ГТО

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

ПЕРВЫЕ ШАГИ К ГТО

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

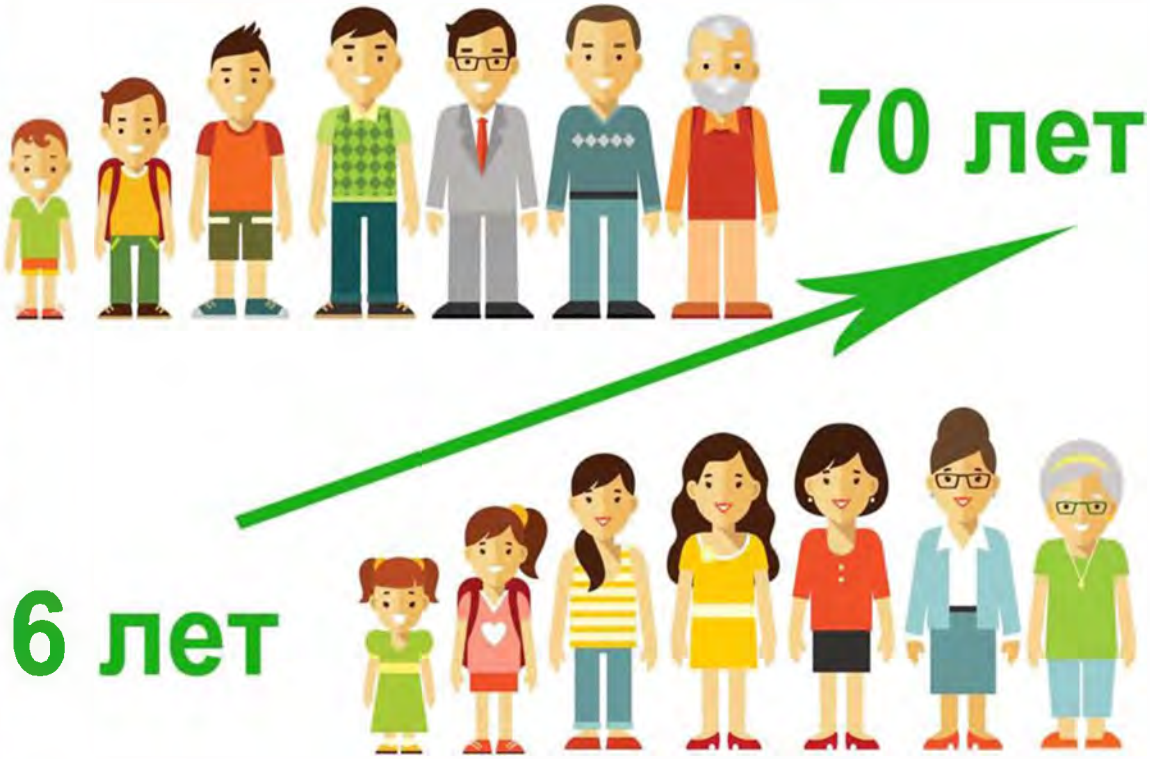
Цель – привлечь как можно больше людей, особенно детей, к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

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 значок ГТО мальчикам и девочкам надо пройти 7 испытаний.

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 3х10 м (с)

НА ВЫБОР

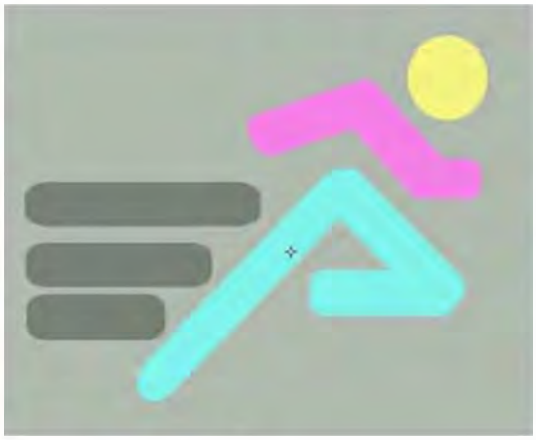
Начался челночный бег
Знаю, ждёт меня успех!
Быстро я вперёд лечу
Первым быть всегда хочу!

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

Обязательные испытания для дошкольников

2 Смешанное передвижение на 1000 м (мин, сек)

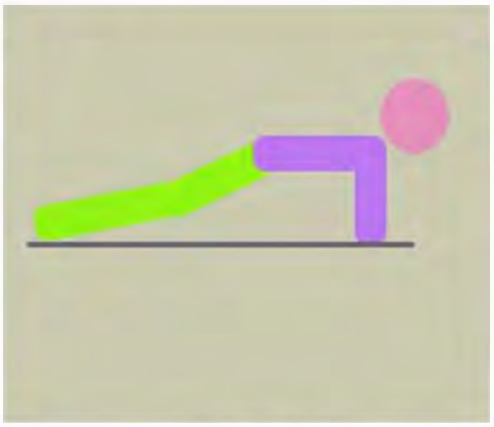
Свободные движения,
Мне дышится легко!
В отличном настроение
Бегу я далеко.
А если трудно мне в пути,
Могу на шаг я перейти!

Мальчики			Девочки		
ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1
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 (количество раз)

НА ВЫБОР



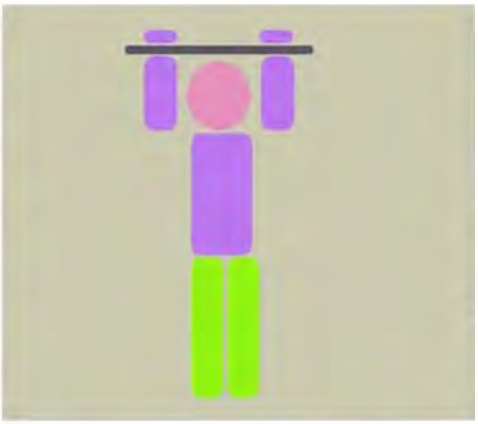
Начинаем отжимание
Надо проявить старание
Руки вверх, руки вниз.
Пола грудью ты коснись.

Мальчики			Девочки		
ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1
7	10	17	4	6	11

Обязательные испытания для дошкольников

3 Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)

НА ВЫБОР



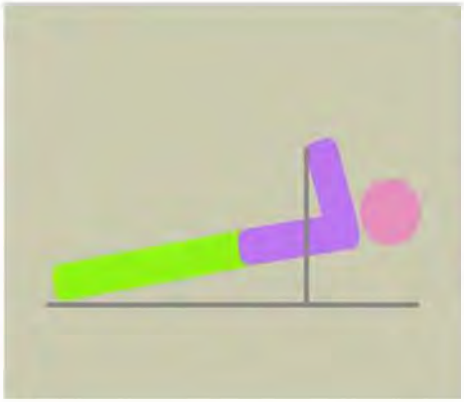
Букву "П" в спортивном зале
Перекладиной назвали
Эй, мальчишка, не ленись!
Подойди и подтянись!

Мальчики		
ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1
2	3	4

Обязательные испытания для дошкольников

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

НА ВЫБОР

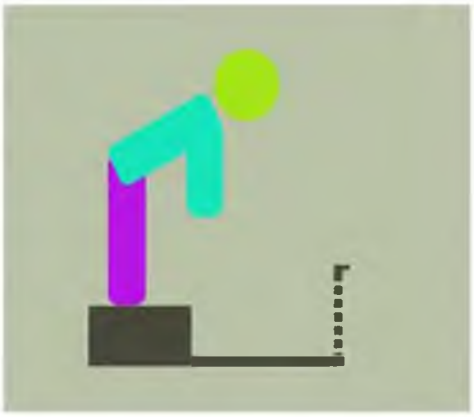


Перекладина, турник
Заниматься я привык.
Подтянусь и отожмусь,
Я сильнее становлюсь!

Мальчики			Девочки		
ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1
6	9	15	4	6	11

Обязательные испытания для дошкольников

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

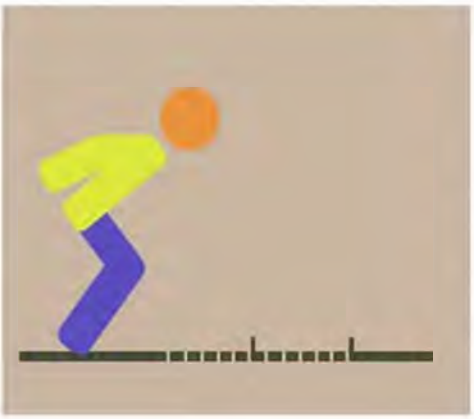


Грацию и пластику
Дарит нам гимнастика!
Достаем любой предмет,
И для нас преграды нет!

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

Испытания для дошкольников по выбору

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

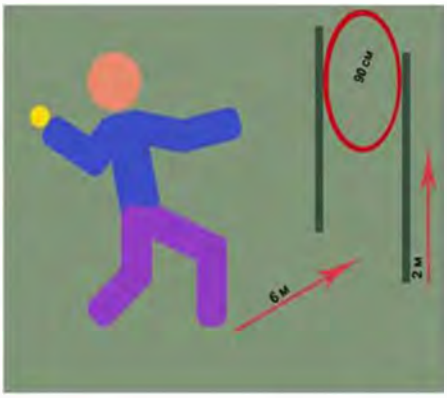


Ноги вместе, мах руками,
Раз — рывок, и два — полет!
Оттолкнись сильней ногами,
Получи скорей зачет!

Мальчики			Девочки		
110	120	140	105	115	135

Испытания для дошкольников по выбору

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

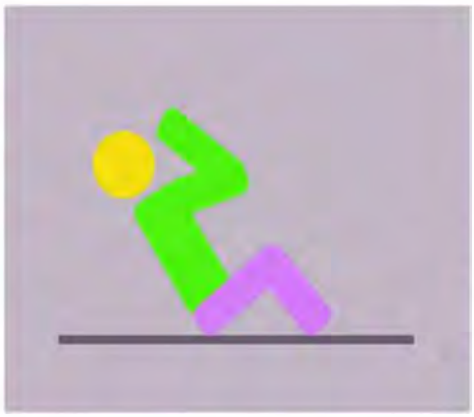


Нам поможет тренировка
Мячик в обруч бросить ловко.
Посчитаем сколько раз
Мяч послушается нас!

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		
ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1
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 (мин, с.)

заменяет ходьбу на лыжах

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

Мальчики			Девочки		
ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1	ГТО 1
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?

5 Получить знак отличия

4 Выполнить испытания

3 Получить справку от врача

2 Подать заявку на выполнение нормативов

1 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!