

1-11 классы
Любой УМК



ВСЕРОССИЙСКИЙ УРОК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



**ГОТОВ
К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ**





Вместе Siamo здоровее - Together we are healthier!
Центр «Волгоградский областной центр профилактики», Волгоград

ГТО - путь к здоровью



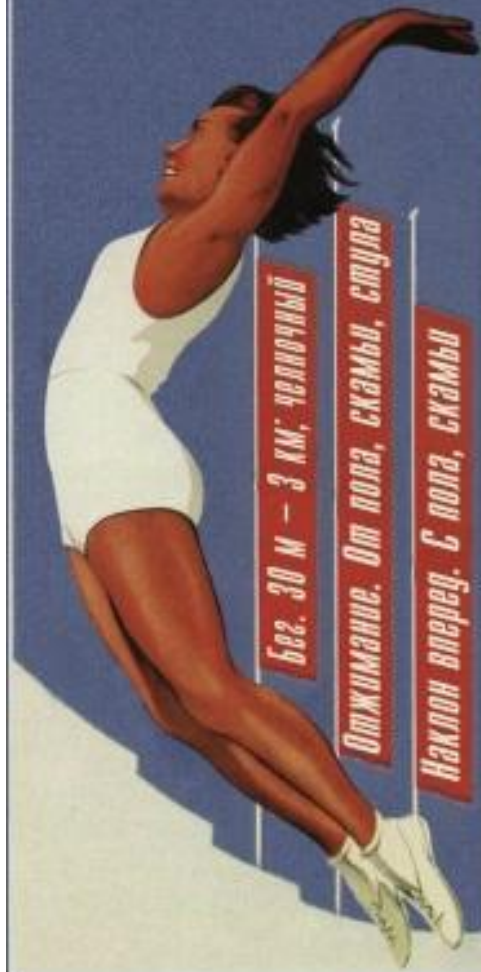
Всеобщий физкультурный комплекс «ГТО» делится на 5 возрастных ступеней:

5 возрастных ступеней

- I ступень — «Смелые и ловкие» — 10-11 и 12-13 лет;
- II ступень — «Спортивная смена» — 14-15 лет;
- III ступень — «Сила и мужество» — 16-18 лет;
- IV ступень — «Совицкое советское мужество» — мужчины 19-30 лет, женщины 17-30 лет;
- V ступень — «Сила, мощь и здоровье» — мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет.



ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



Бег. 30 м – 3 км; челночный

Отжимание. От пола, скамьи, стула

Наклон вперед. С пола, скамьи

Подтягивание. Высокая, низкая перекладина

Кросс по пересечённой местности

Смешанное передвижение

Скандинавская ходьба

Рывок гири

Плавание

Бег на лыжах

Стрельба. Пневматическая,
электронное ружье

Туристский поход

Прыжок в длину. С места, разбега

Метание. Мяч, спортивный снаряд

Подъем туловища
лежа на спине. Пресс

Метание теннисного мяча в цель



ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ





Один из первых
вариантов значка ГТО
первой ступени, 1930-е
годы.





В 1932 году во время сдачи нормативов ГТО братья Георгий и Серафим Знаменские пробежали дистанция в километр с такой скоростью, что судьи не поверили показаниям секундомеров и потребовали пробежать еще раз. В последствии братья установили 24 СССР



*Значок ГТО, меткого стрелка,
отважного парашютиста
вызывал огромное уважение. И я
твердо убежден, что отлично
поставленная военно-
спортивная работа во многом
помогала советским людям
выдержать великий экзамен,
каким была для всех нас война...*



К. К. Рокоссовский





Самое главное, чтобы это (спорт. — Прим.) не было обязателькой, чтобы людям захотелось, чтобы они пришли к пониманию того, что это важно для каждого конкретного человека, его здоровья, для его будущего, в том числе успешного профессионального будущего. Важно, чтобы это стало модным трендом для молодых людей и вообще для всех возрастов.

ВЛАДИМИР ПУТИН



Значки ГТО нового образца



Ступени комплекса ГТО

СДАЁМ НОРМЫ ГТО



• Будь готов к труду и обороне! •

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждены приказом Минспорта России от 1088 июля 2014 г. № 575



6-8 лет

Вид испытания (уровни)	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
Бег на 20 м	16,4	17,1	17,5	16,4	17,2	17,7
Бег на 40 м	34,1	35,1	35,9	32,2	33,3	34,2
Бег на 60 м	3	3	4	—	—	—
Бег на 80 м	5	6	10	4	5	11
Бег на 100 м	11,5	12,0	12,6	10,6	11,2	11,8
Бег на 120 м	5	5	7	3	3	4
Бег на 140 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 160 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 180 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 200 м	—	—	—	—	—	—

9-10 лет

Вид испытания (уровни)	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
Бег на 100 м	20,0	21,0	21,5	19,0	20,0	20,5
Бег на 200 м	43,0	43,0	43,0	39,0	40,0	41,0
Бег на 300 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 400 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 500 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 600 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 700 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 800 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 900 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 1000 м	—	—	—	—	—	—

11-12 лет

Вид испытания (уровни)	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
Бег на 100 м	17,0	17,5	17,8	16,0	16,5	16,8
Бег на 200 м	35,0	35,0	35,0	32,0	33,0	33,0
Бег на 300 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 400 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 500 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 600 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 700 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 800 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 900 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 1000 м	—	—	—	—	—	—

13-15 лет

Вид испытания (уровни)	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
Бег на 100 м	14,0	14,5	14,8	13,0	13,5	13,8
Бег на 200 м	28,0	28,0	28,0	26,0	27,0	27,0
Бег на 300 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 400 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 500 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 600 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 700 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 800 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 900 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 1000 м	—	—	—	—	—	—

16-17 лет

Вид испытания (уровни)	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
Бег на 100 м	12,0	12,5	12,8	11,0	11,5	11,8
Бег на 200 м	24,0	24,0	24,0	22,0	23,0	23,0
Бег на 300 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 400 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 500 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 600 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 700 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 800 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 900 м	—	—	—	—	—	—
Бег на 1000 м	—	—	—	—	—	—

1 СТУПЕНЬ

2 СТУПЕНЬ

3 СТУПЕНЬ

4 СТУПЕНЬ

5 СТУПЕНЬ





спортом

буду



Информационные

ИСТОЧНИКИ

Иллюстрации на слайдах:

1 слайд <http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

2 слайд <http://school59cheb.ru/uploaded/banners/gto.gif>

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

3 слайд <http://xn----7sbgfwwgignye8i.xn--p1ai/wp-content/uploads/2015/06/115.jpg>

4 слайд http://halitovo.ru/upload/iblock/db8/08_fizkulbturnik.jpg

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

5 слайд http://rtvi.com/images/upload/08.04.15_GTO.jpg

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

6 слайд http://www.infohabarovsk.ru/forum/user_foto/d42d5b2fbad5d2608b49a386177537f0.jpe

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

7 слайд <http://izhig.ru/nagrudnye-znaki-svs/image/znak-1939-god-1-stupeni.gif>

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

8 слайд <http://www.oaem.ru/Images/News/ajcsqnsb9pcm528c.jpg>

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

9 слайд http://www.science-techno.ru/nt/sites/default/files/ImagesNT/4_2010/0410_33.jpg

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

10 слайд <http://www.image.me.com/wp-content/uploads/2014/02/Putin-Sochi-Olympics-1024x686.jpg>

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

11 слайд <http://www.ridus.ru/images/2014/11/25/250622/4fcce7d5ab.jpg>

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

12 слайд http://www.andamento.ru/images/sportiv/stend_5_stupenej_gotov_k_trudu_i_oborone.png

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

13 слайд <http://savepic.su/4463702.jpg>

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>

14 слайд <http://pics2.pokazuha.ru/p442/d/z/8114970zzd.jpg>

Информационные источники

Текст на слайдах:

<http://litrus.net/book/read/146643?p=52>

<http://www.the-village.ru/village/situation/situation/168187-putin>

<http://bmsi.ru/doc/ae4aa80a-3224-44a5-b8f2-46b7c772d74c>

<http://www.gto-normy.ru/>

**Спасибо за
внимание!**