

Тематический урок : «Готов к труду и обороне» (ГТО)



*Выполнил:
Классный руководитель 2 «Г»
класса
Арзямова Наталья Анатольевна*



ГТО - путь к здоровью



ГТО-это программа физкультурной подготовки в общеобразовательных школах.

Существовала программа еще до ВОВ и длилась 60 лет.

Охватывала возраст от 10 до 60 лет.

Нормативы ГТО («Готов к труду и обороне») в России начали вводить с 2014 года.

Возродить ГТО 13 марта предложил президент Владимир Путин. По его мнению, учитывать нормативы необходимо при зачислении в вузы.



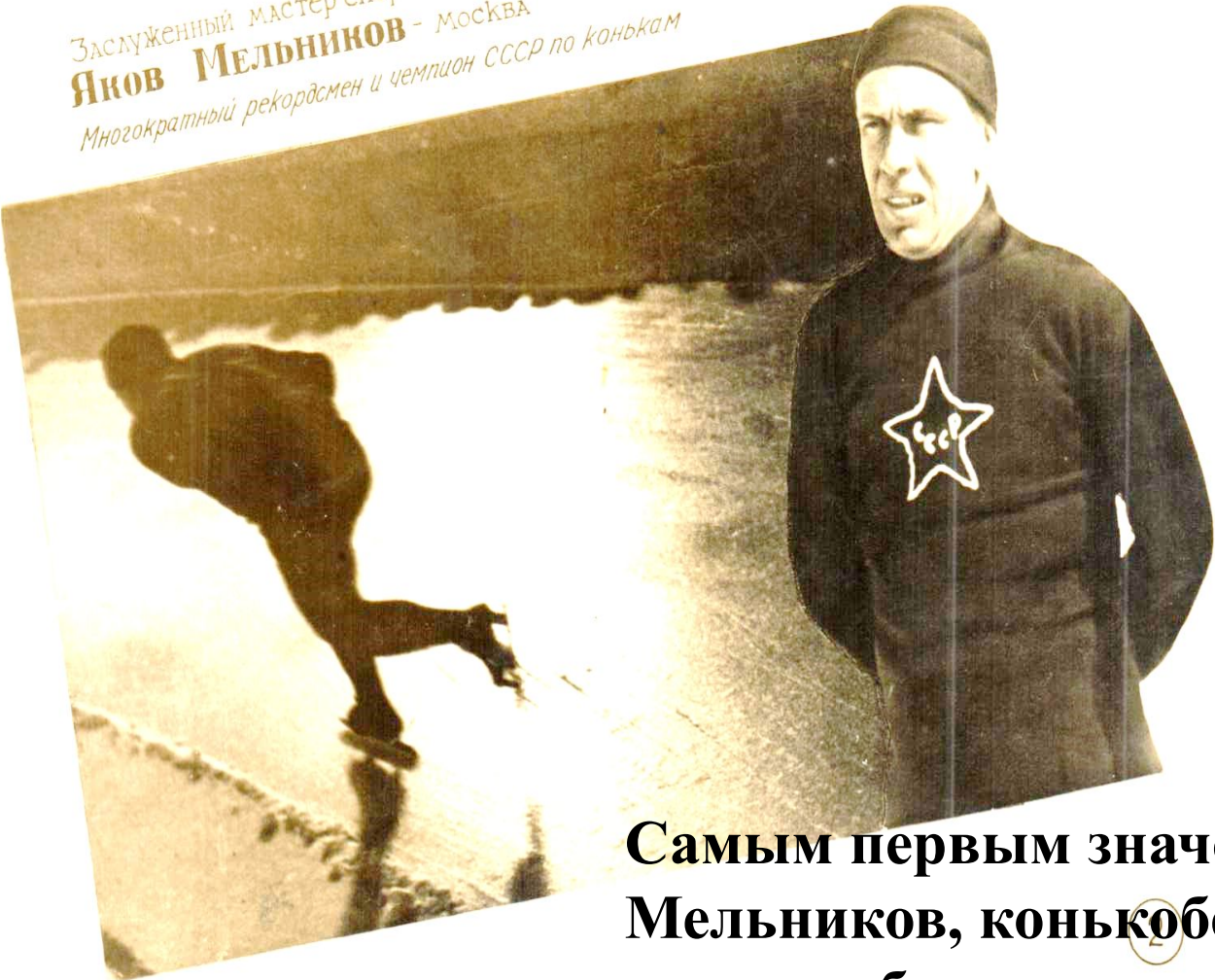
Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость 30 метров, подтянуться определённое количество раз, пройти на лыжах 2 км.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком



Заслуженный мастер спорта
Яков Мельников - Москва
Многократный рекордсмен и чемпион СССР по конькам

27



Самым первым значок получил Яков Мельников, конькобежец, который получил бронзу на чемпионате мира в 1923 году. К слову, у него, кроме этой победы было еще 27 национальных рекордов. С каждым годом число людей, получивших значки, росло.



Главные задачи ГТО :

- ❖ повышение общего уровня здоровья населения
- ❖ создание определенной прослойки в обществе, всегда готовой к военной обороне.

Спортивная викторина:

1. Как называются соревнования велосипедистов и лыжников?
2. Как называются соревнования, куда входят лыжные гонки со стрельбой на огневом рубеже?
3. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по футболу?
4. Как называется покров футбольного поля?
5. Какой мяч тяжелее: футбольный, волейбольный, гандбольный или баскетбольный?
6. Сколько человек входит в состав судейской коллегии?
7. Наказание в спортивных играх.
8. Палка для игры в городки.
9. Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?"
10. Что стремится установить спортсмен?
11. Спортивный переходящий приз .
12. В какой игре используется клюшка и шайба?
13. Теннисная площадка.
14. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон-...
15. Она является залогом здоровья
16. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки
17. Специалист по поднятию тяжестей
18. Ледовая площадка
19. Сколько игроков в футбольной команде?
20. Какой вид спорта самый многочисленный?



21. Начало пути к финишу.
22. Чего не надо, если есть сила?
23. Инструмент спортивного судьи.
24. Боксерский корт.
25. Спортивный снаряд, который перетягивают.
26. "Бородатый" спортивный снаряд.
27. Танец на льду.
28. Спортсмен, который ходит сидя.
29. Предки кроссовок.
30. Её должен взять прыгун.
31. Как часто проводятся Олимпийские игры?
32. Назовите 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С»
?
33. Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр? (Символ дружбы пяти континентов).
34. Страна зимних олимпийских игр 2014?



**При сдаче норм ГТО существует
несколько ступеней:**

I ступень – 1-2 классы

(1 классы нормы не сдают, только знакомятся с видами испытаний)

II ступень – 3-4 классы

III ступень – 5-7 классы

IV ступень – 8-9 классы

V ступень – 10-11 классы

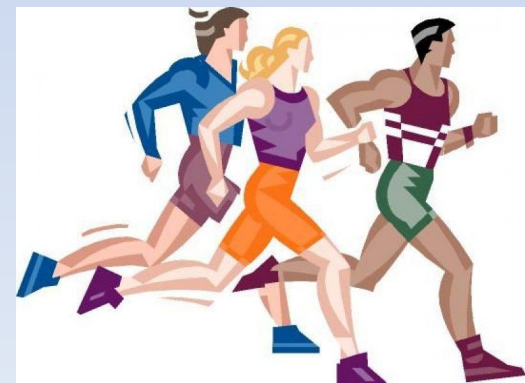
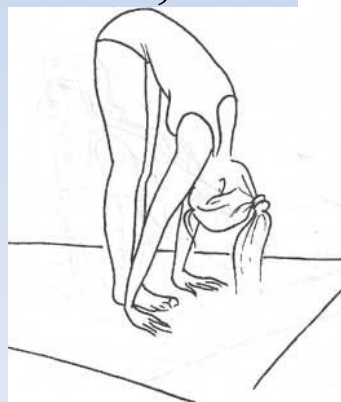
VI ступень – студенты от 18 до 24 лет

VII ступень – от 25 до 29 лет



НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧЕНИКОВ 2 - 4 КЛАССОВ:

- Бег 30, 60 метров, либо челночный бег 3x10
- Кроссовый бег 600, 1500 метров
- Прыжок в длину с места
- Метание мяча в цель, либо на дальность
- Подтягивание на высокой и низкой перекладинах
- Наклон вниз с прямыми ногами
- Лыжные гонки 1, 2 км



НОРМАТИВ ГТО «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

Выполняется с высокого старта.

Техника выполнения команды «На старт!»:
сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;
немного повернуть носок внутрь;
другая нога на 1,5–2 стопы сзади;
тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
туловище выпрямлено;
руки свободно опущены.

Техника выполнения команды «Внимание!»:
наклонить туловище вперед под углом 45° ;
тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.

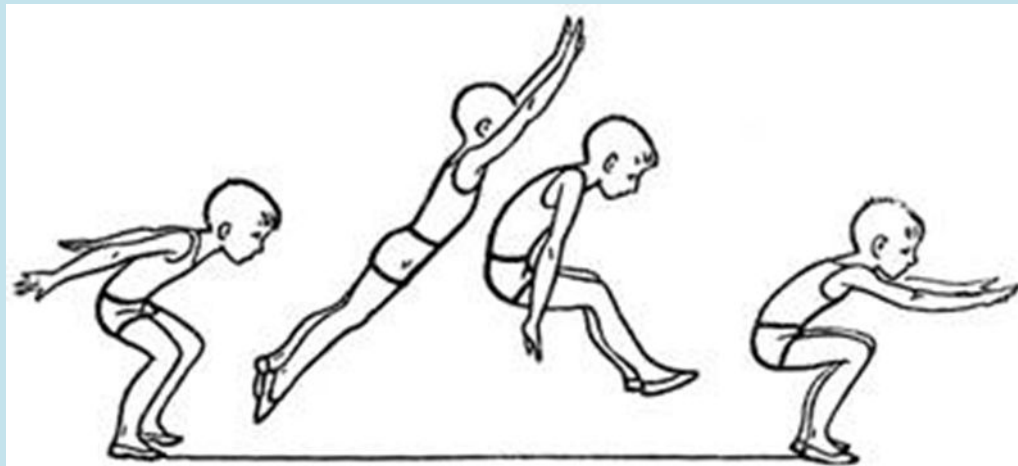
Техника выполнения команды «Марш!»:
бегун резко бросается вперед;
через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.



НОРМАТИВ ГТО «ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА»

Техника прыжка в длину с места делится на:

- Подготовку к отталкиванию
- Отталкивание
- Полет
- Приземление

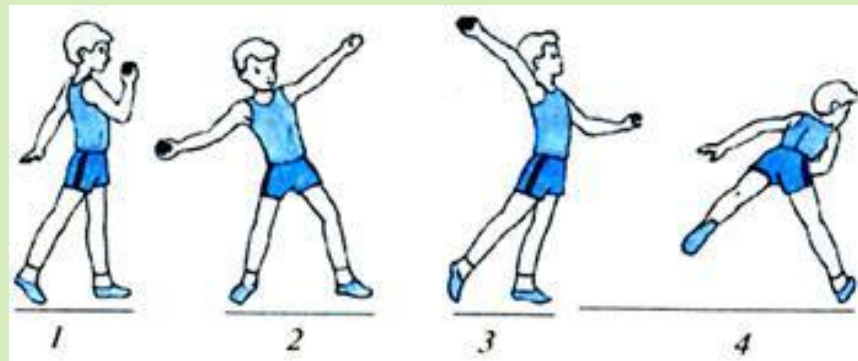


НОРМАТИВ ГТО «МЕТАНИЕ МЯЧА»

Держание мяча: указательный, средний, безымянный пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

Техника метания мяча состоит из:

- Держание мяча
- Замаха
- Броска



НОРМАТИВ ГТО «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Различают два стиля катания на лыжах:

- Классический стиль – лыжи перемещаются параллельно относительно друг друга
- Коньковый стиль – лыжник двигается как конькобежец, отталкиваясь от снега внутренней поверхностью лыж.



Лыжи изготавливают из 2 материалов:

- Деревя
- Пластика

Сегодня большим спросом пользуются именно пластиковые лыжи, а деревянные лыжи уже мало где можно купить. Пластиковые лыжи имеют много преимуществ перед деревянными. Они прочнее, долговечнее – не расслаиваются и не намокают, они легче и скоростнее. На пластиковых лыжах можно кататься даже в оттепель

Как правильно выбрать длину лыж:

Длина. Основной способ вытянуть руку вверх и из получившейся высоты отнять 10 см.

Замечание: если ваш вес намного больше (меньше) роста, указанного в таблице, вам нужно от длины лыж, предлагаемой в таблице, отнять (прибавить) 5-8 см.

Специальная таблица по которой можно вычислить длину лыж и палок:

| Вес (кг) | 20-25 | 25-30 | 30-35 | 35-45 | 45-55 | 55-65 | 65-75 |
|------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Рост (см) | 100-110 | 110-125 | 125-140 | 140-150 | 150-160 | 160-170 | 170-180 |
| Длина лыж (см) | 105-115 | 115-135 | 135-165 | 165-180 | 180-195 | 195-200 | 200-210 |
| Длина палок (см) | 80-90 | 90-100 | 100-110 | 110-120 | 120-130 | 130-140 | 140-150 |



ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

1 ступень- 2 класс

| № | Вид испытания | мальчики | | девочки | |
|---|--|-------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|
| | | серебро | золото | серебро | золото |
| 1 | Челночный бег | 9.8 | 9.1 | 10.4 | 9.6 |
| | или Бег 30 метров | 6.2 | 5.7 | 6.3 | 5.8 |
| 2 | Бег 600 метров | Без учета времени | | | |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 110 | 120 | 100 | 110 |
| 4 | Метание мяча в цель | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 5 | - | - |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине | - | - | 8 | 13 |
| 7 | Наклон вниз с прямыми ногами | Достать пальцами рук | Достать ладонями | Достать пальцами рук | Достать ладонями |
| 8 | Лыжные гонки 1 км (мин) | 8.30 | 8.00 | 9.00 | 8.30 |
| | Или Лыжные гонки 2 км | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ |

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

2 ступень- 3-4 класс

| № | Вид испытания | мальчики | | девочки | |
|---|---|-------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|
| | | серебро | золото | серебро | золото |
| 1 | Бег 60 метров | 10.6 | 10.0 | 11.0 | 10.4 |
| 2 | Бег 600 метров (мин) или Бег 1500 метров | 2.15 БУВ | 2.08 БУВ | 2.28 БУВ | 2.20 БУВ |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 130 | 150 | 120 | 130 |
| 4 | Метание мяча на дальность | 30 | 35 | 19 | 24 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 6 | - | - |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине | - | - | 10 | 15 |
| 7 | Наклон вниз с прямыми ногами | Достать пальцами рук | Достать ладонями | Достать пальцами рук | Достать ладонями |
| 8 | Лыжные гонки 1 км (мин) Или Лыжные гонки 2 км | 7.00 БУВ | 6.30 БУВ | 7.30 БУВ | 7.00 БУВ |



ВЫПОЛНИМ НОРМЫ

ГТО

ВСЕСОЮЗНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР»

СОВЕТСКОЕ
АМЕРИКАНСКОЕ ДВИЖЕНИЕ
ДОЛЖНО ИМЕТЬ РАДИКАЛЬНО
ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ХАРАКТЕР
И ЗАКОНЧАТЬСЯ РЕАЛЬНО
ОБОСНОВАННОЙ СИСТЕМОЙ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ПРОСЛЕДОВАТЕЛЬНО
ОСЛАБЛЯЮЩЕЙ ИЛИ РУССКИ
НАСЛЕДИЯ, НАЧИНАЯ
С ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА

СПОРТИВНАЯ СМЕНА * СМЕЛЫЕ И ЛОВКИЕ



СОВЕРШЕНСТВО * БОДРОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

СИЛА И МУЖЕСТВО * ФИЗИЧЕСКОЕ

Виды спорта для тренировок и укрепления здоровья



A vibrant field of pink and red cosmos flowers under a clear blue sky. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The background is a solid, clear blue sky. The text is centered and written in a bold, yellow, cursive font.

**Спасибо
за внимание!**