

4) Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)

Мальчики: +1 (бронза), +3 (серебро),
+7 (золото).

Девочки: +3 (бронза), +5(серебро),
+9 (золото).

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

Мальчики: 85 (бронза), 95 (серебро),
115 (золото).

Девочки: 77 (бронза), 87 (серебро),
107 (золото).

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

Мальчики: 2 (бронза), 3 (серебро),
4 (золото).

Девочки: 1 (бронза), 2(серебро),
3 (золото).

7) Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 30 сек)

Мальчики: 11 (бронза), 12 (серебро),
15 (золото).

Девочки: 10 (бронза), 11(серебро),
14 (золото).

4. Прийти в детский сад, когда будут принимать нормы ГТО.

5. Сдать нормы ГТО.

6. Получить значок и удостоверение через 3 – 4 месяца.

Если не получилось с первого раза сдать все нормативы, то через 2 недели можно пересдать тот норматив, который не получился.



Памятка
ПАМЯТКА
для родителей
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Президент России Владимир Путин предложил возродить существовавшую в СССР программу физической подготовки детей и взрослых ГТО. В СССР в общеобразовательных учреждениях, профессиональных и спортивных организациях существовала программа физкультурной подготовки под названием «Готов к труду и обороне», или ГТО, введенный в 1931 году.

Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепления здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе.

Значком ГТО 1 степени очень гордились и дорожили, так как это достижение показывало степень физической и эмоциональной подготовки.

Подготовка и участие в сдаче норм ГТО позволяет создавать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах. Во время соревнований дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

Как сдать нормы ГТО в ДОО?

1. Нужно зарегистрироваться на сайте

<https://www.gto.ru> (внести данные ребёнка, загрузить его фотографию размером 3×4 см.)

2. Ребёнку присвоят номер УИН,

его нужно будет сообщить инструктору по физкультуре, который формирует заявки для сдачи норм ГТО.

3. Подготовиться к сдаче норм ГТО:

1) Бег на 30 м (с)

Мальчики: 9,6. (бронза), 8,6 (серебро), 8,3 (золото).

Девочки: 10,1 (бронза), 9,1 (серебро), 8,8 (золото).

2) Шестиминутный бег (м)

Мальчики: 400 (бронза), 600 (серебро), 800 (золото).

Девочки: 300 (бронза), 500 (серебро), 700 (золото).

3) Челночный бег 3х10 м (с)

Мальчики: 11,2 (бронза), 10,8 (серебро), 9,9 (золото).

Девочки: 11,7 (бронза), 11,3 (серебро), 10,8 (золото).

