

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.

— ЗАКАРИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ЗАТЕНАХ НА ПЛОЩАДКАХ,
ЗА ГОРОДОМ, ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, КРЕПНИТЕ СВОИ
МЫШЦЫ, СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, ЧТОБЫ, ЕЩЕ ДАШЕ УЧИТЬСЯ.

И. К. АКИМ

ОБЩИЕ НОРМЫ

НОРМЫ ПО ВЫБОРУ

Уровень I

Уровень II

Уровень III

Б.Г.Т.О.
ТРУДУ И ОБОРОНЕ

УСТАНОВИТЕЛЬСКИЕ
Нормы для пионеров и пионерок в возрасте от 10 до 14 лет по различным видам работ и физических упражнений (по видам работ)

Вид работы	Мальки		Девочки		Вид упражнения	Мальки		Девочки	
	Среднее	Высокое	Среднее	Высокое		Среднее	Высокое	Среднее	Высокое
1. Гребля на байдарках по течению (в паре)	10 мин	15 мин	10 мин	15 мин	1. Сидеть на скамье	10 мин	15 мин	10 мин	15 мин
2. Прыжки на скакалке (в паре)	10 мин	15 мин	10 мин	15 мин	2. Сидеть на скамье (с поднятыми руками)	10 мин	15 мин	10 мин	15 мин
3. Бег на дистанции 100 м	10 мин	15 мин	10 мин	15 мин	3. Сидеть на скамье (с поднятыми руками и ногами)	10 мин	15 мин	10 мин	15 мин
4. Бег на дистанции 200 м	10 мин	15 мин	10 мин	15 мин	4. Сидеть на скамье (с поднятыми руками и ногами, ноги согнуты)	10 мин	15 мин	10 мин	15 мин

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

Виды
испытаний



Министерство по делам
молодежи и спорту

WWW.GTO.RU
Регистрируйся на сайте!



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