

Всероссийский урок «Готов к труду и обороне» 2 класс

Мышанская Н.Н.
учитель начальных классов



Что такое «ГТО»?

Всероссийский физкультурно-
спортивный комплекс

«Готов к труду и



История ГТО

- Система физической подготовки ГТО существовало в СССР с 1931 по 1991г.
- Комплекс охватывал граждан в возрасте от 10 до 60 лет.
- В комплекс входили отжимания, бег, подтягивания, прыжки и др.
- Сдающие награждались золотым или серебряным значком «ГТО»

В СССР значки ГТО имели более 220 млн. человек.



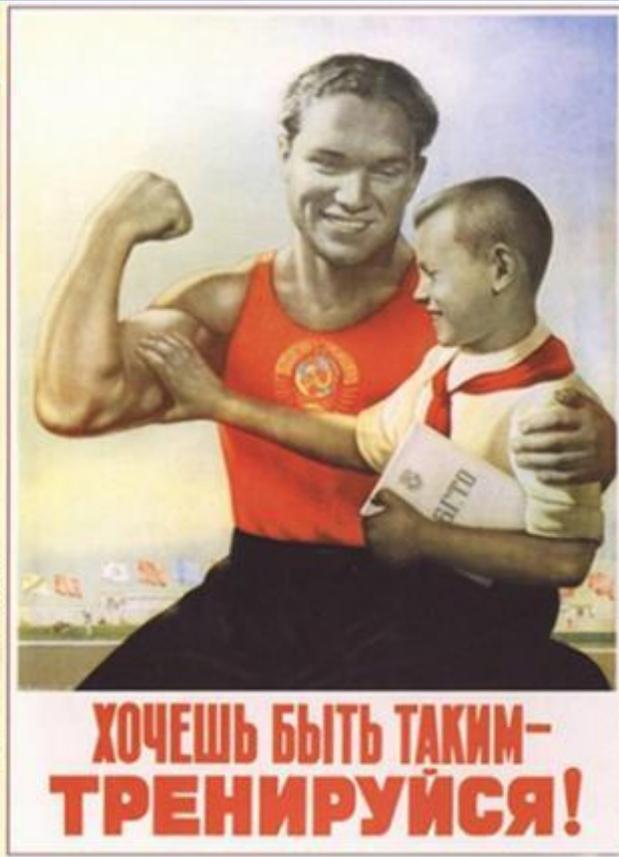


Работать, строить
и не лень!
Нам и новой жизни
путь указан.
Атлетом можешь
ты не быть,
Но физкультурником —
обязан.



Физкультура
Наилучший способ обороноспособности страны

ДВОУ УКРНИГОЦЕНТР



**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-
ТРЕНИРУЙСЯ!**

Обладателями значков II степени ГТО
были герои Великой Отечественной
войны: летчики Иван Кожедуб,
Александр Покрышкин, Николай
Гастелло, знаменитый снайпер
Владимир Пчелинцев.

Почтовые марки с эмблемой ГТО



Комплекс ГТО в наши

дни



По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране **вводится** **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)** для укрепления здоровья населения.



ГТО - путь к успеху!

Ты хочешь успешной карьеры, и быть готовым
защитить своих близких?

У тебя есть шанс изменить жизнь в лучшую сторону
Приходи и сдай нормативы ГТО, задумайся о будущем!

ЗАИНТЕРЕСОВАЛСЯ? Тогда ДЕЙСТВУЙ!!!

- Изучи план ➡
- Сдай нормативы
- Получи значок
- Носи его с гордостью

Бег	
Прыжок в длину с разбега	
Прыжок в длину с места	
Метание	
Подтягивание	
Наклон вперед с прямыми ногами	
Льжные гонки	
Плавание	
Стрельба из пневматической винтовки (упражнение ВП1-2)	
Туристский поход с проверкой туристских навыков	

Физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" впервые был введен в 1931 году, успешно просуществовав 60 лет комплекс был свернут в 1991 году. За последние 20 лет общее физическое состояние населения России настолько ухудшилось, что те нормативы, которые сдавали наши родители, под силу сдать только единицам...

Ступени ГТО для школьников

- I ступень – школьники 6-8 лет
- II ступень – школьники 9-10 лет
- III ступень – школьники 11-12 лет
- IV ступень – школьники 13-15 лет
- V ступень – школьники 16-17 лет



II ступень

Виды испытаний и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями

Современные значки ГТО



Как получить значок ГТО?



Значение комплекса ГТО



ГТО - путь к здоровью

**Сдать ГТО совсем непросто,
Ты ловким, сильным должен быть,
Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.
Пройдя же все ступени вверх -
Ты будешь верить в свой успех.
И олимпийцем можешь стать,
Медали точно получать**



