



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

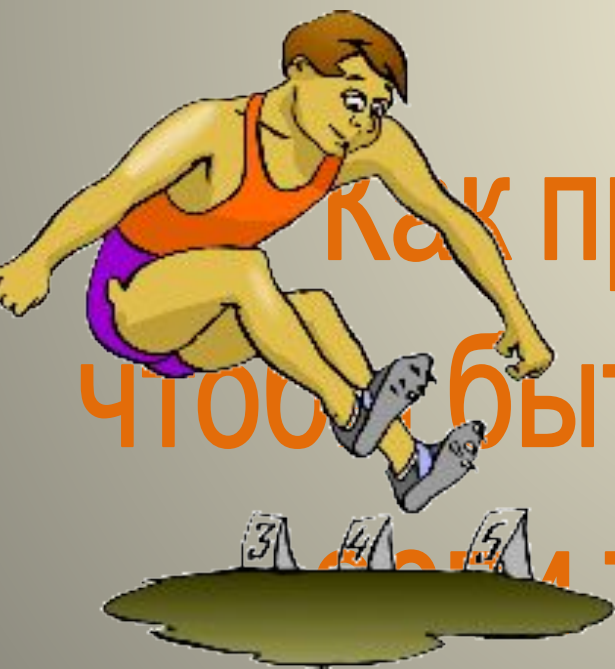
# «Ещё до старта далеко...»

Подготовил:  
учитель  
физической  
культуры I  
категории  
ГБОУ ООШ №4  
Оконечникова





Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



Как прыгнуть выше головы,  
чтобы быть тише воды,  
если ты человек в ф...





Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



МОГУЧА НАША РОССИЯ  
НАСЫЩЕНА СПОРТОМ ОНА.  
И ВОЛН К ПОБЕДАМ ПРЕКРАСНА!  
СПОРТИВНАЯ НАША СТРАНА

ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ -  
ЗДОРОВ И СЧАСТЛИВ ТЫ!  
ОТ ГТО - К РЕКОРДАМ!  
ИСПОЛНЯТСЯ ВСЕ МЕЧТЫ!





Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

## История

В 1934 году появился комплекс БГТО – Будь

Готов к Труду и Обороне. К спортивным

соревнованиям прибавилось умение оказывать

первую медицинскую помощь. Изменения в

комплекс вносились в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965

годах.





Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

# История

Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён 17 января 1972

года.

Он имел 5 возрастных ступеней:

**1 ступень** — «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет;

**2 ступень** — «Спортивная смена» — 14—15 лет;

**3 ступень** — «Сила и мужество» — 16—18 лет;

**4 ступень** — «Физическое совершенство» — мужчины 19—39 лет, женщины 19—34 лет, -

**5 ступень** — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет.

# ВФСК «Готов к труду и обороне»







Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

**Доски**

**Ещё до старта далеко...** ☆ **Персональная** | **Приватная** ... **Меню**

**Нужно сделать** ...

- Подготовка обучающимися продукта и отчета о проделанной работе
- Представление своего продукта
- Оценивание результатов проекта обучающимися и учителем

Добавить карточку...

**В процессе** ...

- Обсуждение плана работы обучающихся индивидуально или в группе
- Самостоятельная работа обучающихся в группах, обсуждение задания каждого в группе

Добавить карточку...

**Готово** ...

- Продумывание темы проекта
- Выбор возрастной категории обучающихся
- Формулирование вопросов (основополагающего, учебных, проблемных)
- Формулирование цели проекта
- Формулирование задач проекта
- Определение творческого названия проекта
- Формирование групп для проведения исследований и определение формы предоставления результатов

Добавить карточку...

Добавить список...



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

1

**ГДЕ И  
КТО**

сдавал(и)?

Google - карта



2

**КАК**  
сдавать?

Видеоролик



3

**ЧТО**  
сдавать?

Буклет





Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

- # Требования к 1 группе
1. Каждый участник должен отметить на карте три города и в каждом городе одного великого человека, который сдавал ВФСК «ГТО».
  2. На метке должны присутствовать:
    - а) минимум 2 фото;
    - б) краткая информация о великом человеке;
    - в) ссылка на источник.



### Оценки

- “3” - большой объем информации, нет фото, неточное местоположение на карте.
- “4” - объем информации немного превышает норму, нет ссылки на источник, погрешности на карте.
- “5” – информация изложена кратко, присутствует 2 и более фотографий, есть ссылка на источник.





Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

1. В ролике должны присутствовать все виды норм (тестов) ВФСК «ГТО», которые соответствуют возрасту детей, которые его снимают.
2. Видеоролик должен быть представлен в формате \*.avi
3. Длительность каждого выполнения норм (тестов) в видеоролике должна составлять 3-5 минут.
4. В ролике обязательно должно присутствовать название упражнения.

### Оценки

“3” – длительность видеоролика более 5 минут, нет названия норм (тестов), которые выполняет ребёнок

“4” – длительность ролика 3- 5 минут, в названии допущена ошибка .

“5” – длительность ролика 3-5 минут, правильно написано название, выполняемых норм (тестов).





Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

1. Указать учебное заведение;
2. Наличие изображений;
3. Краткая история ВФСК «ГТО»;
4. Прописать возрастные ступени, по которым выполняют нормы (тесты) ВФСК «ГТО»;
5. Творческая часть (рисунок, стихотворение, рассказ, загадки и т.д.) собственного сочинения;
6. Указать официальный сайт ВФСК «ГТО».

### Оценки

“3” – мало изображений, прописаны не все возрастные ступени, неполная история ВФСК «ГТО».

“4” – изображений больше 2-х, кратко написана история, прописаны возрастные ступени, не указан официальный сайт.

“5” – изображений больше 2-х, кратко написана история, прописаны возрастные ступени, указан официальный сайт и авторы.







Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

Выполнение норм ВФСК ГТО предполагает получение отличительных знаков трех уровней:

#### 11 ступеней комплекса ГТО

- 1 ступень: 1-2 классы(6-8 лет);
- 2 ступень: 3-4 классы(9-10 лет);
- 3 ступень: 5-6 классы(11-12 лет);
- 4 ступень: 7- классы (13-15 лет);
- 5 ступень: 10-11 классы, среднее профессиональное образование (16-17 лет);
- 6 ступень: 18-29 лет;
- 7 ступень: 30-39 лет;
- 8 ступень: 40-49 лет;
- 9 ступень: 50-59 лет;
- 10 ступень: 60-69 лет;



#### Обязательные виды норм (тестов):



1. Челночный бег 3x10;
2. Бег на 30, 60 м;
3. Подтягивание из виса лёжа на высокой/ низкой перекладине;
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
5. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической

О испытаниях по выбору можете узнать на сайте:

[www.gto.ru](http://www.gto.ru)

Авторы—составители:

Иван Арндт, Семён Киреев,  
Ира Афонина, Вероника Миронова,  
Кристина Алева.

ГБОУ ООШ №4  
г. о. Новокуйбышевск

*Ещё до  
старта  
далеко...*





Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

### ГТО прошло...

11 марта 1931 г. комплекс ГТО был утверждён.

Комплекс включал в себя — 15 испытаний и охватывал население с 10 до 60 лет.

На старты по сдаче ГТО выходили:

1. известные учёные;
2. Спортсмены;
3. Герои труда.

Получить знак было престижно. Его носили с гордостью.

После развала СССР движение ГТО было фактически свёрнуто и уровень физической подготовленности населения упал.



### «Наше» ГТО



24 марта 2014 г. Президент РФ Путин В.В. подписал указ « о Возрождении норм ГТО» .

Комплекс включает в себя — 21 испытание и охватывает население с 6 до 70 лет и старше .

Ступени комплекса (придуманы народом):

1. «Играй и двигайся» (6—8 лет);
2. «Стартуют все» (9-10 лет);
3. «Смелые и ловкие» (11 –12 лет);
4. «Олимпийские надежды» (13—15 лет).

Расскажу вам для чего  
Сдаём мы нормы ГТО:  
Чтоб здоровье укреплять,  
Патриотами чтоб стать.  
Нужно ведь спортивным быть,  
Чтоб Россию защитить!  
Чтоб спортсменов стало много,  
Чтобы жили люди долго,  
Чтобы знал и стар, и млад,  
Что здоровье – это клад!  
И посмотрим - кто кого!  
Все на сдачу ГТО!

Семён Киреев,  
Ученик 4 «Д»



ГБОУ ООШ №4  
г. о. Новокуйбышевск

Адрес: г. Новокуйбышевск,  
ул. Миронова 32,446202



# Вперёд, к победе!

## 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
- Лыжные гонки
- Плавание
- Стрельба из пневматической винтовки (стрельба 27-2)
- Туристский поход с проверкой туристских навыков