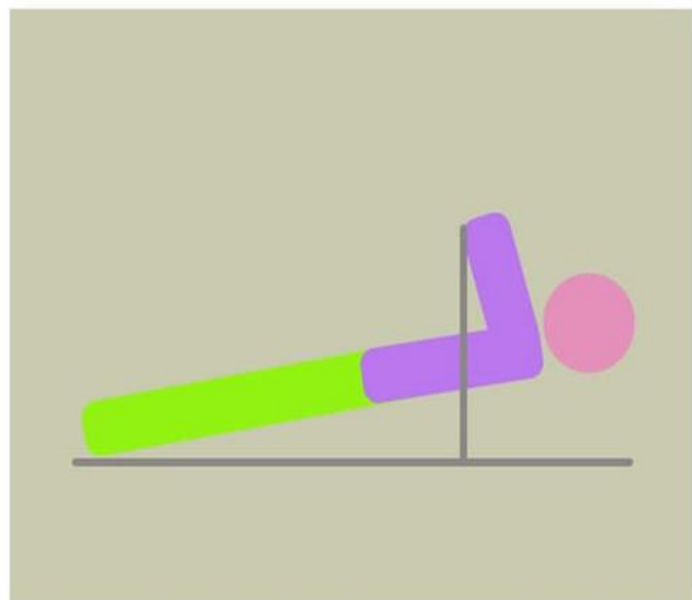
Мальчики		
2	3	4





Обязательные испытания для дошкольников

3 Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см
НА ВЫБОР (количество раз)



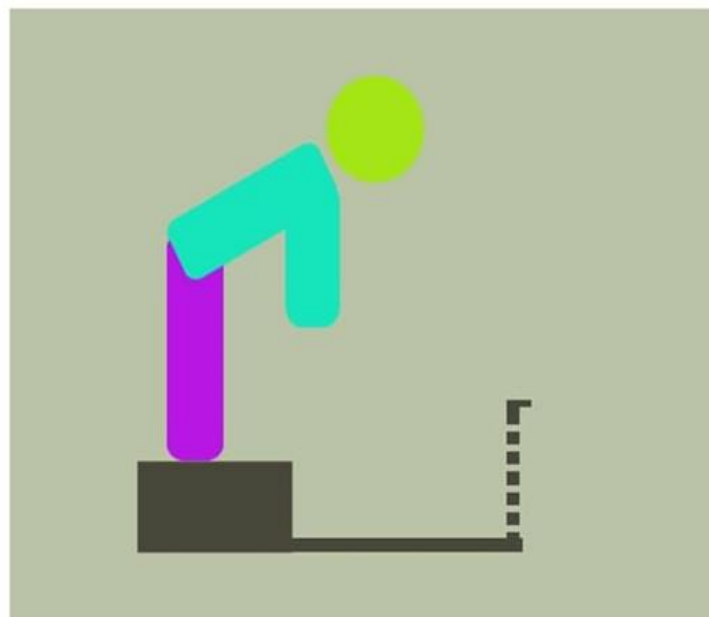
Перекладина, турник
Заниматься я привык.
Подтянусь и отожмусь,
Я сильнее становлюсь!

Мальчики			Девочки		
					
6	9	15	4	6	11



Обязательные испытания для дошкольников

4 Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи- см)



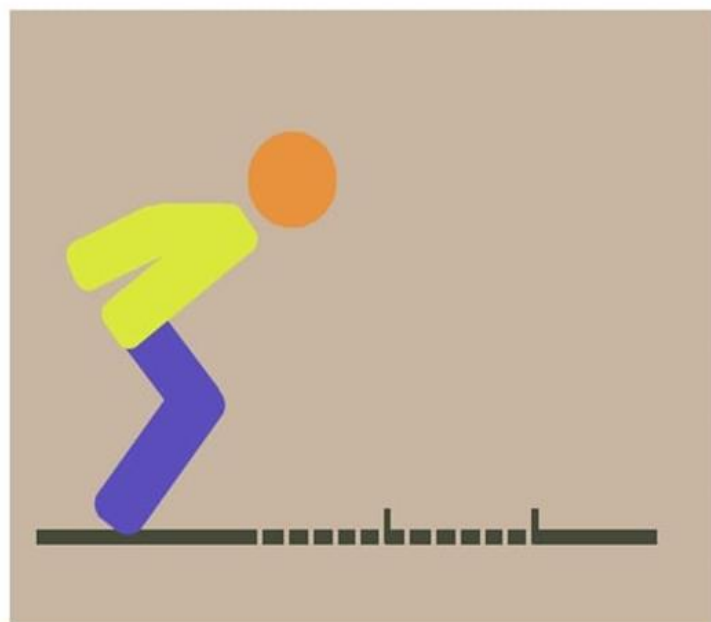
Грацию и пластику
Дарит нам гимнастика!
Достаем любой предмет,
И для нас преграды нет!

Мальчики			Девочки		
+1	+3	+7	+3	+5	+9



Испытания для дошкольников по выбору

5 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)



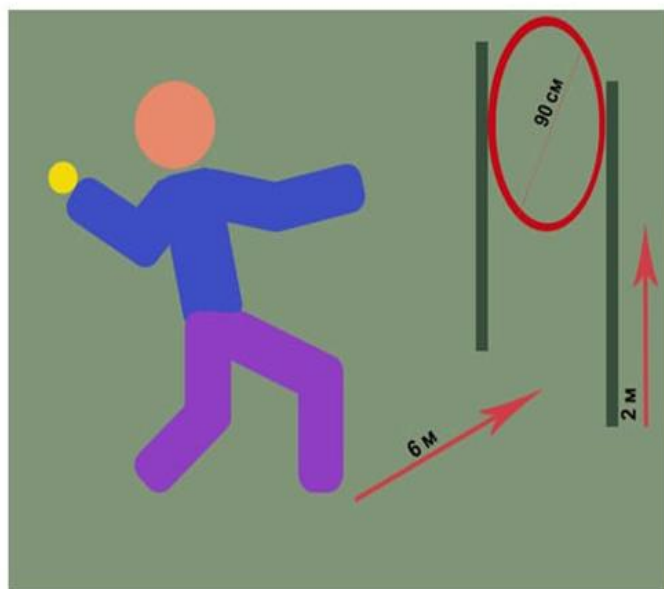
Ноги вместе, мах руками,
Раз — рывок, и два — полет!
Оттолкнись сильнее ногами,
Получи скорей зачет!

Мальчики			Девочки		
110	120	140	105	115	135



Испытания для дошкольников по выбору

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



1 2 3 4



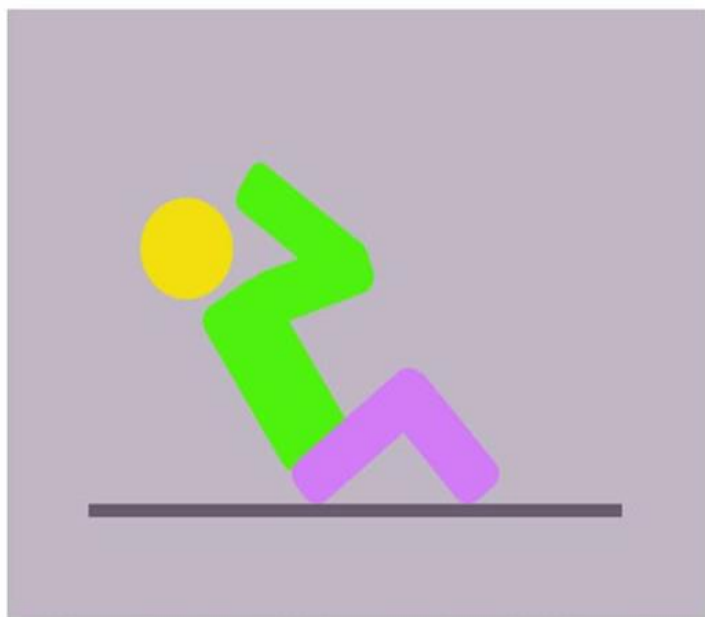
Нам поможет тренировка
Мячик в обруч бросить ловко.
Посчитаем сколько раз
Мяч послушается нас!

Мальчики			Девочки		
2	3	4	1	2	3



Испытания для дошкольников по выбору

7 Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз в мин)



Наш особый интерес —
Развиваем сильный пресс.
Чтоб окрепли мышцы тела.
Нет у нас серьезней дела.

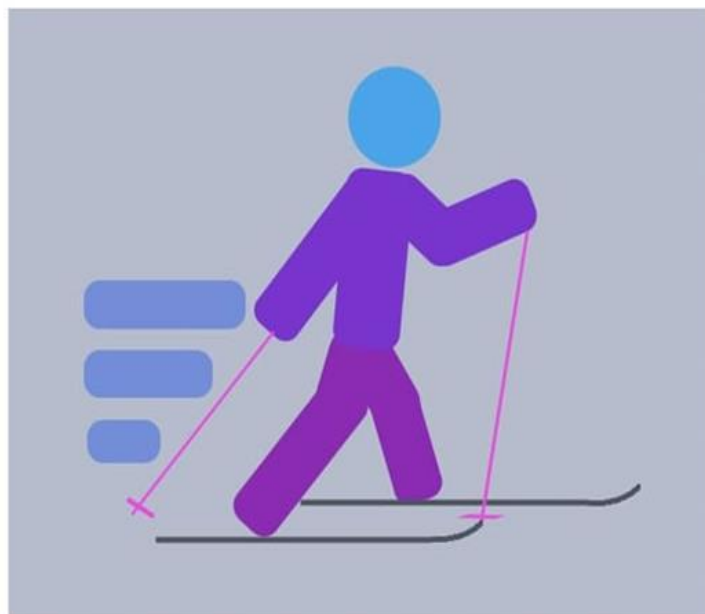
Мальчики			Девочки		
21	24	35	18	21	30



Испытания для дошкольников по выбору

8 Бег на лыжах на 1 км (мин, сек.)

если позволяют условия организовать тестирование



Ах, лыжи мои, лыжи, —
Без вас я сам не свой.
Ну что на свете ближе
Мне снежною зимой?

Мальчики			Девочки		
10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30



Испытания для дошкольников по выбору

8 Смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км

заменяет ходьбу на лыжах



(мин, с.)



Крутыми тропинками в горы,
Вдоль быстрых и медленных рек,
Минуя большие озера
На финиш приду раньше всех!

Мальчики			Девочки		
9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30



Испытания для дошкольников по выбору

9 Плавание на 25 м. (мин,с)



По водным дорожкам
Плывут наши ассы,
То баттерфляем,
То кролем, то брассом.

Мальчики			Девочки		
					
3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

Я хочу выполнить нормативы ГТО, что для этого надо сделать?



Получить знак отличия



Выполнить испытания



Получить справку от врача



Подать заявку на выполнение нормативов



Зарегистрироваться на сайте gto.ru



Пускай пока мы только дети,
Должны равняться лишь на лучших.
За будущее наше мы в ответе
И нормы ГТО сдадим все дружно!

