



**ВФСК "Готов к труду и обороне"  
как основа преемственности физического  
воспитания детей на уровнях дошкольного  
и начального общего образования**

**Александр Павлович Щербак,**

канд. пед. наук, доцент,

проректор ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»

ГТО

[НОВОСТИ](#) [КАК ВЫПОЛНЯТЬ](#) [НОРМАТИВЫ](#) [ИСТОРИЯ](#) [ДОКУМЕНТЫ](#) [МЕДИАГАЛЕРЕЯ](#) [ПОСЛЫ ГТО](#) [КОНТАКТЫ](#) [ВОПРОС-ОТВЕТ](#) [ПАРТНЕРЫ](#)

[МАГАЗИН](#)

[ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 8 800 350-00-00](#)

[ВОЙТИ В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ](#) [РЕГИСТРАЦИЯ](#)



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

**СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ДВИЖЕНИЯ!**



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



## НОРМЫ ГТО

Для школьников

Для мужчин

Для женщин

Для особой категории граждан

Калькулятор



[1 СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ](#) !

7.9 Mb









[2 СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ](#)

8 Mb

**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		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9



## Мастер-класс «Система работы педагогов ДОУ по подготовке детей старшего дошкольного возраста к сдаче норм ВФСК ГТО первой ступени»

5 декабря 2019 года состоялся мастер-класс для инструкторов по физической культуре Ярославской области на базе МДОУ «Детский сад №183».



В мастер-классе приняли участие 36 педагогов из 10 муниципальных образований (г. Переславль-Залесский, г. Рыбинск, г. Ярославль, Большесельский, Даниловский, Некрасовский, Пошехонский, Ростовский, Рыбинский, Тутаевский муниципальный район).

<http://www.iro.yar.ru/index.php?id=4266>

Участники мероприятия смогли познакомиться с опытом:

- руководителя отдела ВФСК ГТО Некоммерческое партнерство "Спортивный клуб "Буревестник - Верхняя Волга" **Лихачевой Ю.В.** по организации фестиваля «Младше всех» (презентация);



- воспитателя МДОУ «Детский сад № 109» **Куницыной И.В.** по изучению истории зарождения, возрождения и традиции ГТО в нашей стране (презентация)

- инструктора по физической культуре МДОУ «Детский сад № 126» **Колесниковой А.С.** по организации работы с педагогами (презентация);



- инструктора по физической культуре МДОУ «Детский сад № 235» **Беляковой В.В.** по взаимодействию с родителями (презентация);





## БОЛЕЕ 500 ДОШКОЛЯТ ЯРОСЛАВЛЯ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В ФЕСТИВАЛЕ ГТО «МЛАДШЕ ВСЕХ»

23-24 марта в легкоатлетическом манеже «Ярославль» прошел второй в истории города Ярославля фестиваль Всероссийского комплекса ГТО «Младше всех» для воспитанников городских дошкольных образовательных учреждений 6-8 лет. Спортивный праздник был приурочен к 5-летию возрождения комплекса ГТО в России.

25 МАРТА 2019

<https://www.gto.ru/news/25032019-bolee-500-doshkolyat-yaroslavlya-prinyali-uchastie-v-festiva>

# ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАОЧНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ К 90- ЛЕТИЮ ГТО, В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

(2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД)



УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КРАСНОВА ОЛЬГА ВЛАДИСЛАВОВНА  
ПОЧЕТНЫЙ РАБОТНИК  
ВОСПИТАНИЯ И ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ,  
МС ПО ЛЫЖАМ, ОТЛИЧНИК ГТО.

МОУ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №81  
ИМЕНИ СЕРГЕЯ КРАСИЛЬНИКОВА»  
Г. ЯРОСЛАВЛЬ



## ЗАОЧНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ КОМАНДАМИ Д/САДОВ И КОМАНДОЙ ШКОЛЫ №81 УПРАЖНЕНИЙ МОНИТОРИНГА ГТО.





**ВФСК "Готов к труду и обороне"  
как основа преемственности физического  
воспитания детей на уровнях дошкольного  
и начального общего образования**

**Александр Павлович Щербак,**

канд. пед. наук, доцент,

проректор ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»