



Нормы ГТО для младших школьников

По мере развития ребенка школьного возраста происходит, как и все в природе, два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция). В период школьного возраста организм ребенка продолжает развиваться, поэтому в этом периоде соотношение между ассимиляцией и диссимиляцией складывается в пользу ассимиляции, в юношеском возрасте это соотношение начинает выравниваться, после окончания развития организма процесс диссимиляции постоянно нарастает.

Процесс ассимиляции сопровождается синтезированием большого количества белков, что влечет значительные затраты энергии.

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста. Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности.

Двигательная активность повышает способность усвоения поступающей информации, поэтому физические упражнения помогают процессу обучения школьника и становлению нравственной личности.

Календарный школьный возраст делят на следующие возрастные периоды:

- до 7 лет – первое детство, в этом возрасте ребенок может выполнять нормативы бронзового знака ГТО I ступени;
- от 7 до 11 лет (для девочек) и до 12 лет (для мальчиков) – второе детство (младший школьный возраст), выполнение нормативов серебряного и золотого знака ГТО I ступени, нормативов II ступени и бронзового знака III ступени ГТО;
- от 11 лет (для девочек), 12 лет (для мальчиков) до 15 лет – подростковый (средний школьный) возраст, выполнение нормативов серебряного и золотого знака III ступени и IV ступени ГТО;
- от 16 до 18 лет – старший школьный возраст, выполнение нормативов V ступени ГТО.

Таблицы нормативов ГТО для школьников:



I ступень, 6-8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.



II ступень, 9-10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

* Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.



III ступень, 11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору:							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.