



ГТО - путь к здоровью



«Развитие физических качеств дошкольников в рамках внедрения Всероссийского комплекса ГТО»

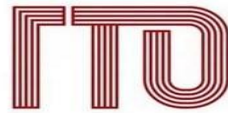




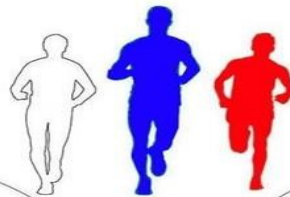
Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ПЕРВЫЕ ШАГИ К ГТО



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



**Готов к
Труду и
Обороне**

**Горжусь
Тобой
Отечество**

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!

ОБНОВЛЁННЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО



ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ	от 6 до 7 лет	ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 30 до 34 лет
ВТОРАЯ СТУПЕНЬ	от 8 до 9 лет	ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 35 до 39 лет
ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ	от 10 до 11 лет	ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 40 до 44 лет
ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ	от 12 до 13 лет	ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 45 до 49 лет
ПЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 14 до 15 лет	ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 50 до 54 лет
ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ	от 16 до 17 лет	ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 55 до 59 лет
СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ	от 18 до 19 лет	ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 60 до 64 лет
ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ	от 20 до 24 лет	СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 65 до 69 лет
ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 25 до 29 лет	ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 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 значок ГТО мальчикам и девочкам надо пройти 6 испытаний.



и серебряный



значок ГТО

Чтобы получить золотой значок ГТО мальчикам и девочкам 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.



1-я ступень (6 - 7 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net- Нормы ГТО с 2023 г.						
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания								
1	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	скорость
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	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, см	210	220	305	145	155	250	скоростно-силовые
	Подъемы туловища из положения лежа на спине, к-во раз за 30 сек.	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	85	95	115	77	87	107	
4	Наклон вперед стоя на гимн. скамье от уровня скамьи, см	+1	+3	+7	+3	+5	+9	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Метание теннисного мяча в цель на 5 м, к-во попаданий	2	3	4	1	2	3	координация
	Челночный бег 3x10 м, сек	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6	Плавание, м	12	18	25	12	18	25	прикладные
Количество оцениваемых качеств		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	5	5	5	5	

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

www.gto.ru

www.gtokemerovo.ru

Твои 5 шагов до знака



1



www.gto.ru

Регистрация
на сайте www.gto.ru

2



Заявка
на выполнение

3



Получение
медицинского
допуска

4



Выполнение
испытаний

5



Вручение знака отличия
в торжественной обстановке

Центр тестирования ВФСК ГТО
МАУ «ЦС «ШАХТЕР» (стадион «Шахтер»)
г. Кемерово, ул. Рутгерса, 32
8 (384-2) 67-28-57, zav.gto@mail.ru

Центр тестирования ВФСК ГТО
МАФСУ «СШ №1» (СК «Горняк»)
ж. р. Кедровка, ул. Стадионная, 22а
8 (384-2) 69-12-51, gtokedrovka@mail.ru

Центр тестирования ВФСК ГТО
МАФСУ «СШОР №7» (Легкоатлетический манеж)
г. Кемерово, ул. Ворошилова, 13
8 (384-2) 46-55-22, gtokeмерово@mail.ru

Образовательная деятельность: Утренняя гимнастика



Физкультурные занятия



Спортивные праздники и развлечения



Участие в соревнованиях



Работа с родителями



Сдача норм ГТО





**Спасибо за
внимание!**

