***Реализация Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «ГТО» в дошкольном образовании***



В рамках выполнения Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» с 01 января 2016 года начинается этап реализации ВФСК ГТО среди обучающихся всех образовательных организаций РФ.

Структура ВФСК ГТО состоит из 11 ступеней, детей дошкольного возраста относятся к первой ступени (6 – 8 лет).

В связи с этим Указом наш детский сад ведет подготовку детей к выполнению комплекса ГТО.

Целями ВФСК является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами ВФСК являются:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в РФ;
2. Повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан РФ;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении ЗОЖ;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско – юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.



**I. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| БЕГ НА 1 КМОбязательный тест |  | БЕГ НА 30 МОбязательный тест |
| Мальчикиhttp://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак Без учета времени | Девочки http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак Без учета времени | https://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=774a43e21503c724345bb98de6e04314&n=33&h=215&w=346 | Мальчикиhttp://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак 5.9 секунды  | Девочки http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак 6.2 секунды |
| http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак Без учета времени | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак Без учета времени |  | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак 6.7 секунды | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак 7.0 секунды |
| http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знакБез учета времени  | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знакБез учета времени  |  | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знак6.9 секунды | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знак 7.2 секунды |
| Подтягивание из выса на высокой перекладинеОбязательный тест | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладинеОбязательный тест  |
| Мальчикиhttp://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак 4 раза | https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=c9f2c9ccd9f3cefa993576a3ecc1b34c&n=33&h=215&w=323 | https://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=5352da0eec9edc66f8a83c430c512f7b&n=33&h=215&w=292 | Мальчикиhttp://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак 13 раза | Девочки http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак 11 раза |
| http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак 3 раза | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак 6 раза | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак 5 раза |
| http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знак2 раза |  |  | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знак5 раза | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знак4 раза |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полуОбязательный тест  |  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу Обязательный тест  |
| Мальчикиhttp://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак 17 раза | Девочки http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак 11 раза | https://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=b260ab7cd52584bb25999de077ae3884&n=33&h=215&w=257 | Мальчикиhttp://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак Достать пол ладонями  | Девочки http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак Достать пол ладонями |
| http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак 9 раза | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак 5 раза | http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/9/108/273/108273670_nakloni.jpg | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак Касание пола пальцами | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак Касание пола пальцами  |
| http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знак7 раза | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знак4 раза | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знакКасание пола пальцами  | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знакКасание пола пальцами  |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Тест по выбору  | http://i.ytimg.com/vi/KSlbB0T9_L4/mqdefault.jpg | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м Тест по выбору  |
| Мальчикиhttp://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак 140 сантиметров  | Девочки http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак 135 сантиметров  | http://clickcitymarket.ru/image/%7B9e69876f-79e3-464e-b7eb-ff9db14c2202%7D.jpg | Мальчикиhttp://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак 4 раза | Девочки http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак 4 раза |
| http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак 120 сантиметров  | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак 115 сантиметров  |  | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак 3 раза | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак 3 раза |
| http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знак115 сантиметров  | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знак110 сантиметров  |  | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знак2 раза | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знак2 раза |
| Бег на лыжах 1 км |  | Бег на лыжах 2 км |
| Мальчикиhttp://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак 8.00 | Девочки http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак 8.30 | http://www.o-vannoy.ru/images/article/orig/2015/03/pravila-zakalivaniya-organizma-27.jpg | Мальчикиhttp://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак Без учета времени  | Девочки http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак Без учета времени  |
| http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак 8.30 | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак 9.00 |  | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак Без учета времени  | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак Без учета времени  |
| http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знак8.45 | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знак9.15 |  | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знакБез учета времени  | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знакБез учета времени  |
| Плавание без учета времени  | http://val-mdou8.narod.ru/sport1.jpg | Количество нормативов которые необходимо выполнить для получения знака отличия ГТО  |
| Мальчикиhttp://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак 15 метров | Девочки http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак 15 метров |  | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpg Золотой знак  | 7 |
| http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак 10 метров  | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак 10 метров |  | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgСеребряный знак  | 6 |
| http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знак10 метров | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знак10 метров  |  | http://oosur.surschk2.edusite.ru/images/znachok.jpgБронзовый знак | 6 |

Чтобы сдать нормы комплекса ГТО надо зарегистрироваться на официальном сайте ВФСК ГТО [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и получить ID – номер.