

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №1»

# Физкультурная деятельность в феврале

Составила:  
Сивакова М.В.

Красноярск 2020

Наступила весенняя пора, наши ребяташки продолжают заниматься спортом, готовятся к ГТО

Группа Пчелки



# Группа Светлячки



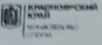
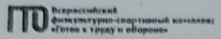


# Гр. Солнышко



# Группа Ромашки




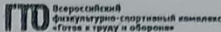


# Тесты для подготовки к ГТО

**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					
		Золото	Серебро	Салат	Бронза	Девочки	Золото
<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 вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) ✓	+1	+3	+7	+3	+5	+9

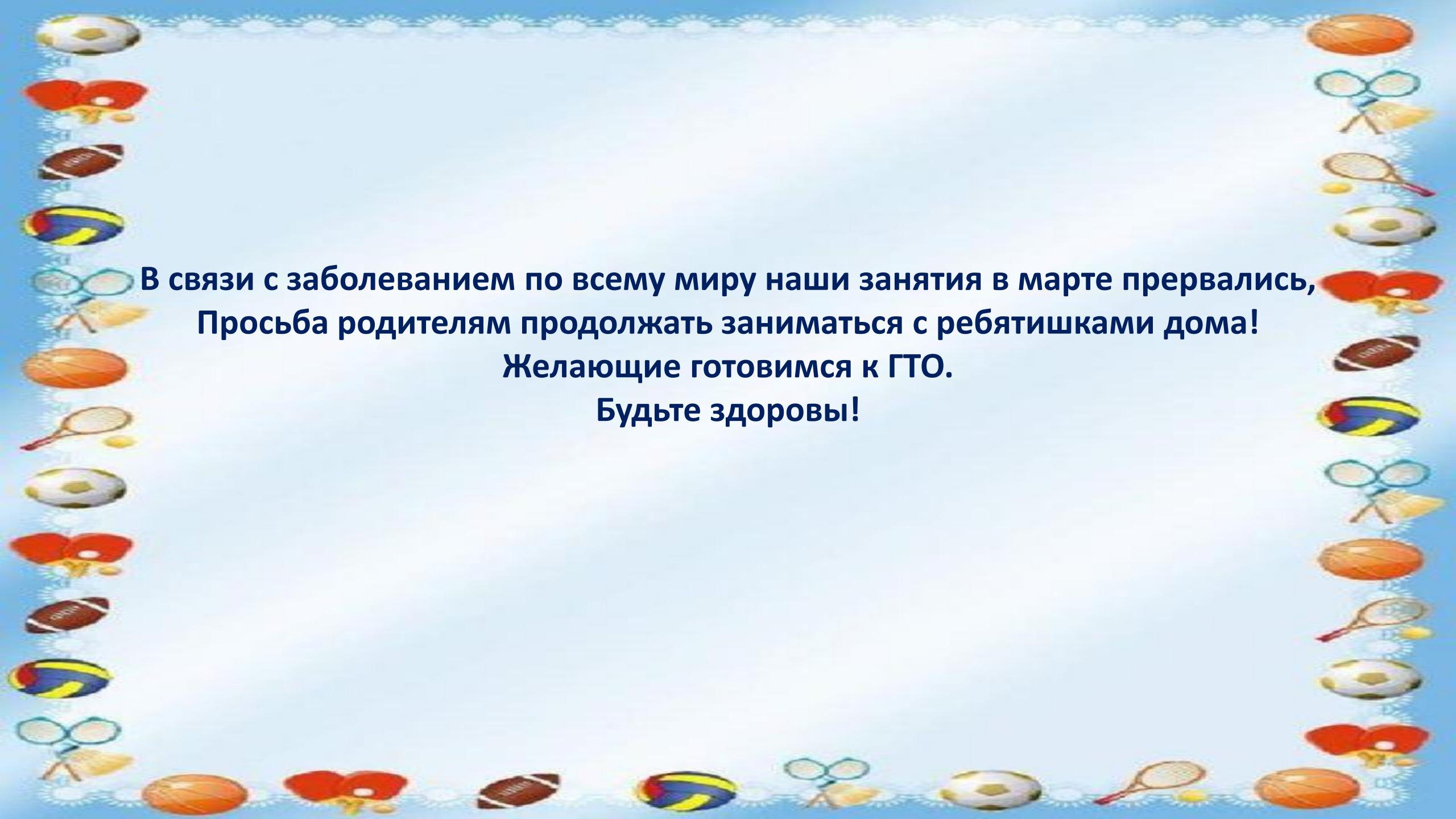





**Нормативы испытаний (тестов)**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ**  
**(возрастная группа от 6 до 8 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий) ✓	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) ✓	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7 ✓	6	6	7 ✓

\* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно.  
 \*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis ball, a tennis racket, a football, a volleyball, a pair of glasses, a tennis ball, a tennis racket, a football, a volleyball, a pair of glasses, a tennis ball, a tennis racket, a football, a volleyball, and a pair of glasses.

**В связи с заболеванием по всему миру наши занятия в марте прервались,  
Просьба родителям продолжать заниматься с ребятами дома!  
Желающие готовимся к ГТО.  
Будьте здоровы!**

**Спасибо за внимание**