

# От значка ГТО к спортивным рекордам

Внеклассное занятие «Введение комплекса ГТО:  
педагогические ресурсы в укреплении здоровья  
школьников»

# Знак ГТО

- Среднего роста,  
Плечистый и крепкий,  
Ходит он в белой  
Футболке и кепке.  
**Знак «ГТО»**  
На груди у него.  
Больше не знают  
О нем ничего



# О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе `ГТО`

- Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172
- “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)”
- Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - программную и нормативную основу физического воспитания населения.

# Станция «Футбольная»



# Станция «Хоккейная»



# Станция « Баскетбольная »



# Станция «Волейбольная»



# Станция «Лыжная»

## ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ





# Станция «Коньки»



# Станция «Велоспорт»



# Нормативы ГТО. 1 ступень



## Виды испытаний

### обязательные (тесты):

- Бег 30 м
- Подтягивание из виса на высокой перекладине
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

### по выбору (тесты) :

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Метание теннисного мяча в цель
- Бег на лыжах на 1 км
- Плавание без учета времени

### А также :

- Утренняя гимнастика
- Учебные занятия в школе и в спортивных секциях и кружках
- Участие в спортивных соревнованиях
- Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей)

# ГТО

## «Готов к труду и обороне»



- Знак отличия ГТО имеет форму стилизованной многоконечной звезды, в центре которой расположена окружность с изображением бегущего спортсмена на фоне красного цвета для золотого знака отличия, синего — для серебряного значка, бронзового - зеленого цвета с изображением восходящего солнца

# От значка ГТО к спортивным рекордам

- Мы только начали спортивный путь,  
И к нормам ГТО мы приступили.  
Трудностями нас не спугнуть,  
Спортивным решили!

- Мы в этом году совсем новички,  
Сдадим ГТО на золотые значки!  
И прыгать, и бегать,  
метать мы умеем  
На лыжах кататься, все мы успеем!

