

**Проект для
детей 6–7 лет
«Юные
чемпионы ГТО»
краткосрочный
проект**

Разработчик:

Александрова Т.А.



Цель проекта: создание условий для подготовки детей 6–7 лет к успешной сдаче норм ГТО первой степени.

Задачи:

Образовательные задачи

- Познакомить детей с комплексом ГТО
- Научить правильной технике выполнения упражнений
- Сформировать навыки здорового образа жизни
- Обучить основам самоконтроля на занятиях

Развивающие задачи

- Развить основные физические качества (сила, быстрота, выносливость)
- Улучшить координацию движений
- Укрепить здоровье детей
- Развить дыхательную систему

Воспитательные задачи

- Воспитать целеустремленность и настойчивость
- Сформировать командный дух
- Развить чувство взаимопомощи
- Привить интерес к спорту

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5	

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	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 из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость



Знакомство с ГТО



Бег и
выносливость



Прыжки. Упражнения на пресс





Гимнастика





Упражнения на выносливость





Итоговое занятие

Нормативы ГТО

НАЧАЛО
КОНЕЦ

■ ниже нормы ■ норма ■ выше нормы

