



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

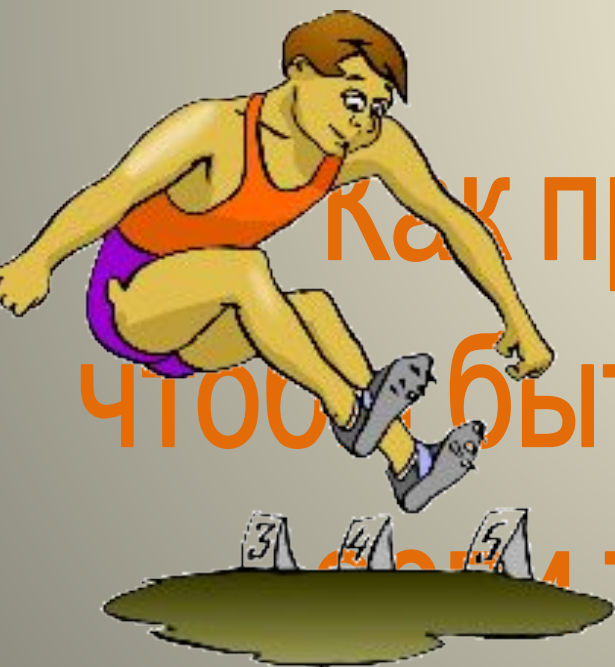
«Ещё до старта далеко...»

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»



МОГУЧАЯ НАША РОССИЯ
НАСЫЩЕНА СПОРТОМ ОНА.
И ВОЛЯ 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

Trello

Ещё до старта далеко... ☆ Персональная 🏠 Приватная

Нужно сделать

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

В процессе

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

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 список...

Добавить карточку...



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»

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

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 (стартовый ст.)
- Туристский поход с проверкой туристских навыков