

**Негосударственное образовательное частное учреждение  
для детей дошкольного и младшего школьного возраста  
«Начальная школа – детский сад № 25 «Березка»**

143980 Московская область, г. Балашиха, мкр. Железнодорожный, ул. Школьная, дом № 6  
тел. 8(495) 527-73-16      E-mail: [ds.berezka25@yandex.ru](mailto:ds.berezka25@yandex.ru)

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
НОЧУ Начальная школа –  
детский сад № 25 «Березка»  
от 25.02.2022 г., протокол № 3



**ТВЕРЖДЕНО**

Директор НОЧУ «Начальная школа –  
детский сад № 25 «Березка»  
С. П. Болотников  
Приказ от 25.02.2022 г. № 09 О/Д

**в НОЧУ «Начальная школа – детский сад № 25  
«Березка»  
на 2022-2025 годы**

**1. Общие положения**

1.1. Основными нормативными документами по реализации государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в НОЧУ «Начальная школа – детский сад № 25 «Березка» (далее – Организация) являются:

- Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (Редакция от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11.01.2019г. № 7 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 28.01.2016 №54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.02.2019г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

1.2. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – программной и нормативной основы системы физического воспитания обучающихся образовательного учреждения.

1.3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО устанавливает государственные требования к физической подготовленности обучающихся и предусматривает подготовку к выполнению ими установленных нормативов по трём уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия данного комплекса.

1.4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная личностно - ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля.

## **2. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

а) повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья обучающихся;

б) гармоничное и всестороннее развитие личности;

в) воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания;

г) формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни обучающимися с дошкольного и школьного возраста;

д) увеличение числа детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

е) повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, с привлечение родителей (законных представителей) несовершеннолетних;

ж) модернизация системы физического воспитания и системы развития детского спорта в образовательном учреждении;

з) осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности обучающихся.

## **3. Структура и содержание комплекса ГТО в Организации**

3.1. Участниками выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО являются обучающиеся начальной школы, а также подготовительной группы детского сада, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и участию в спортивных соревнованиях.

3.2. В образовательном учреждении (Организации) в выполнении комплекса ГТО принимают участие обучающиеся следующих возрастных групп:

- I ступень – от 6 до 8 лет включительно (подготовительная группа детского сада, 1 - 2 класс);
- II ступень – от 9 до 10 лет включительно (3 - 4 класс);
- III ступень – от 11 до 12 лет включительно (4 класс, при наличии участников)\*.

Участие в выполнении испытаний (тестов) ГТО обучающихся данных возрастных групп проводится на добровольной основе.

3.3. Нормативно-тестирующая часть комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности обучающихся, оценки уровня их знаний и умений и состоит из трёх основных разделов:

- а) испытания (тесты): обязательные испытания и испытания по выбору;
- б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры;
- в) рекомендации к недельному двигательному режиму.

3.4. Основу комплекса ГТО составляют испытания (тесты), предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и уровня овладения основными прикладными навыками (бега на лыжах, метания мяча в цель, поднимания туловища из положения лёжа на спине, кросса, прыжков в длину с места и с разбега, плавания, стрельбы из пневматической винтовки, туристического похода).

3.5. Нормативы испытаний (тестов) включают в себя:

- а) испытания (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;
- б) испытания (тесты), позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) в развитии основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

3.6. Нормативы испытаний (тестов) подразделяются на обязательные испытания и испытания по выбору.

3.7. Испытания (тесты) в соответствии со степенями структуры комплекса ГТО подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей (бег на короткие дистанции: 30 и 60 метров);
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости (бег на длинные дистанции: 1000, 1500 метров; смешанное передвижение на 1000, 2000 метров);
- в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы (подтягивание из виса на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и в упоре о гимнастическую скамью);
- г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье);
- д) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей (прыжки в длину с места толчком двумя ногами, прыжки в длину с разбега, метание мяча весом 150 г);

е) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных возможностей (челночный бег 3x10 метров, метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 метров);

ж) испытания (тесты) по определению уровня развития прикладных навыков (бег на лыжах на 1 км, 2 км; смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км, 2 км; плавание на 25, 50 метров с учетом времени, стрельба из пневматической винтовки, туристический поход).

3.8. Для всех ступеней комплекса ГТО образовательное учреждение определяет одинаковое количество испытаний (тестов), необходимых для выполнения нормативов (в соответствии с утвержденным календарным планом на текущий учебный год).

3.9. При выполнении испытаний (тестов) для получения знаков отличия комплекса ГТО необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных или координационных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых способностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

3.10. Оценивание результатов участников осуществляется по текущим таблицам государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с учётом возраста и пола обучающихся.

#### **4. Условия выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО**

4.1. При участии в соревнованиях (уроках – соревнованиях/занятиях) по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО одежда и обувь участников должна быть спортивная, соответствовать месту проведения соревнований и погодным условиям.

4.2. Перед выполнением испытаний (тестов) все обучающиеся выполняют разминку под руководством учителя физической культуры.

4.3. На всех видах испытаний (тестов) обеспечиваются необходимые меры техники безопасности для обеспечения сохранения здоровья участников соревнований.

4.4. Массовые соревнования обучающихся по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО, организуемые на базе спортивного комплекса «Орион», проводятся под непосредственным руководством заместителя директора по учебно-воспитательной работе, в присутствии учителей классов, учителя физической культуры и медицинского работника образовательного учреждения (Организации).

4.5. При выполнении нормативов испытаний (тестов) соблюдаются необходимые требования:

##### **1. Бег на 30, 60 метров**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке в образовательном учреждении с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

## **2. Челночный бег 3x10 метров**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливается в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

## **3. Бег на 1 км (смешанное передвижение)**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона «Орион» или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега не должно превышать 20 человек.

## **4. Прыжок в длину с места**

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками при выполнении прыжка разрешается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибками при выполнении прыжка в длину с места считаются:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание её;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

## **5. Метание мяча на дальность**

Метание мяча на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной не менее 15 метров. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности обучающихся.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачёт идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. Обучающиеся выполняют метание резинового мяча весом 150 граммов.

#### **6. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

**Ошибками считается (попытка не засчитывается):**

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

#### **7. Наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамье**

Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Учащийся принимает исходное положение, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды.

Не допускается сгибание ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

Для оценки результата используется измерительная линейка, прикрепленная вертикально к гимнастической скамейке. Учащийся принимает исходное положение, пятки и носки ног вместе. Носки не выходят за край гимнастической скамейки. Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, выполняет два

предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на три секунды. Не допускается сгибание ног в коленных суставах. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.

#### **8. *Метание теннисного мяча в цель***

Метание теннисного мяча (80 г) в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

#### **9. *Подтягивание на высокой перекладине из виса***

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху; кисти рук на ширине плеч; руки, туловище и ноги выпрямлены; ноги не касаются пола; ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи вслух.

Ошибками при выполнении подтягивания на высокой перекладине считаются:

- 1) подтягивания рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд в исходном положении;
- 4) одновременное сгибание рук.

#### **10. *Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа***

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа лицом вверх хватом сверху; кисти рук на ширине плеч; голова, туловище и ноги составляют прямую линию; пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для обучающихся 1-4 классов – 90 см, обучающихся подготовительной группы – 80 см.

Для того чтобы принять исходное положение, участник подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника.

После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из данного исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи вслух.

Ошибками при выполнении подтягивания на низкой перекладине считаются:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) одновременное сгибание рук.

### ***11. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу***

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу; руки на ширине плеч; кисти – вперед; локти разведены не более 45 градусов; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу; затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи вслух.

Ошибками при выполнении сгибания и разгибания рук считаются:

- 1) касание пола бёдрами;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) одновременное разгибание рук.

### ***12. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами***

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу выполняется из исходного положения: ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

Наклон может выполняться и из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя



пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибками при выполнении наклона вперёд из положения стоя считаются:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

### **13. Бег на лыжах**

Бег на лыжах проводится свободным стилем, на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо и среднепересечённым рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах, в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

### **14. Плавание**

Плавание проводится в бассейне СК «Орион». Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) ходьбе либо касанию дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

## **5. Организация работы по реализации государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

5.1. Подготовка к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО обучающимися Организации осуществляется в течение всего учебного года в рамках проведения уроков по физической культуре и во внеурочной деятельности. Учёт результатов каждого обучающегося в ходе проводимой работы фиксируется учителем физической культуры в соответствующем журнале.

5.2. Результаты уроков-соревнований по выполнению испытаний (тестов) в соответствии с календарным планом оформляются итоговыми протоколами. Информация своевременно доводится до сведения обучающихся и родителей.

5.3. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении испытаний (тестов) учитываются в образовательных программах образовательного учреждения по предмету «Физическая культура».

5.4. Календарный план об организации работы по реализации государственных

требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) обучающимися НОЧУ «Начальная школа – детский сад № 25 «Березка» утверждается приказом директора Организации на текущий учебный год и своевременно доводится до сведения всех участников образовательных отношений, вывешивается на спортивном стенде (Приложение №2).

5.5. Массовые соревнования обучающихся по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО (кросс, бег на лыжах, плавание, прыжки в длину с разбега) проводятся на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Орион», с администрацией которого заключается соответствующий Договор о сотрудничестве на текущий учебный год.

5.6. Подготовка к выполнению и выполнение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО осуществляется в рамках мероприятий общероссийского движения «Спорт для всех», проводимых в Организации и на муниципальном уровне.

5.7. Обучающиеся школы, зарегистрированные родителями на официальном сайте ГТО и получившие допуск врача, допускаются к выполнению испытаний (тестов) на всероссийском уровне. Данная работа проводится в организованном порядке совместно с Центром тестирования ГТО Городского округа Балашиха, в соответствии с установленными сроками.

5.8. Координацию деятельности по реализации государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) обучающимися Организации на школьном и всероссийском уровне осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе (или учитель физической культуры) при активном участии педагогического коллектива и родителей (законных представителей) несовершеннолетних.

5.9. Учёт результатов о выполнении испытаний (тестов) обучающимися школы осуществляется по форме, утверждённой в Организации (Приложение №3).

## **6. Подведение итогов, награждение**

6.1. В ходе проведения уроков-соревнований/занятий по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО по каждому виду оформляется протокол.

6.2. Испытание (тест) считается выполненным, если участник показал результат, соответствующий определённому знаку (бронзовый, серебряный, золотой) ступени в соответствии с его возрастной группой и полом.

6.3. По каждому классу определяются обучающиеся, выполнившие испытания (тесты) в соответствии с количеством испытаний соответствующей его возрастной группе.

6.4. Итоговый результат обучающегося по выполнению испытания (теста) засчитывается на основании уроков-соревнований, проводимых в течение учебного года, при наличии соответствующих протоколов.

6.5. При подведении результатов выполнения государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на конец учебного года учитывается количество полных лет каждого участника, выполнявшего испытания (тесты) ГТО в течение учебного года.

6.6. Мониторинг (протокол результатов) выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО обучающимися на школьном и всероссийском уровне оформляется до 20 мая текущего учебного года, информация вывешивается на спортивном стенде.

6.7. Класс, где процент обучающихся, выполнивших испытания (тесты) комплекса ГТО является наибольшим, объявляется победителем данного направления работы и награждается Почетной грамотой Организации.

6.8. На основании приказа директора Организации обучающимся, успешно выполнившим испытания (тесты) комплекса ГТО (в соответствии с качественными и количественными показателями) на школьном уровне, вручаются сертификаты установленного образца (Приложение №4).

6.9. Вручение сертификатов обучающимся, выполнившим испытания (тесты) комплекса ГТО на школьном уровне, производится на итоговой линейке, посвящённой окончанию текущего учебного года.

6.10. Подведение итогов выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО на всероссийском уровне (с выдачей удостоверений соответствующего образца и знаков отличия) обучающимся осуществляется на основании приказа Министерства спорта РФ.

6.11 Вручение удостоверений соответствующего образца и знаков отличия (золотой, серебряный, бронзовый) соответствующей ступени обучающимся, успешно выполнившим испытания (тесты) комплекса ГТО на всероссийском уровне, проводится в торжественной обстановке, в присутствии представителя Центра тестирования ГТО Городского округа Балашиха.

6.12. Результаты работы педагогического коллектива об организации работы по реализации государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по итогам текущего учебного года заслушиваются на педагогическом совете, информация представляется в электронном журнале, на информационном стенде и официальном сайте Организации.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН**  
**по подготовке и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**  
**обучающимися НОЧУ «Начальная школа – детский сад № 25 «Березка»**  
**в \_\_\_\_\_ учебном году**

№	Испытания (тесты)	Сроки и форма проведения	Ответственные
<b>Обязательные испытания (тесты) 1, 2 (3)* ступени комплекса ГТО</b>			
1	Челночный бег 3x10 м (сек.) или бег на 30 м, 60 м (сек.)*	Сентябрь, май (урок – соревнование)	Учитель физической культуры Логинова И.Н. Заместитель директора по УВР Ибрагимова Т.А.
2	Смешанное передвижение 1 км (без учёта времени) – <u>1 ступень</u> ; Бег на 1 км (мин: сек.) – <u>2 ступень</u>	Сентябрь, май (урок- соревнование на стадионе СК «Орион»)	
3.1	<u>Подтягивание</u> из виса на высокой перекладине – мальчики (кол-во раз)	Октябрь, апрель (урок – соревнование)	Учитель физической культуры Логинова И.Н.
3.2	<u>или подтягивание</u> из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)*		
3.3	<u>или отжимания</u> : сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)		
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол пальцами или ладонями)	Ноябрь, март (урок – соревнование)	
<b>Испытания (тесты) по выбору 1, 2 (3)* ступени комплекса ГТО</b>			
5	Прыжки в длину с места (см)	Октябрь, апрель (урок – соревнование)	Учитель физической культуры Логинова И.Н.
6	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) – <u>1 ступень</u> ; Метание мяча весом 150 г (м) –	Сентябрь, май (урок – соревнование)	
7	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	Февраль (соревнование на стадионе СК «Орион»)	Заместитель директора по УВР Ибрагимова Т.А. Учитель физической культуры Логинова И.Н.
8	Плавание без учёта времени (м)	Сентябрь, май (бассейн СК «Орион»)	
<b>Подведение результатов работы</b>		<b>Май</b>	

**Приложение № 4**

к Положению о реализации государственных требований  
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
 в НОЧУ «Начальная школа – детский сад № 25 «Березка» на 2022 - 2025 годы

**Негосударственное образовательное частное учреждение для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Начальная школа - детский сад № 25 «Березка»**



## СЕРТИФИКАТ

Выдан \_\_\_\_\_, ученице 1 класса,

в том, что в течение 2021 - 2022 учебного года она принимала активное участие в подготовке и выполнении испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 1 степени на школьном/всероссийском уровне и имеет следующие спортивные достижения:

№	Обязательные испытания (тесты)	Результат	Знак отличия ГТО по виду испытания
1	Челночный бег 3х10 м (сек.)		
	или бег на 30 м (сек.)		
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики (количество раз)		
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см – мальчики, девочки (количество раз)		
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу - мальчики, девочки (количество раз)		
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)		
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту)		
8	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)		
9	Плавание на 25 м (мин, с)		
Общее количество выполненных испытаний (тестов) _____		Знак отличия ВФСК ГТО _____	

**Негосударственное образовательное частное учреждение для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Начальная школа - детский сад № 25 «Березка»**



## СЕРТИФИКАТ

Выдан \_\_\_\_\_ ученику 3 класса,

в том, что в течение 2021 - 2022 учебного года он принимал активное участие  
в подготовке и выполнении испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»  
2 ступени на школьном/всероссийском уровне и имеет  
следующие спортивные достижения:

№	Обязательные испытания (тесты)	Результат	Знак отличия ГТО по виду испытания
1	Бег на 30 м (с)		
	или бег на 60 м (сек.)		
2	Бег на 1000 м (мин, с)		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики (количество раз)		
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см – мальчики, девочки (количество раз)		
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу - мальчики, девочки (количество раз)		
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
5	Челночный бег 3x10 м (сек.)		
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)/ или в длину с разбега (см)		
7	Метание мяча весом 150 г (м)		
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 минуту)		
9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)		
10	Плавание на 50 м (мин, с)		
<b>Общее количество выполненных испытаний (тестов)</b> _____ ( )		<b>Знак отличия ВФСК ГТО</b> _____	

Директор НОЧУ  
«Начальная школа - детский сад» № 25 «Березка»

С.П. Болотников

Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе

Т.А. Ибрагимова

Учитель физической культуры

И.Н. Логинова

26 мая 2022 года