




ГТО

Готов к Труду и Обороне

Классный час подготовила : Кузовлева Д.В.
учитель МС(К)ОУС(К)НШ-Д\С№14

- 
- Чтобы быть здоровым с детства
 - И уж взрослым не хворать.
 - Нужно каждым утром ранним
 - Упражнения прописать.
 - Нужно встать, присесть,
нагнуться,
 - Вновь нагнуться , подтянуться.
 - Пробежаться вокруг дома.
 - Это всем из вас знакомо?
 - Будет все у вас в порядке,
 - Если помнить о!

ГТО - это

Программа
физкультурной
подготовки
в общеобразовательных
школах.



Существовала программа с 1931 по 1991 год.
Охватывала возраст от 10 до 60 лет.

- Согласно Указу Президента Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО — **«Готов к труду и обороне!»** введен в действие с 1 сентября 2014 года.

А началось активное спортивное движение в нашей стране в мае 1918 года в Москве на Красной площади, где был проведен первый парад физкультурников.

- Участники парада умели многое, в том числе и прыгать с парашютом, стрелять из винтовки, скакать на коне.
- Спорт стал физической закалкой каждого гражданина нашей страны.



Знак ГТО

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость 30 метров, подтянуться определённое количество раз, пройти на лыжах 2 км.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком



Ступени ГТО

При сдаче норм ГТО существует несколько ступеней:

I ступень – 1-2 классы «Играй и двигайся!»

(1 классы нормы не сдают, только знакомятся с видами испытаний)

II ступень – 3-4 классы «Стартуют все»

III ступень – 5-7 классы «Смелые и ловкие»

IV ступень – 8-9 классы «Олимпийские надежды»

V ступень – 10-11 классы «Сила и грация»

VI ступень – студенты от 18 до 24 лет

VII ступень – от 25 до 29 лет



Нормативы, которые сдают учащиеся со 2 по 4 класс:

- Бег 30, 60 метров, либо челночный бег 3x10
- Кроссовый бег 600, 1500 метров
- Прыжок в длину с места
- Метание мяча в цель, либо на дальность
- Подтягивание на высокой и низкой перекладинах
- Наклон вниз с прямыми ногами
- Лыжные гонки 1, 2 км

Виды испытания и нормы


➔ I ступень (2 класс)

№	Вид испытания	мальчики		девочки	
		серебро	золото	серебро	золото
1	Челночный бег	9.8	9.1	10.4	9.6
	или Бег 30 метров	6.2	5.7	6.3	5.8
2	Бег 600 метров	Без учета времени			
3	Прыжки в длину с места (см)	110	120	100	110
4	Метание мяча в цель	3	4	3	4
5	Подтягивание на высокой перекладине	3	5	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	8	13
7	Наклон вниз с прямыми ногами	Достать пальцами рук	Достать ладонями	Достать пальцами рук	Достать ладонями
8	Лыжные гонки 1 км (мин)	8.30	8.00	9.00	8.30
	Или Лыжные гонки 2 км	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ

Виды испытаний и нормы

➤ II ступень (3-4 класс)

№	Вид испытания	мальчики		девочки	
		серебро	золото	серебро	золото
1	Бег 60 метров	10.6	10.0	11.0	10.4
2	Бег 600 метров (мин)	2.15	2.08	2.28	2.20
3	Прыжки в длину с места (см)	130	150	120	130
4	Метание мяча на дальность	30	35	19	24
5	Подтягивание на высокой перекладине	4	6	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	10	15
7	Наклон вниз с прямыми ногами	Достать пальцами рук	Достать ладоням и	Достать пальцами рук	Достать ладонями
8	Лыжные гонки 1 км (мин)	7.00	6.30	7.30	7.00



ГТО не просто нормативы, а стиль жизни!!!!

- Рекомендуем посмотреть:
- «Пятерка по физкультуре»
- (141 серия «Барбоскины»)



Выводы:

- Быть здоровым – это современно, ЗДОРОВО!
- Важно заниматься спортом, вести здоровый образ жизни.
- Физическая культура и спорт помогают нам в достижении наших целей.
- Необходимо достигать баланс в увлечении спортом и достижении академических успехов.


Собери пословицы:

- Смелый побеждает
 - Двигайся больше
 - Утро встречай зарядкой
 - Кто спортом занимается
 - Тот силы набирается
 - Вечер провожай прогулкой
 - Проживешь дольше.
 - Трус погибает
-
- ```
graph LR; A[Смелый] --> E[набирается]; B[Двигайся] --> D[прогулкой]; C[Утро] --> F[дольше.]; G[Кто] --> H[погибает];
```



# В здоровом теле – здоровый дух!!!

Домашнее задание: обсудить дома ГТО и  
возможности участия в этом движении всей семьей



# ИСТОЧНИКИ:

- Презентация составлена по методическим рекомендациям
- 