

Примерный календарный план по подготовке к выполнению требований ВФСК ГТО

№ п/п	Нормативы комплекса ГТО	Сроки выполнения	Примечание
1	Плавание на 10, 15, 25, 50 м	Сентябрь	
2	Челночный бег 3 × 10 м	Сентябрь – октябрь	
3	Бег на 30, 60, 100 м	Сентябрь – октябрь	
4	Бег на 1; 1,5; 2; 3 км	Сентябрь – октябрь	
5	Смешанное передвижение	Сентябрь – октябрь	
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сентябрь – октябрь	
7	Прыжок в длину с разбега	Сентябрь – октябрь	
8	Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км	Февраль – март	
9	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Февраль – март	
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Февраль – март	
11	Рывок гири	Февраль – март	
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Февраль – март	
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Февраль – март	
14	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия	Февраль – март	
15	Самозащита без оружия	Апрель – май	
16	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье	Апрель – май	
17	Метание теннисного мяча в цель	Апрель – май	
18	Метание спортивного снаряда на дальность	Апрель – май	
19	Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км	Апрель – май	
20	Смешанное передвижение по пересеченной местности	Апрель – май	

№ п/п	Нормативы комплекса ГТО	Сроки выполнения	Примечание
	ченной местности		
21	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Апрель – май	

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МИНИМАЛЬНОМУ ОБЪЕМУ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды двигательной деятельности	Возрастная группа, полных лет					
	Минимальный объем двигательной деятельности еженедельно, минут					
	6–8	9–10	11–12	13–15	16–17	18–29
Утренняя гимнастика	70	70	105	140	140	140
Учебные занятия в школе по предмету «Физическая культура»	135	135	135	135	135	90
В процессе учебного дня: физкультурминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность	120	120	120	120	75	75
Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90	90	90	90	135	120
Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	185	185	175	175	205	265

РЕКОМЕНДАЦИИ К НЕДЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Возрастная группа, полных лет	6–8	9–10	11–12	13–15	16–17	18–29
Минимальный объем недельной двигательной активности, часов	10	10	10	11	11	11

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ В ПЕРИОД КАНИКУЛ

Возрастная группа, полных лет	6–8	9–10	11–12	13–15	16–17	18–29
Минимальный ежедневный двигательный режим в период каникул, часов	3	3	4	4	4	4