

# 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

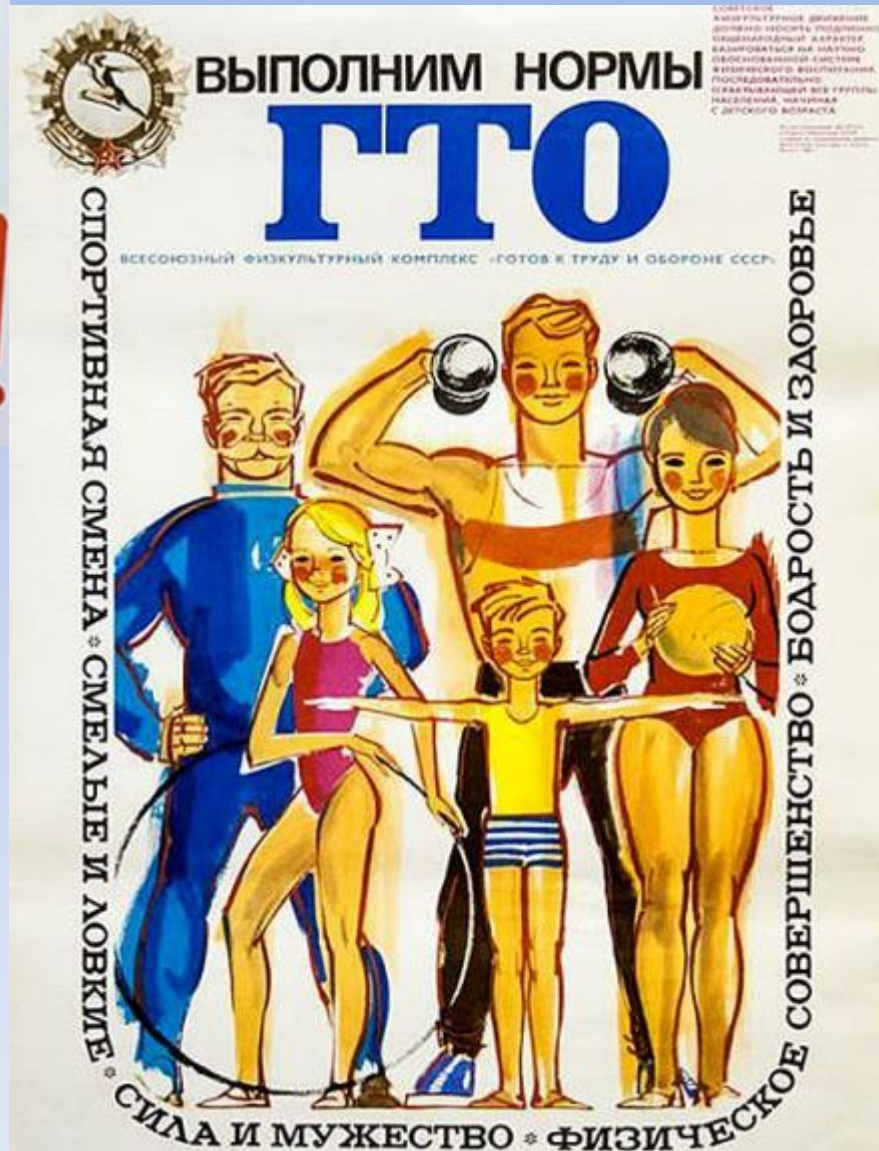


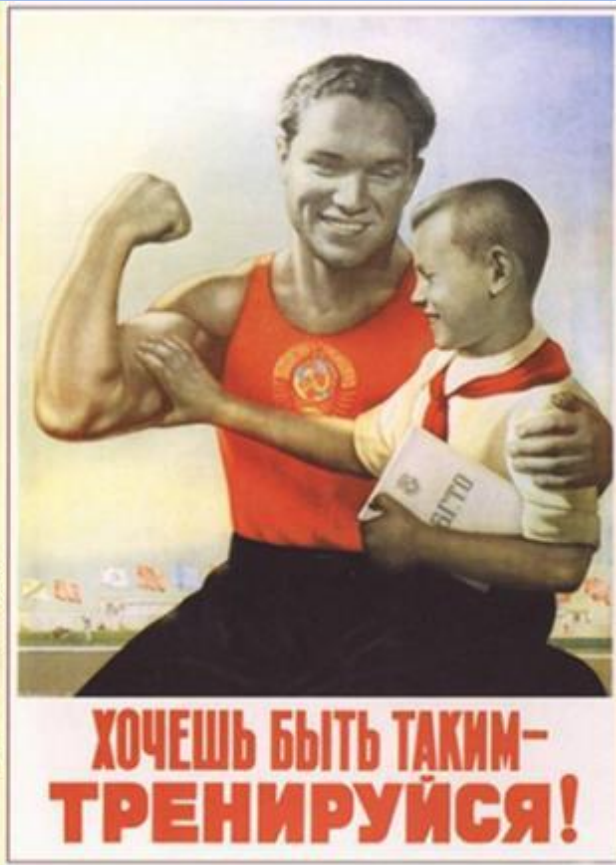
# История ГТО

- 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.







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**





