

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-predlozhil-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

