

The background features a warm, golden-yellow color palette. It is decorated with numerous autumn leaves in shades of orange, red, and brown, scattered across the frame. Interspersed among the leaves are soft, out-of-focus circular bokeh lights in shades of yellow and white, creating a bright and festive atmosphere.

ДЕНЬ ЗНАНИЙ

1 сентября

nachalo4ka.ru



кот Леопольд



МИР- 1. Земной шар, Земля, а также люди, население земного шара.



МИР- 2. Согласие, отсутствие вражды, ссоры, войны



МИР - 3. Соглашение воюющих сторон о прекращении войны.



МИР - 4. Спокойствие, тишина.



Карлсон





Мальвина



ДОКТОР
АЙБОЛИТ





Что такое
ГТО?



**ГОТОВ
К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ**



программа физкультурной
ПОДГОТОВКИ

(с **1931** года по **1991** год)



С 2014 ГОДА





Один из первых
вариантов значка ГТО
первой ступени,
1930-е годы.





Значки ГТО нового образца.





СДАЁМ НОРМЫ ГТО

• Будь готов к труду и обороне! •

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Утверждены приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575



6-8 лет

Вид испытаний (тест)	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
Выносливость (бег)						
Бег на 100 м	16,4	19,1	21,1	16,8	18,7	21,1
Бег на 200 м	33,7	37,7	42,1	33,7	38,7	43,1
Техника бега	Без ошибок	Без ошибок	Без ошибок	Без ошибок	Без ошибок	Без ошибок
Скорость (прыжки)						
Прыжок в длину с места	1,4	1,4	—	—	—	—
Выносливость (бег)						
Бег на 100 м	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3
Скорость (прыжки)						
Прыжок в длину с места	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
Сила (подтягивание)						
Подтягивание на перекладине	8	8	8	8	8	8
Сила (приседания)						
Приседания	8	8	8	8	8	8

1 СТУПЕНЬ

9-10 лет

Вид испытаний (тест)	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
Выносливость (бег)						
Бег на 100 м	19,0	21,6	23,5	19,3	21,3	23,0
Бег на 200 м	38,0	43,0	47,0	38,0	43,0	47,0
Техника бега	3	3	3	—	—	—
Скорость (прыжки)						
Прыжок в длину с места	—	—	—	1,4	1,4	—
Выносливость (бег)						
Бег на 100 м	3	3	3	3	3	3
Скорость (прыжки)						
Прыжок в длину с места	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
Сила (подтягивание)						
Подтягивание на перекладине	—	—	—	—	—	—
Сила (приседания)						
Приседания	—	—	—	—	—	—

2 СТУПЕНЬ

11-12 лет

Вид испытаний (тест)	Мальчики						Девочки					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Выносливость (бег)												
Бег на 100 м	13,0	15,0	17,0	18,0	20,0	23,0	12,0	14,0	16,0	17,0	19,0	21,0
Бег на 200 м	26,0	30,0	34,0	36,0	40,0	46,0	26,0	30,0	34,0	36,0	40,0	46,0
Техника бега	4	4	4	4	4	4	—	—	—	—	—	—
Скорость (прыжки)												
Прыжок в длину с места	—	—	—	—	—	—	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
Выносливость (бег)												
Бег на 100 м	—	—	—	—	—	—	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Скорость (прыжки)												
Прыжок в длину с места	—	—	—	—	—	—	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8
Сила (подтягивание)												
Подтягивание на перекладине	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Сила (приседания)												
Приседания	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

3 СТУПЕНЬ

13-15 лет

Вид испытаний (тест)	Мальчики						Девочки					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Выносливость (бег)												
Бег на 100 м	10,0	11,7	13,7	14,0	16,0	18,0	9,0	10,0	12,0	12,0	14,0	16,0
Бег на 200 м	20,0	23,0	26,0	27,0	31,0	36,0	20,0	23,0	27,0	27,0	31,0	36,0
Техника бега	4	4	4	4	4	4	—	—	—	—	—	—
Скорость (прыжки)												
Прыжок в длину с места	—	—	—	—	—	—	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8
Выносливость (бег)												
Бег на 100 м	—	—	—	—	—	—	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Скорость (прыжки)												
Прыжок в длину с места	—	—	—	—	—	—	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Сила (подтягивание)												
Подтягивание на перекладине	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Сила (приседания)												
Приседания	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

4 СТУПЕНЬ

16-17 лет

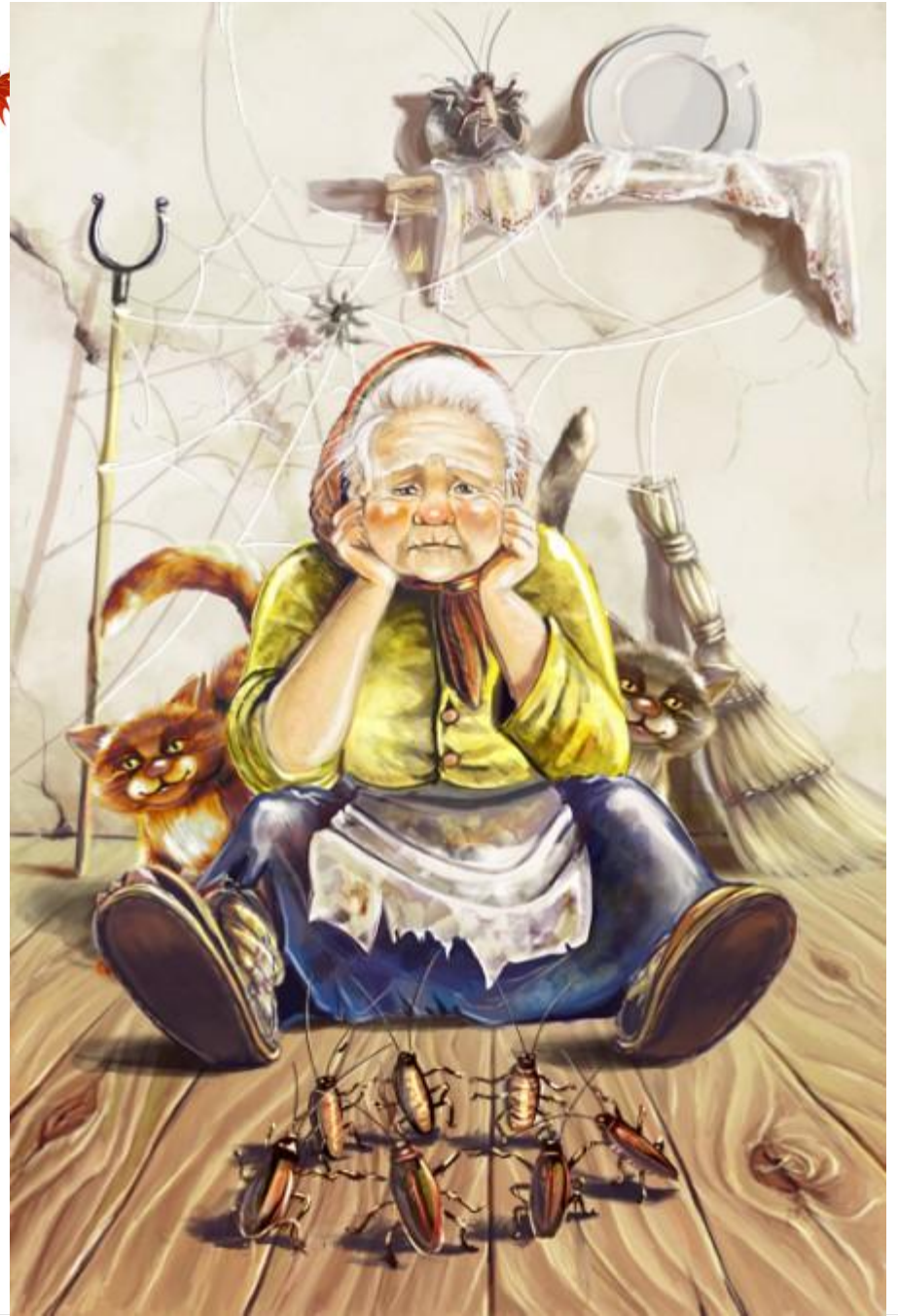
Вид испытаний (тест)	Мальчики						Девочки					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Выносливость (бег)												
Бег на 100 м	8,0	9,0	10,0	10,0	11,0	12,0	7,0	8,0	9,0	9,0	10,0	11,0
Бег на 200 м	16,0	18,0	20,0	20,0	22,0	24,0	16,0	18,0	20,0	20,0	22,0	24,0
Техника бега	4	4	4	4	4	4	—	—	—	—	—	—
Скорость (прыжки)												
Прыжок в длину с места	—	—	—	—	—	—	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Выносливость (бег)												
Бег на 100 м	—	—	—	—	—	—	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Скорость (прыжки)												
Прыжок в длину с места	—	—	—	—	—	—	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Сила (подтягивание)												
Подтягивание на перекладине	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Сила (приседания)												
Приседания	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

5 СТУПЕНЬ

Весёлый
Светофорчик

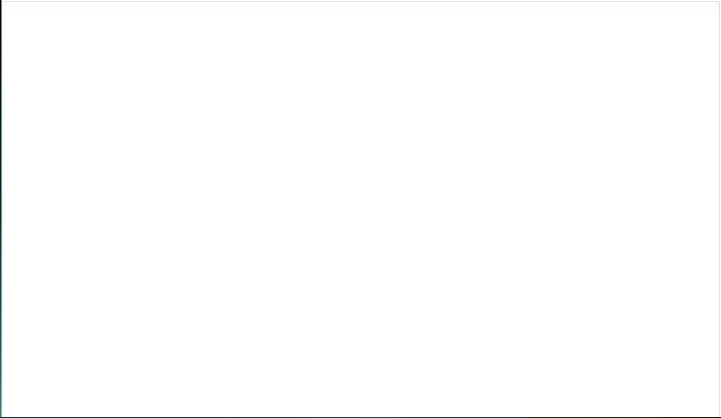
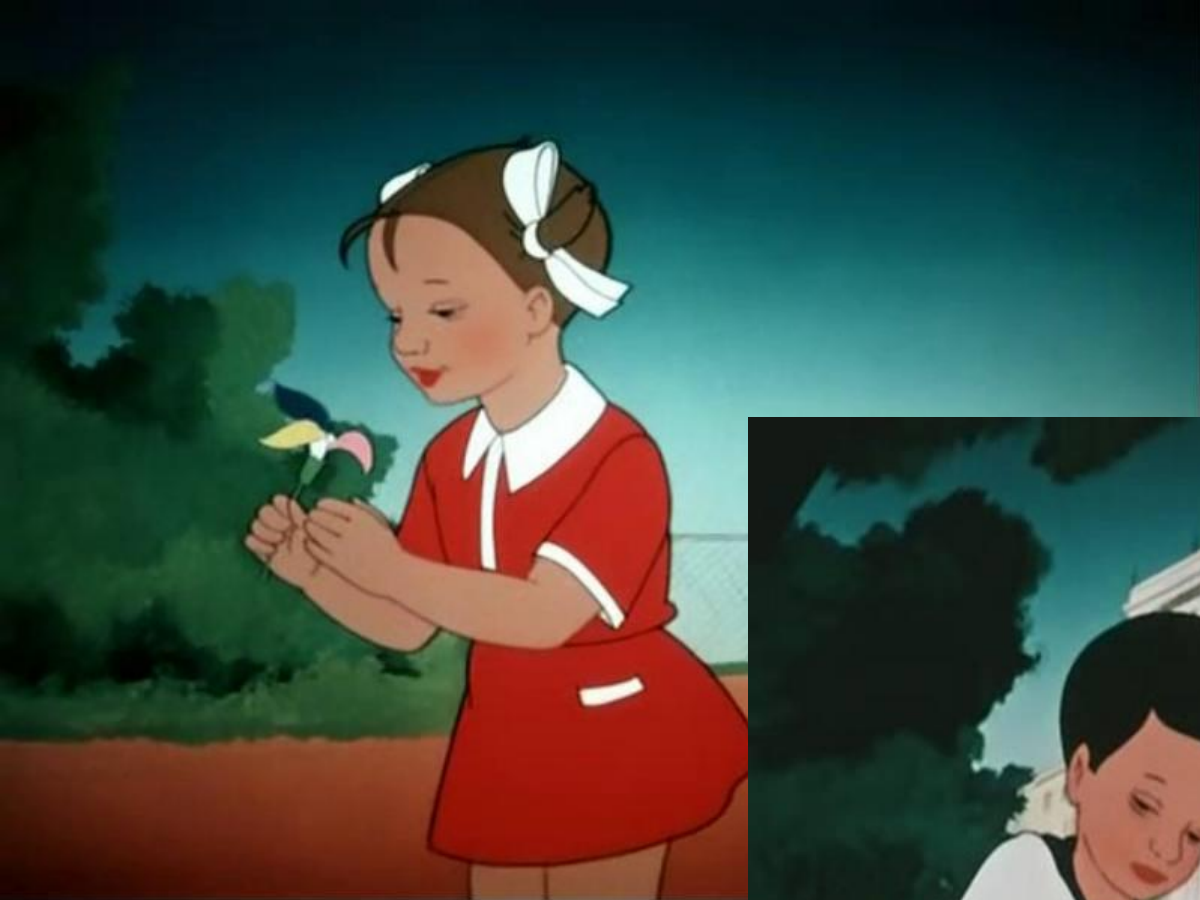


Федора



почтальон Печкин





The background is a warm, golden-yellow gradient with soft bokeh light spots. Scattered throughout are various autumn leaves in shades of orange, red, and yellow, some with detailed vein patterns. The text is centered in a blue, serif font.

**ПОЗДРАВЛЯЕМ
С НАЧАЛОМ
УЧЕБНОГО ГОДА!**