

«Симбирская гимназия «ДАР» им. Александра Невского»
(ЧУ ОО «Симбирская гимназия «ДАР» им. А.Невского»)

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО учителей
начальной школы
Протокол № 1
от 27.08.2021 г.
зам.директора по УВР
Спирина В.Н.



«УТВЕРЖДЕНО»
директор «Симбирская
гимназия «ДАР» им.
А.Невского
В.Е. Морозов



Приказ № 37
от 01.09.2021 г.

**Рабочая программа
по физической культуре**

для обучающихся 1 класса
учителя физической культуры
Телегиной Анастасии Алексеевны

город Ульяновск
2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 1 классе рассчитана на 99 часов (33 учебные недели по три часа в неделю). Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"(Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101)
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 01.03.2021 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
5. Основной образовательной программы начального общего образования «Симбирской гимназии «ДАР» имени Александра Невского».
6. Учебного плана «Симбирской гимназии «ДАР» имени Александра Невского».

Цели и задачи изучения учебного предмета

Цель изучения учебного предмета:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности

Задачи изучения учебного предмета:

- укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Учебно–методическое обеспечение курса

- Комплексная программа по физической культуре 1-11 класс. В.И. Лях.
- Физическая культура. Рабочие программы М.Я. Виленский В.И. Лях. М.«Просвещение» 2019
- Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы. М. «Просвещение» 2019

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника.
- понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую и высокую творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурномассового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- владение способами организации и проведения разнообразных занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивнооздоровительной и физкультурнооздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально_прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой различной педагогической направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

➤ *Лыжные гонки*

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Тема урока	Количество часов	Электронные ресурсы

Легкая атлетика(11 часов)

Мультимедийная презентация

1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1	Мультимедийная презентация
2	Ходьба и бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.	1	
3	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	
4	Ходьба и бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м Понятие «короткая дистанция».	1	
5	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
6	Прыжки. Прыжок в длину с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
7	Прыжки. Прыжок в длину с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
8	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед ОРУ.	1	
9	Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
10	Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
11	Бросок малого мяча Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
Кроссовая подготовка (11 часов)			
12	Бег по пересеченной местности Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Развитие выносливости.	1	
13	Бег по пересеченной местности Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Развитие выносливости.	1	
14	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
15	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба	1	

	100 м). ОРУ. Понятие дистанция.		
16	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Понятие дистанция.	1	
17	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Понятие здоровье.	1	
18	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Понятие здоровье.	1	
19	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ . Развитие выносливости.	1	
20	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Развитие выносливости.	1	
21	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Развитие выносливости.	1	
22	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Развитие выносливости.	1	
Гимнастика (17 часов)			
23	Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ .Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Развитие координационных способностей.	1	Мультимедийная презентация
24	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
25	Строевые упражнения. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	
26	Строевые упражнения. Группировка. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	
27	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей	1	
28	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей	1	

29	Равновесие. Строевые упражнения. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Перешагивание через мячи.	1	
30	Равновесие. Строевые упражнения. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
31	Равновесие. Строевые упражнения Лазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1	
32	Равновесие. Строевые упражнения Лазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1	
33	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
34	Равновесие. Строевые упражнения Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через коня.	1	
35	Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей.	1	Мультимедийная презентация
36	Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей.	1	
37	Опорный прыжок, лазание. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей.	1	
38	Опорный прыжок, лазание. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей	1	
39	Опорный прыжок, лазание. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	1	
Лыжная подготовка (20 часов)			
40	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения.	1	Мультимедийная презентация
41	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	1	
42	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	

43	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте.	1	
44	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте.	1	
45	Скользящий шаг без палок. Повороты на месте.	1	
46	Скользящий шаг с палками. Подъемы. Повороты.	1	
47	Скользящий шаг с палками. Подъемы. Повороты.	1	
48	Скользящий шаг с палками. Подъемы. Повороты.	1	
49	Повороты. Подъемы. Скользящий шаг.	1	Мультимедийная презентация
50	Повороты. Подъемы. Скользящий шаг.	1	
51	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
52	Спуски и подъёмы. Скользящий шаг.	1	
53	Спуски и подъёмы. Скользящий шаг	1	
54	Спуски, подъёмы, повороты. Ступающий и скользящий шаг.	1	
55	Попеременно двухшажный ход с палками. Спуски, подъёмы, повороты.	1	
56	Попеременно двухшажный ход с палками. Спуски, подъёмы, повороты.	1	
57	Попеременно двухшажный ход. Спуски, подъёмы, повороты.	1	
58	Попеременно двухшажный ход. Спуски, подъёмы, повороты.	1	
59	Ступающий, скользящий шаг. Попеременно двухшажный ход. Спуски. Подъёмы. Повороты.	1	
Подвижные игры на основе баскетбола (19 часов)			
60	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».	1	
61	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
62	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	
63	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	1	
64	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	1	

65	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	1	
66	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	1	
67	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	1	
68	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	1	
69	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	1	
70	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	1	
71	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	1	
72	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
73	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.	1	
74	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	
75	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	
76	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	1	
77	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	1	
78	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	1	

Кроссовая подготовка (10 часов)			
79	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	Мультимедийная презентация
80	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	
81	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	
82	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	
83	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Развитие выносливости. Понятие здоровье.	1	
84	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
85	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м. ОРУ. Развитие выносливости.	1	
86	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м. ОРУ. Развитие выносливости.	1	
87	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Развитие выносливости.	1	
88	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Развитие выносливости.	1	
Легкая атлетика (13 часов)			
89	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. ОРУ.	1	
90	Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	Мультимедийная презентация
91	Ходьба и бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	
92	Ходьба и бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	

93	Прыжки. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1	
94	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
95	Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ.	1	
96	Метание мяча. Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Мультимедийная презентация
97	Метание мяча. Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
98	Метание мяча. Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
99	Метание мяча. Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**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		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями



**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		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.