



1

Сентябрь

А В С

**ГТО**





**Г**ОТОВ К

**Т**руду – **О**бороне !



**Сильный**

**Смелый**

**Выносливый**



**Трудолюбивый**

**Активный**



**Справедливый**



**Надежный (друг,  
товарищ)**

Ищут пожарные,  
Ищет милиция,  
Ищут фотографы  
В нашей столице,  
Ищут давно,

Но не могут найти  
Парня какого-то  
Лет двадцати.

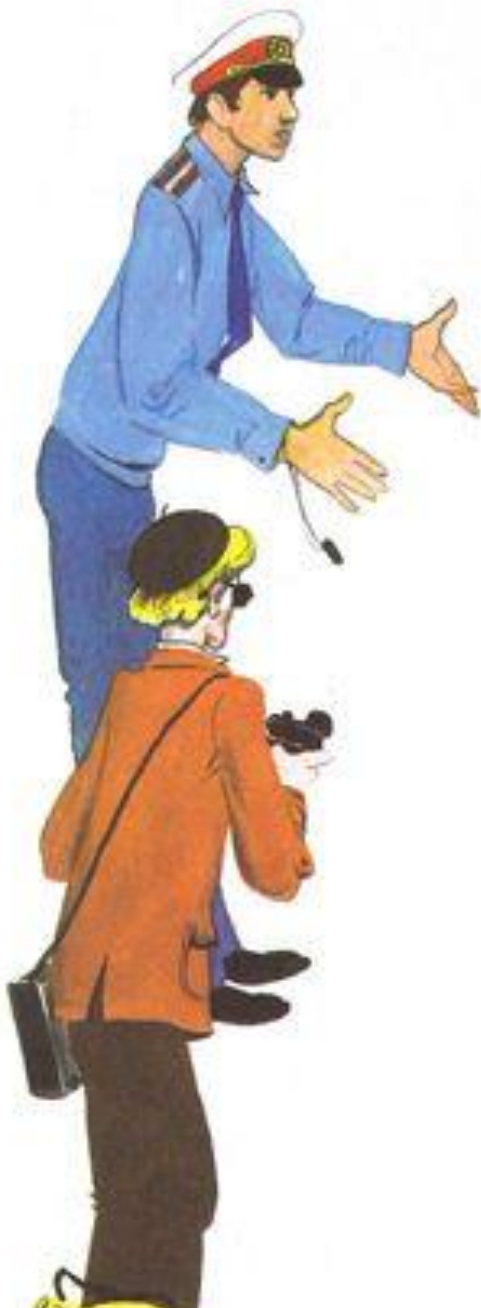
Среднего роста,  
Плечистый и крепкий,  
Ходит он в белой  
Футболке и кепке.

**Знак "ГТО"**

**На груди у него.**

**Больше не знают**

**О нем ничего**





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





# Готов к труду и обороне СССР

**ГТО**  
Программа физкультурной подготовки в СССР, которую поддерживало государство. Существовала с 1931 по 1991 год.

**Цель данной программы патриотическое воспитание.**

Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне».

По словам министра образования Дмитрия , начиная с 2015 года результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения.





# Ступени ГТО

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



№	Вид испытания	Мальчики 4 класс		Девочки 4 класс	
		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	2.08	2.28	2.20
		БУВ	БУВ	БУВ	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

# Нормативы для учащихся 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

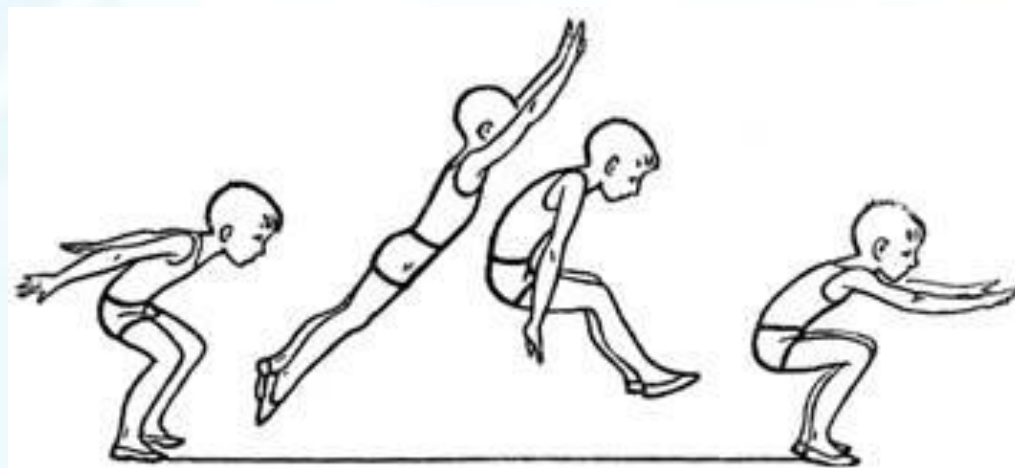
Лыжные гонки 1, 2 км



# Норматив ГТО «прыжки в длину с места»

Техника прыжка в длину с места делится на:

1. Подготовку к отталкиванию
2. Отталкивание
3. Полет

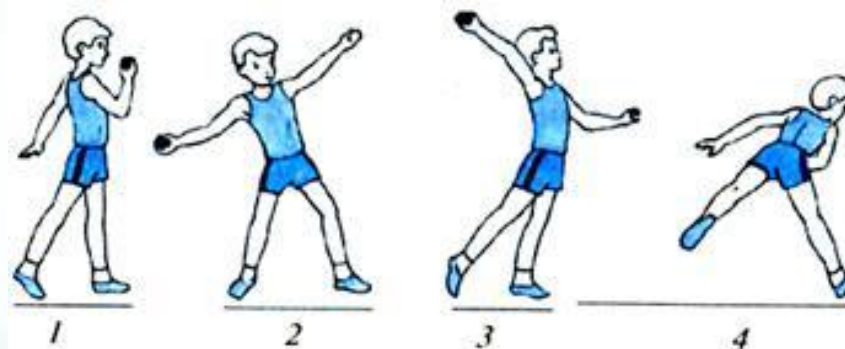


# Норматив ГТО «метание мяча»

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:

1. Держание мяча
2. Замаха
3. Броска





**Что на уроке было  
интересно?**

**Что трудно?**

**Удачного учебного  
года!!!**

