

Единый урок ГТО

« Мы выбираем...»



Подготовила:

учитель физической культуры

МОУ Чернореченской ООШ

Каширина О.Н.

В спорте нет путей коротких.





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



Парад физкультурников.



Значки ГТО 1931-1936г.



Яков Федорович Мельни ков



Чемпион России 1915 года Я. Мельников с кубком.



Я. Мельников со своим трофеем после успешного выступления на чемпионате России, 1917 год.



Будь
готов
к
труду
и
обороне.

—ЗАСАДИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ЗАПЕРАХ НА ПЛОЩАДКАХ,
ЗА ГОРОДОМ, ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, КРЕПНИТЕ СВОИ
МОСКОЛЫ, СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, ЧТОБЫ, ЕЩЕ ДАШЕ УЧИТЬСЯ.

И. М. АКИМОВ

ОБЩИЕ
НОРМЫ

НОРМЫ
ПО ВЫБОРУ

Упражнения I

Упражнения II

Упражнения III

УСТАВ ПИОНЕРСКОЙ КОМАНДЫ

Вид упражнения	Мальчики				Девочки			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1. Готовность к упражнениям: 30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.
2. Приседания: 10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз
3. Наклоны: 10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз
4. Подтягивания: 1 раз	1 раз	1 раз	1 раз	1 раз	1 раз	1 раз	1 раз	1 раз
5. Простые упражнения: 10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
6. Бег: 1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км
7. Плавание: 100 м	100 м	100 м	100 м	100 м	100 м	100 м	100 м	100 м
8. Лыжи: 1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км
9. Коньки: 1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км
10. Катание на санях: 1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км
11. Катание на коньках: 1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км
12. Катание на лыжах: 1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км
13. Катание на коньках: 1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км
14. Катание на лыжах: 1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км
15. Катание на коньках: 1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км
16. Катание на лыжах: 1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км
17. Катание на коньках: 1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км
18. Катание на лыжах: 1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км
19. Катание на коньках: 1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км
20. Катание на лыжах: 1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км	1 км

Пионер! Будь готов к труду и защите Родины!

Современные знаки отличия.



Современный комплекс ГТО.

- 1 ступень 6-8 лет
- 2 ступень 9-10 лет
- 3 ступень 11-12 лет
- 4 ступень 13-15 лет
- 5 ступень 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
- 11 ступень 70 и старше

