



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

10.10.2019

Шутов. М. Н  
Инструктор по физической культуре

# Указ президента РФ

## А ЧТО СЕГОДНЯ?

- × По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года 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.



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

# Цель и задачи проекта.

- ▶ **Цель проекта:** Создать положительную мотивацию у дошкольников для занятий физкультурой и спортом, совершенствовать физические качества, приобщать к здоровому образу жизни. Апробация детьми 6-7 лет норм ВФСК «ГТО» I степени.
- ▶ **Задачи проекта:**
- ▶ Формировать у дошкольников первоначальные знания о ВФСК «ГТО».
- ▶ Приобщать дошкольников к массовому спортивному движению «Готов к труду и обороне!» и содействовать изучению истории «ГТО» в своей семье и стране в целом.
- ▶ Приобщать дошкольников к физической культуре и здоровому образу жизни.
- ▶ Воспитывать патриотизм, гордость за свою страну, позитивное отношение к занятиям спортом и физической культуре.

# Для родителей

- ▶ Вовлекать родителей в работу по реализации проекта;
- ▶ Создать условия в семье для развития двигательной активности детей интереса к физической культуре и спорту;
- ▶ Создать условия для реализации совместных мероприятий



# Работа по реализации проекта включает в себя:

- ▶ информированность педагогического коллектива (накопление информации по тематике проекта);
- ▶ включение в стандартные занятия физкультурой нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» для I возрастной группы;
- ▶ спортивные мероприятия внутри ДООУ районного уровня;
- ▶ создание творческой группы (совместное планирование, поэтапная разработка мероприятий, распределение обязанностей);
- ▶ взаимодействие с родителями (их участие в совместной с детьми деятельности, в творческих и спортивных конкурсах, открытых мероприятиях);
- ▶ поддержка и активность всего коллектива;

# Ожидаемые результаты в ходе реализации проекта:

- ▶ повышение мотивации и интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ▶ положительная результативность в сдаче норм «ГТО»;
- ▶ рост спортивных достижений;
- ▶ эмоциональное сближение детей и родителей;
- ▶ рост профессиональной компетенции педагогов;
- ▶ активное взаимодействие родителей и педагогов;
- ▶ обогащение педагогического опыта родителей;
- ▶ сформированность у родителей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни

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)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями

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)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	6	7	6	6	7

\* Для бесснежных районов страны.



# Первые шаги для сдачи норм «ГТО»







# ВЫВОДЫ

Детские сады должны стать фундаментом, на котором мы будем приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки «ГТО» ребята должны получать ИМЕННО В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧЕРЕЖДЕНИИ.

Дети – подражатели, если один ребёнок получит значок, то остальные также захотят его получить. И мы должны помогать достичь им желаемой цели. (Николай Волуев ).



Спасибо за внимание.

