



ГТО - путь к здоровью

ЧТО ТАКОЕ ГТО?

Для учащихся 1-4 классов

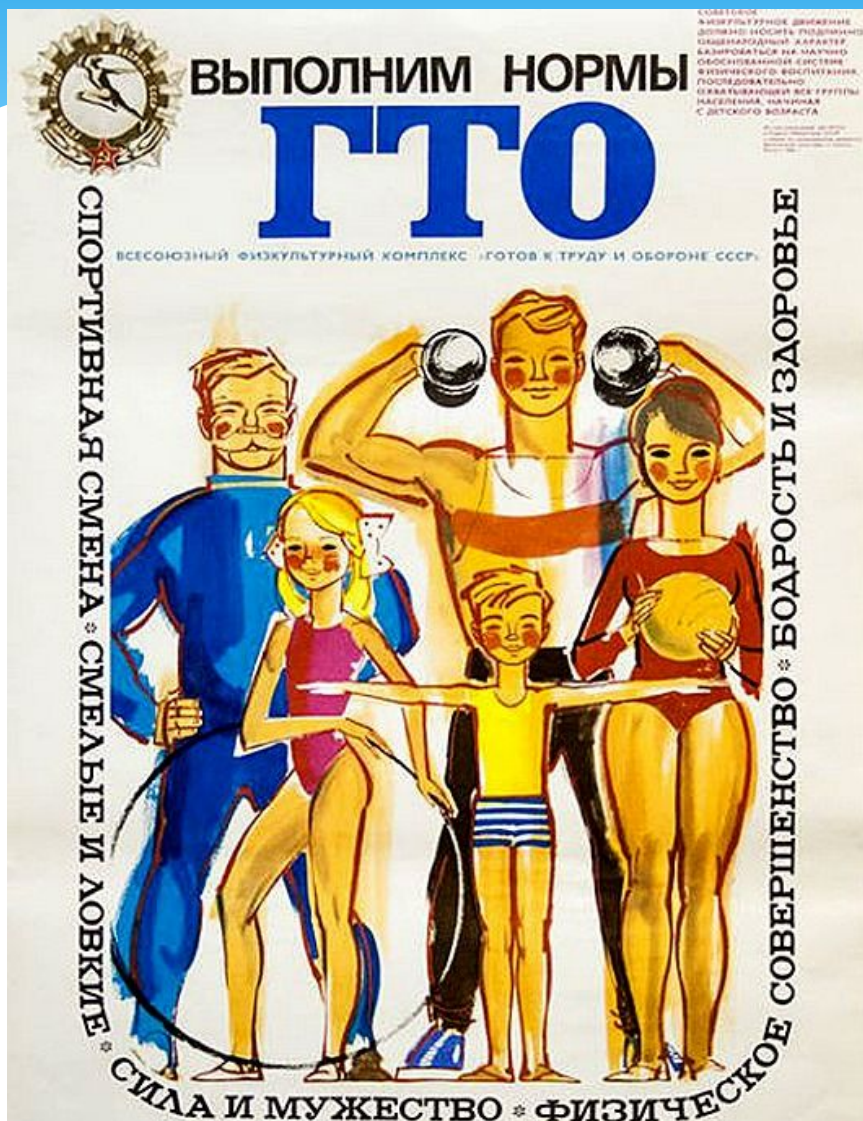
Учитель физкультуры Валериановской средней общеобразовательной школы

Локшина Ксения Олеговна



- * **Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год**

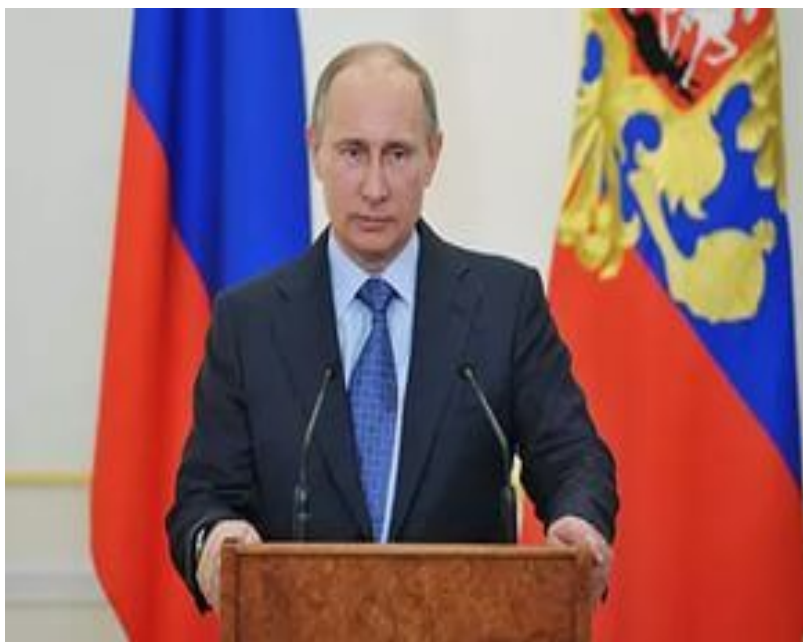
ГТО МНОГО ЛЕТ НАЗАД



- * ГТО охватывало население в возрасте от 10 до 60 лет.
- * Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.

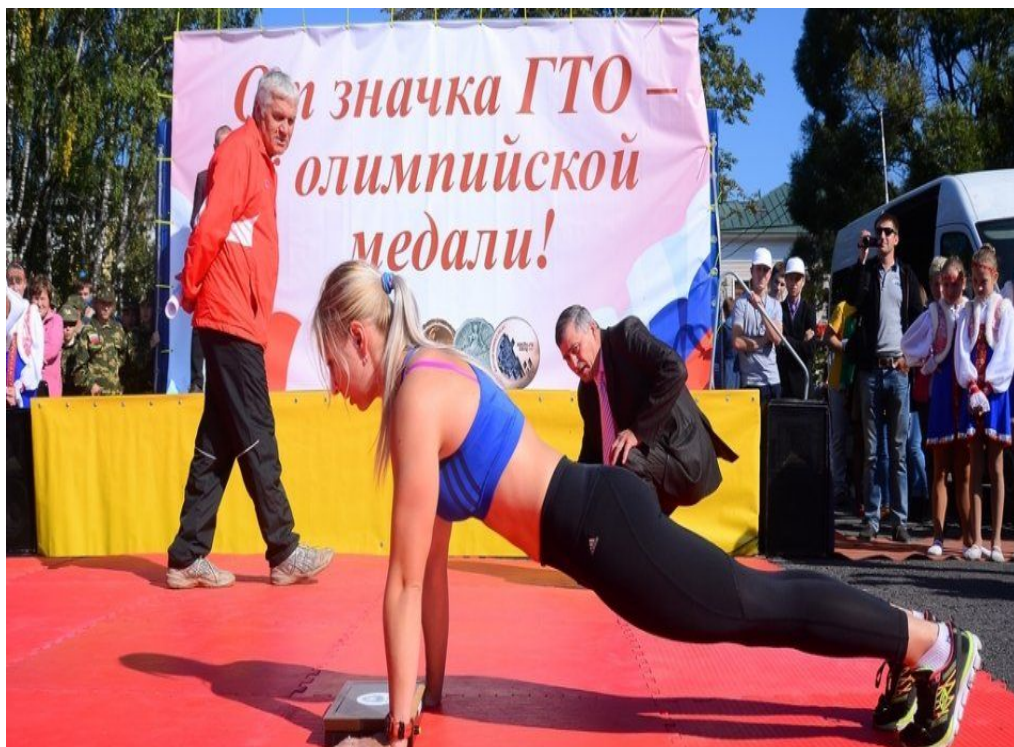


* После развала Советского Союза комплекс ГТО был забыт, что отразилось на физической подготовке граждан и, в первую очередь, молодежи.



- * По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране введён Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

ГОРЖУСЬ ТОБОЙ, ОТЕЧЕСТВО!



Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!»

* Это название-призыв оказалось более теплым, в нем напрямую упоминается святое для русского человека слово «Отечество».



- * **Выполнившие нормативы комплекса ГТО будут отмечены специальными знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.**



- * **Обладание такими знаками отличия даст дополнительные баллы при поступлении в высшие учебные заведения.**

СПОРТИВНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ



- * бег 30 м
- * Подтягивание из виса на высокой перекладине
- * Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
- * Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- * Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м
- * Бег на лыжах на 1 км
- * Плавание без учета времени (м)

А также вы должны заниматься:

- * утренней гимнастикой ежедневно;
- * посещать учебные занятия в школе и в спортивных секциях и кружках;
- * участвовать в спортивных соревнованиях
- * самостоятельно заниматься физической культурой (с участием родителей).

ЗНАКИ ОТЛИЧИЯ ГТО



* Знак отличия ГТО имеет форму многоконечной звезды, в центре которой - бегущий спортсмен.

Для знака высшей степени, золотого, фон будет красный; серебряный знак будет оттенять синий фон; а бронзовому значку выбрали зеленый фон с изображением восходящего солнца. Внизу расположена надпись «ГТО» в красном цвете.

В верхней части герб РФ.

К значку ГТО будет выдаваться удостоверение темно-бордового цвета, в котором будут прописаны все нормативы и результаты по НИМ.

ПОВТОРИМ

* Что такое ГТО?

* Как вы думаете, что нужно для получения знака ГТО?

* Для чего ввели ГТО?

