



# КЛАССНЫЙ ЧАС

**Г** – **ГОТОВ** **К**

**Т** – **т**руду **и**

**О** – **о**бороне

## ГТО – возрождение традиций

Воробьева Наталья Леонидовна,  
учитель русского языка и литературы  
МБОУ «СШ №15»  
г. Смоленск, 2017 год



## Прочитайте выразительно произведение С.Я. Маршака

### «Рассказ о неизвестном герое»

Эта поэма была написана в 1937 году, и строчка «Знак ГТО на груди у него» была в то время понятна любому.

*ГТО – это Всесоюзное движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки.*

**Как вы понимаете девиз  
«Готов к труду и обороне»?**

Как и почему

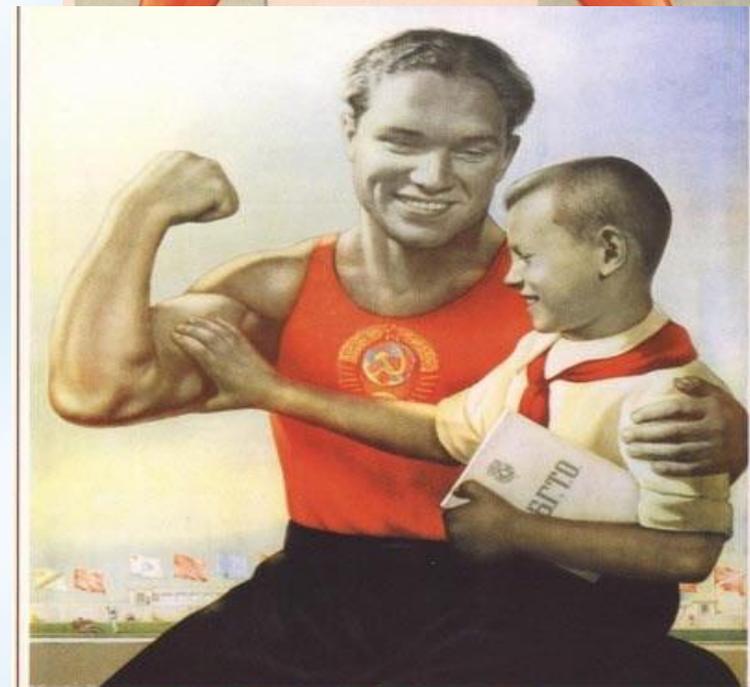
появился комплекс ГТО

История комплекса ГТО началась, когда страна наша крепла и мужала, когда энтузиазм советских людей, их тяга к новому проявились буквально во всех сферах жизни – в труде, культуре, науке, спорте.

Программа физической подготовки «*Готов к труду и обороне*» действовала в СССР с 1931 года по 1991 год.

В комплекс ГТО входили такие упражнения: подтягивание на перекладине, бег, плавание, прыжки в длину и в высоту, лыжные гонки, метание мяча, стрельба, велокросс, туристский поход и др.

Комплекс ГТО охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены свои требования и нормативы.



ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-  
ТРЕНИРУЙСЯ!

# Это почётно!

При сдаче нормативов в своей возрастной группе всем вручали особые награды: серебряные или золотые значки и удостоверения



*«Знак ГТО на груди у него...»*

С.Я. Маршак



# «От значка ГТО – к олимпийской медали!»

Многие спортсмены, ставшие победителями на олимпиадах, начинали в школе со сдачи комплекса ГТО. Программа ГТО вдохновляет простых людей на ежедневные занятия физкультурой, спортом и утренней гимнастикой.



# ГТО сегодня

*« ... Прежнее название решено сохранить как дань традициям, благодаря которым выросло не одно поколение активных, здоровых людей».*

Президент РФ  
В. Путин



24 марта 2014 года на заседании Совета по развитию физкультуры и спорта подписан Указ о возрождении программы ГТО

# ГТО сегодня

Структура ГТО включает следующие ступени:

- 1 ступень "Играй и двигайся": 6-8 лет
- 2 ступень "Стартуют все": 9-10 лет
- 3 ступень "Смелые и ловкие": 11-12 лет
- 4 ступень "Олимпийские надежды": 13-15 лет
- 5 ступень "Сила и грация": 16-17 лет
- 6 ступень "Физическое совершенство": 18-30 лет

• ГТО XXI ВЕК •  
ГОТОВ К ТРУДУ  
И ОБОРОНЕ





# В здоровом теле – здоровый дух

Получение значка ГТО считается почётным. Система ГТО является мощным стимулом для спорта. Нормативы развивают все группы мышц, увеличивают выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы. Значок ГТО получил новый дизайн, он теперь имеет форму стилизованной многоконечной звезды.



# Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14

5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

**IV. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени			-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		

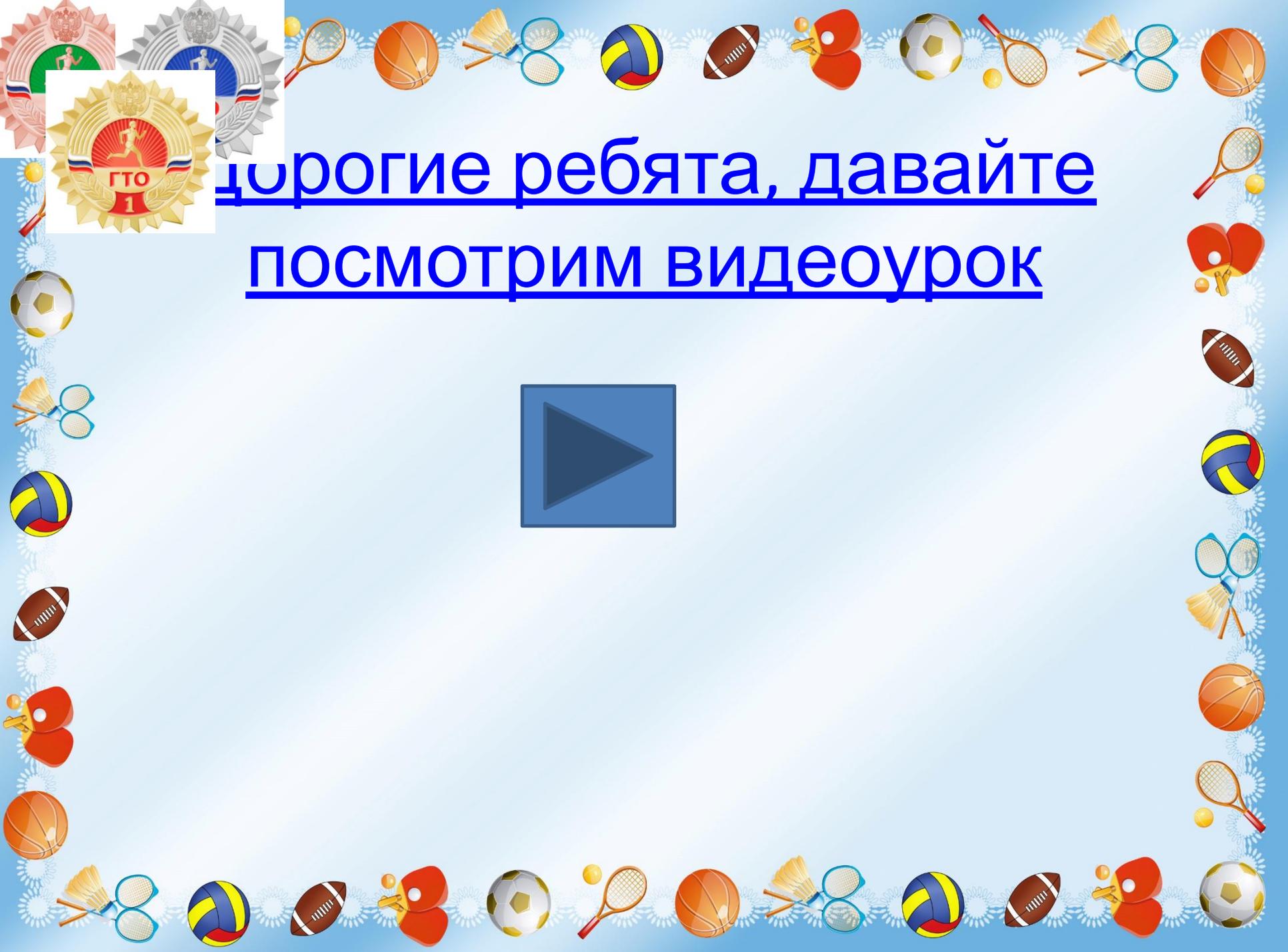
# Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

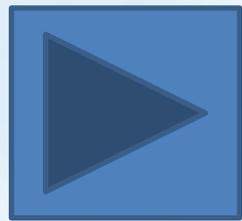
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05







Дорогие ребята, давайте  
ПОСМОТРИМ ВИДЕОУРОК

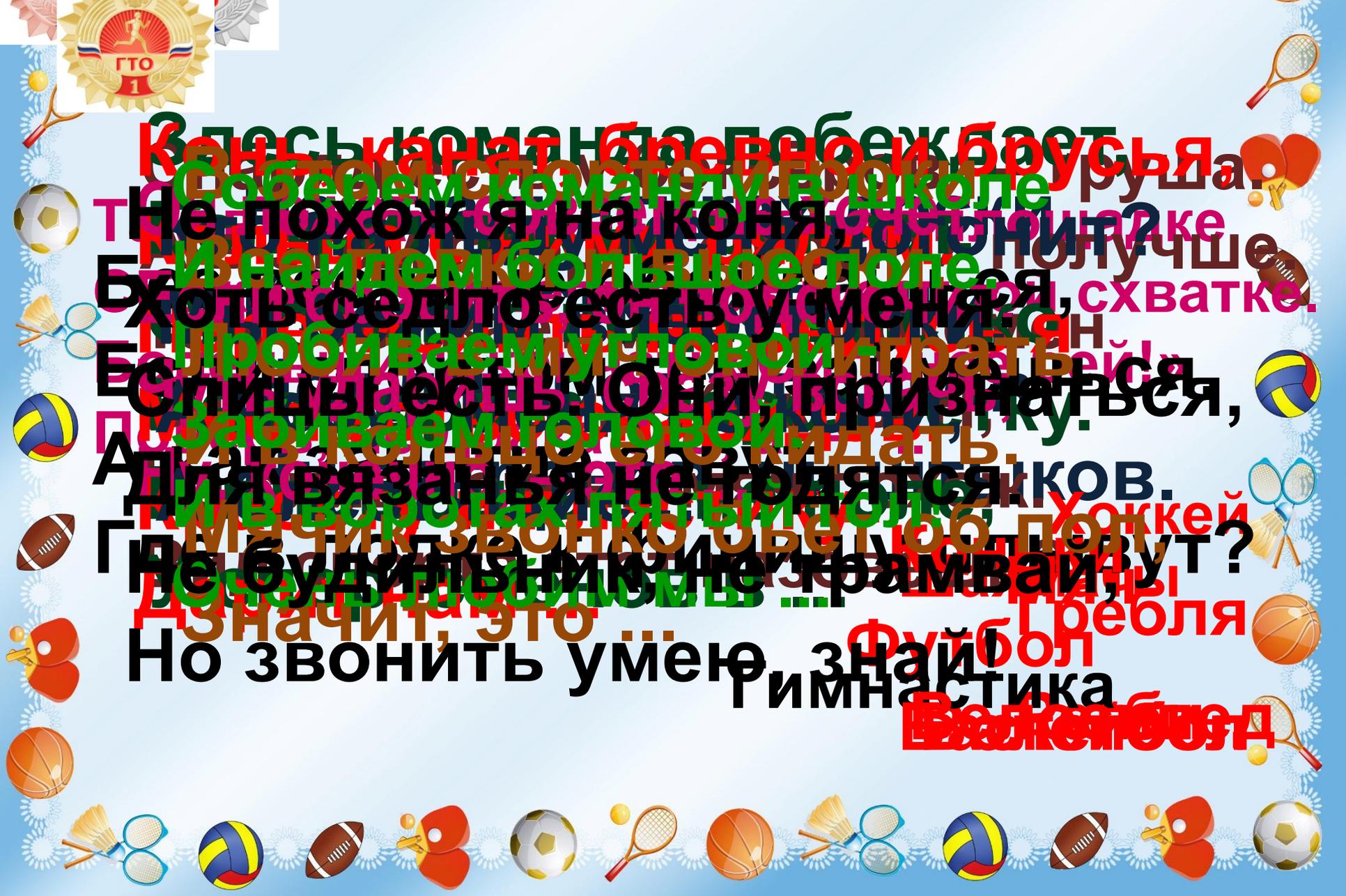




**Предлагаю немного  
отдохнуть  
и проверить вашу смекалку**

**Загадки на тему:  
«Спорт и его  
составляющие»**





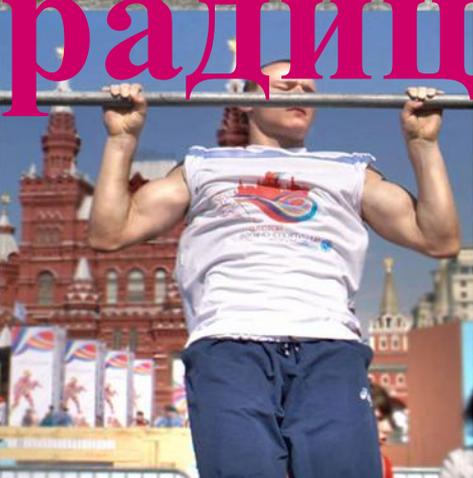
Канат, канат, бревно и брусья,  
 Соберем команду в школе  
 Не похожая на коня, а чётко и надёжно,  
 И найдем большое поле,  
 Хотя седло есть у меня, в схватке,  
 Пробиваем мушкетера, в  
 Если есть! Они признаются,  
 Забиваем головой, ку,  
 А для вязания не нужны крючки,  
 Где чирок звонко обещает поворот?  
 Не будильник, не трамвай,  
 Дзынь, так это... Гребля  
 Но звонить умею, футбол  
 Гимнастика  
 Валкейд



**Спасибо благодарю всех участников  
творческой группы за  
познавательные доклады  
о комплексе ГТО.**

**Вы хорошо постарались.**

**Ребята, прошу вас задать друг  
другу вопросы по теме нашего  
классного часа.**



# ГТО - возрождение традиций



### Источники:

1. <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-rapapk/4384/>
2. <http://www.sportobzor.ru/a-vy-znaete/istoriya-gto-v-sssr.html>
3. [http://www.svdeti.ru/index.php?id=1545:gto&Itemid=96&option=com\\_k2&view=item](http://www.svdeti.ru/index.php?id=1545:gto&Itemid=96&option=com_k2&view=item)
4. <http://www.uchportal.ru/publ/22-1-0-3558>
5. <http://kakzdorovo.ru/library/hronicheskiy-nikotinizm/890.html>
6. [http://lyceum.biz/wp-content/uploads/2015/05/ГТО\\_1.jpg](http://lyceum.biz/wp-content/uploads/2015/05/ГТО_1.jpg)
7. <https://yandex.ru/images>
8. <http://deti-online.com/zagadki/zagadki-pro-sport/>
9. <http://vashechudo.ru/raznoe/zagadki/sportivnye-zagadki-dlja-detei-s-otvetami.html>
10. <http://pandia.ru/text/79/151/6307.php>
11. <https://www.youtube.com/watch?v=YBVjqXP2GEs>