

Всероссийский урок «Готов к труду и обороне»



Подготовила:
учитель начальных классов
Филимонова О.С.
г. Смоленск
2016 год



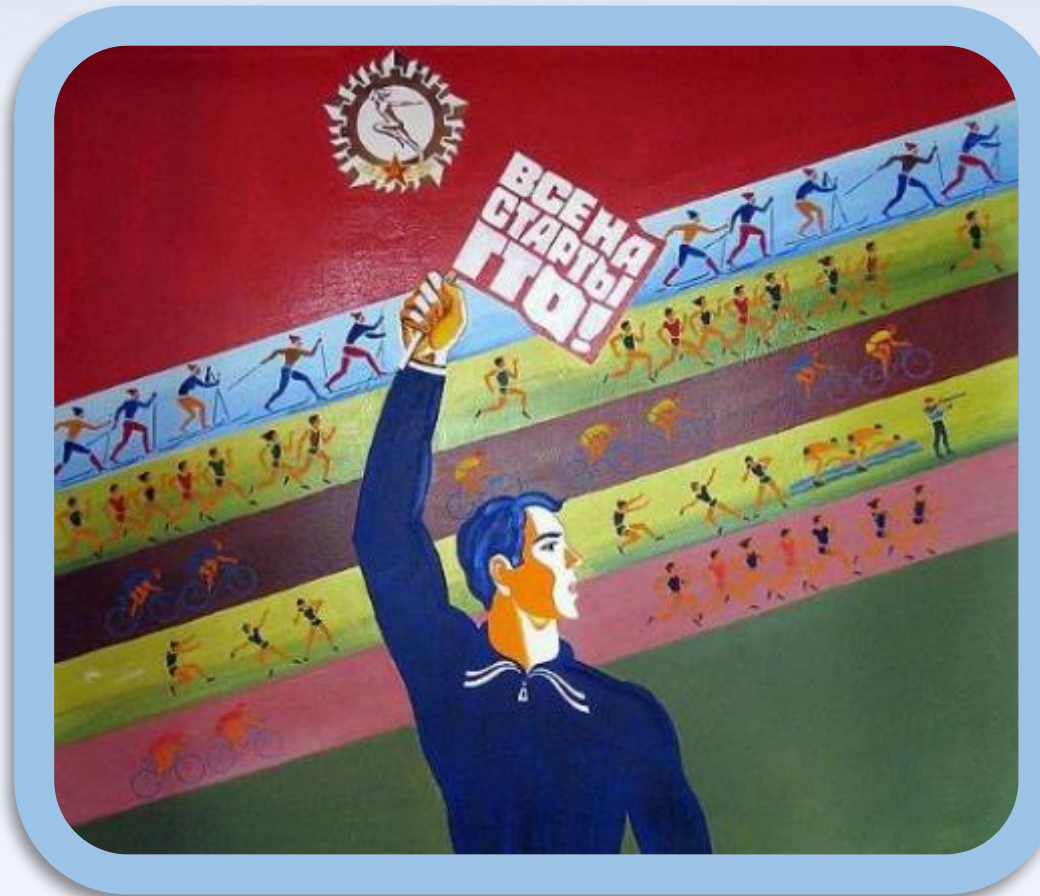
24 марта 2014 года
президент России Путин В. В.
подписал указ
о возрождении программы ГТО.





Что же такое ГТО?

**«Готов к труду и обороне»
(ГТО) —
программа физкультурной
подготовки,
поддерживаемая
государством.**



История ГТО



- Система ГТО была принята в 1931 году.
- Программа ГТО состояла из 2 частей:

«Будь готов к труду и обороне СССР»
(БГТО) для школьников 1—8-х классов
(4 возрастные ступени)

ГТО для учащихся и
населения старше 16 лет
(3 ступени).





История ГТО

- Просуществовала программа ГТО до 1993 года.



| Степень | Возраст |
|--|---|
| I степень — «Смелые и ловкие» | 10—11 и 12—13 лет |
| II степень — «Спортивная смена» | 14—15 лет |
| III степень — «Сила и мужество» | 16—18 лет |
| IV степень — «Физическое совершенство» | мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет |
| V степень — «Бодрость и здоровье» | мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет |



ГТО – XXI век



Цель комплекса – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.





ГТО – XXI век

Принципы:

- *добровольность и доступность;*
- *медицинский контроль;*
- *учёт местных традиций и особенностей.*

| Степень | Возраст |
|--------------|-----------------------------------|
| 1 степень — | Мальчики и девочки от 6 до 8 лет |
| 2 степень — | Мальчики и девочки от 9 до 10 лет |
| 3 степень — | Мальчики и девочки 11 до 12 лет |
| 4 степень — | Юноши и девушки от 13 до 15 лет |
| 5 степень — | Юноши и девушки от 16 до 17 лет |
| 6 степень — | Мужчины и женщины от 18 до 29 лет |
| 7 степень — | Мужчины и женщины от 30 до 39 лет |
| 8 степень — | Мужчины и женщины от 40 до 49 лет |
| 9 степень — | Мужчины и женщины от 50 до 59 лет |
| 10 степень — | Мужчины и женщины от 60 до 69 лет |
| 11 степень — | Мужчины и женщины старше 70 лет |



Виды испытаний



| Сохранили | | Добавили |
|---|---------------------------------------|---|
| подтягивание | отжимание | челночный бег |
| прыжки в длину с разбега или с места толчком двумя ногами | стрельба | рывок гири массой 16 кг (от 18 лет и старше) |
| бег на лыжах или кросс по пересеченной местности (для бесснежных районов страны) | метание теннисного мяча на расстояние | наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами |
| туристский поход на 5-15 км с проверкой туристских навыков, включая ориентирование на местности по карте и компасу, разжигание костра и способы преодоления препятствий | | скандинавская ходьба |



Значки ГТО



В прошлом было:

2 вида значков:

- **Золотой**
- **Серебряный**



Значки ГТО

Сейчас в России:

3 вида значков:

- **Золотой**
- **Серебряный**
- **Бронзовый**





Нормативы ГТО 2015 г. 2 ступень (мальчики)



Бронзовый
значок



Серебряный
значок



Золотой
значок

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 9 – 10 лет | | |
|---------------------------------------|--|--------------------|------|----------|
| | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 12,0 | 11,6 | 10,5 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 7,10 | 6,10 | 4,50 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 |
| | Или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | — | — | — |
| | Сгибание и разгибание рук упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 9 | 12 | 16 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями |





Нормативы ГТО 2015 г. 2 ступень (мальчики)



Бронзовый
значок



Серебряный
значок



Золотой
значок

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 9 – 10 лет | | |
|---|--|--------------------|------|------|
| | | | | |
| <i>Испытания (тесты) по выбору</i> | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 |
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 |
| 6. | Метание мяча весом 150г (м) | 24 | 27 | 32 |
| 7. | Бег на лыжах 1 км (мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | 6.45 |
| | Или на 2 км | Без учёта времени | | |
| | Или кросс на 2км по пересечённой местности* | Без учёта времени | | |
| 8. | Плавание без учёта времени (м) | 25 | 25 | 50 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в группе | | 8 | 8 | 8 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 6 | 6 | 7 |
| *Для бесснежных районов страны | | | | |
| **При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость, выносливость. | | | | |





Нормативы ГТО 2015 г. 2 ступень (девочки)



Бронзовый
значок



Серебряный
значок



Золотой
значок

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 9 – 10 лет | | |
|---------------------------------------|--|--------------------|------|----------|
| | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 6,50 | 6,30 | 6,00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | — | — | — |
| | Или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | 7 | 9 | 15 |
| | Сгибание и разгибание рук упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 5 | 7 | 12 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями |





Нормативы ГТО 2015 г. 2 ступень (девочки)



Бронзовый
значок



Серебряный
значок



Золотой
значок

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 9 – 10 лет | | |
|---|--|--------------------|------|------|
| | | | | |
| <i>Испытания (тесты) по выбору</i> | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 200 | 260 |
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 125 | 130 | 150 |
| 6. | Метание мяча весом 150г (м) | 13 | 15 | 17 |
| 7. | Бег на лыжах 1 км (мин., сек.) | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
| | Или на 2 км | Без учёта времени | | |
| | Или кросс на 2км по пересечённой местности* | Без учёта времени | | |
| 8. | Плавание без учёта времени (м) | 25 | 25 | 50 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в группе | | 8 | 8 | 8 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 6 | 6 | 7 |
| *Для бесснежных районов страны | | | | |
| **При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость, выносливость. | | | | |





ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС

«Я рисую ГТО»



**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!**



Рефлексия

1. Сегодня я узнал ...

2. Я запомнил ...

3. Мне было интересно ...

4. Классный час заставил меня задуматься о ...

5. Я понял что ...

6. Мне захотелось ...





Информационные источники

- **Иллюстрации на слайдах:**

- Путин В. В. - <http://Путин В. В. - http://s.newslab.ru/photoalbum/7053/78545.jpg>
- 3 слайд - http://3 слайд - http://doofsc.sarg.obr55.ru/files/2015/04/KMO_111307_05625_1_t218_103057.jpg
- 4 слайд - http://4 слайд - http://dmitrovets.ru/upload/resize_cache/iblock/a00/300_0_1/a0011759eedd819aff2acbd0ce5700c9.jpg
<http://moi-portal.ru/uploads/images/00/00/02/2014/10/24/99296d.jpg>
http://www.odnako.org/i/335_245/blogs/24481/putin-predlozhit-vozrodit-kompleks-gto-1482-24481.jpg
- 5 слайд - <http://5 слайд - http://pskov.bezformata.ru/content/image76291972.jpg>
<http://glavcom.ua/media/o-00114972-g-00002514.jpg>
- 6 слайд - http://stv24.tv/wp-content/uploads/2014/09/%D0%93%D0%A2%D0%9E_1.jpg
<http://надэм.рф/> <http://надэм.рф/uploads/2015/06/10/14339306177048753.png>
- 8 слайд - <http://8 слайд - http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/001-isp-beg-001.png>
<http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/009-isp-plavonie-001.png>
<http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/010-isp-lyju-000.png>
<http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/011-isp-strelba-001.png>
<http://www.livekuban.ru/upload/iblock/5aa/5aa5dfcfa89dbabdd100a9cfcf13ac9a.jpg>
- 9 слайд - http://9 слайд - http://s00.yaplakal.com/pics/pics_original/1/3/9/2909931.jpg
http://www.allfaler.ru/images/stories/Znaks/SSSR/Vedomstvo/Obshestv_Org/GTO/set_gto_1.png
http://www.allfaler.ru/images/stories/Znaks/SSSR/Vedomstvo/Obshestv_Org/GTO/set_gto_2.png
http://www.from-ussr.com/images/product_images/popup_images/41_0.jpg
http://www.allfaler.ru/images/stories/Znaks/SSSR/Vedomstvo/Obshestv_Org/GTO/set_gto_4.png
- 10 слайд - <http://10 слайд - http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/09/zolotoy-znachok-gto.png>
<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/09/serebryanyy-znachok-gto.png>
<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/09/bronzovyy-znachok-gto.png>
- 15 слайд - http://15 слайд - http://www.gkvr.ru/userfiles/Image/Samara/dacha_promo/Deviz_BB.jpg

