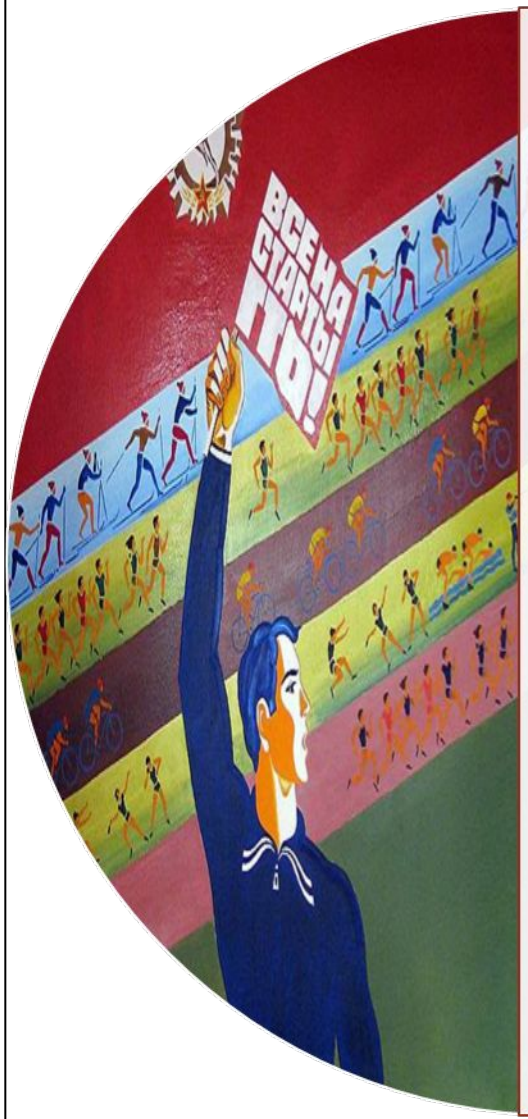
Всероссийский урок

«Готов к труду и обороне»

ГТО — программа физкультурной подготовки. Программа ГТО была создана в Советском Союзе и просуществовала с 1931 до 1991 г. Она охватывала население от 10 до 60 лет. В ней предусматривалось всестороннее физическое развитие населения страны, укрепление и сохранение здоровья, подготовка к труду и защите Родины.



<u>Цель комплекса ГТО</u> – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

<u>Задача</u> – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

<u>Принципы</u> – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы ГТО. **Владимир Путин** заявил о том, что, несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, сейчас многие дети имеют хронические заболевания, и ситуация с массовым и с детским спортом требует серьезных изменений.

По словам министра образования РФ Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года, результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения.

Почетный значок ГТО

Значки ГТО

Первые значки

Современные

Чтобы получить значок советские граждане должны были сдавать нормативы по бегу, метанию гранаты, плаванию, отжиманию, бегу на лыжах, стрельбе и т. д.

Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почетным.

«От значка ГТО - к олимпийской медали!», -

так гласил лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия спортом, как минимум утренней гимнастикой.

Серебряный значок ГТО

Золотой значок ГТО

Новые значки ГТО образца 2014 года

ГТО - путь к здоровью

В 1972 годы значок ГТО в России имели более 58 миллионов человек.

Структура комплекса включает 11 ступеней

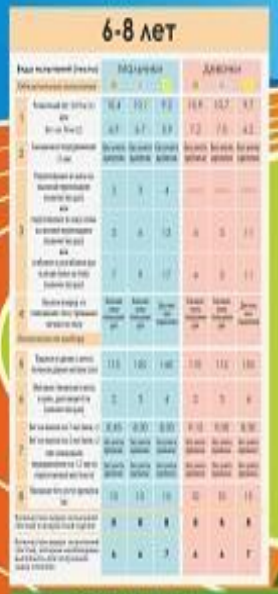
- Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.
- То же от 9 до 10 лет.
- То же от 11 до 12 лет.
- Юноши и девушки от 13 до 15 лет.
- То же от 16 до 17 лет.
- Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.
- То же от 30 до 39 лет.
- То же от 40 до 49 лет.
- То же от 50 до 59 лет.
- То же от 60 до 69 лет.
- То же старше 70 лет.

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 «08» июля 2014 г. № 575

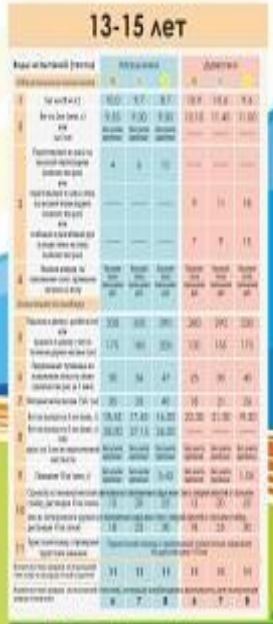
6-8 лет



9-10 лет

11-12 лет

13-15 лет



16-17 лет

1 СТУПЕНЬ

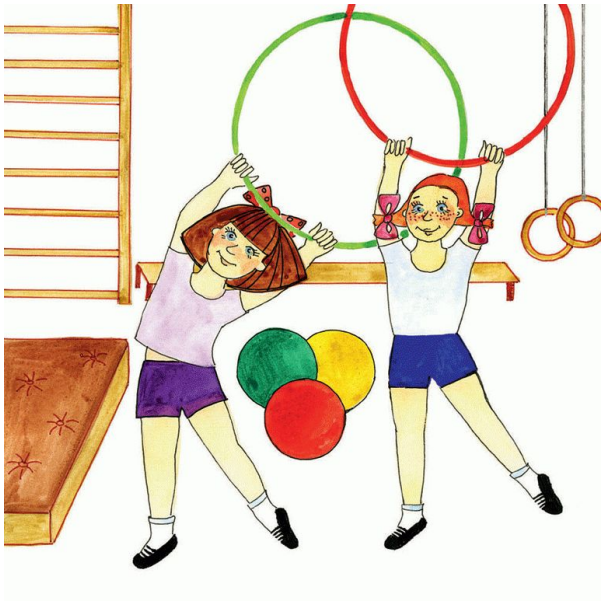
2 СТУПЕНЬ

3 СТУПЕНЬ

4 СТУПЕНЬ

5 СТУПЕНЬ

Физкультминутка



Если хочешь быть здоров, не бояться докторов,
По утрам ты поднимайся,
на зарядку отправляйся.
И, конечно, не забудь чистить зубы, принять душ.
Завтрак должен быть полезным,
чтобы не было болезни.
Съешь морковку и шпинат-
организм твой будет рад.
Долго дома не сиди, а на улицу иди.
Свежим воздухом дыши, не спеши.
Санки, лыжи и снежки
вмиг избавят от тоски.
Потому что где движенье места нет хандре и лени!

НАРИСУЙ СВОЮ ЭМБЛЕМУ!

Эмблемы ГТО

Ссылки на изображения:

1. http://szaopressa.ru/sitefiles/rn/655/News/vystavka-gto-12.jpg
2. http://www.livekuban.ru.images.1
3. http://cdn.static3.rtr-vesti.ru/vh/pictures/o/524/778.jpg
4. http://www.smsport.ru/image/gto/2071.jpg
5. http://szaopressa.ru/sitefiles/rn/655/News/gto.jpg
6. http://dixinews.ru/up2/news/article/2015/06/11/big.jpg
7.http://www.mordovmedia.ru/media/contests/24/profiles/ea3b14345d2bbbad0e6c6e3021962d1b.JPG
8.http://molzhaninovskievesti.ru/upload/resize_cache/iblock/421/300_0_1/42146ad73c07be0e33d687d8d19a24e0.JPG
9.http://www.znachkov.net/spaw2/uploads/images/Znachok_GTO_10_stupeni.JPG
10. http://cs625427.vk.me/v625427660/32f8d/aNQa8G3DQMM.jpg
11. http://gor-reklama33.ru/images/Uslugi/stendy/1/stend_gto_1.jpg
12. https://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=531a605e0757bb4ecbefb28945d2a26b&n=33&h=170
13. http://cs421018.vk.me/v421018159/30f2/t6XuuLUj9Bg.jpg
14.http://fotohomka.ru/images/Dec/06/de0076c64956ebbff0bc81f08c536dff/1.jpg
15. http://www.lpgzt.ru/photo/news/1_5619.jpg