

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ТЕМУ «ЧТО ТАКОЕ - ГТО?»

/Всероссийская акция «Мы готовы к ГТО»,
посвященная Всемирному Дню здоровья/

Подготовила **Неудачина Олеся Николаевна**
учитель физической культуры

2017 год



The background is an abstract painting with warm, earthy tones. It features broad, expressive brushstrokes in shades of brown, tan, and deep red, creating a textured, layered effect. The colors transition from lighter, more muted tones at the top to darker, more saturated reds and browns towards the bottom.

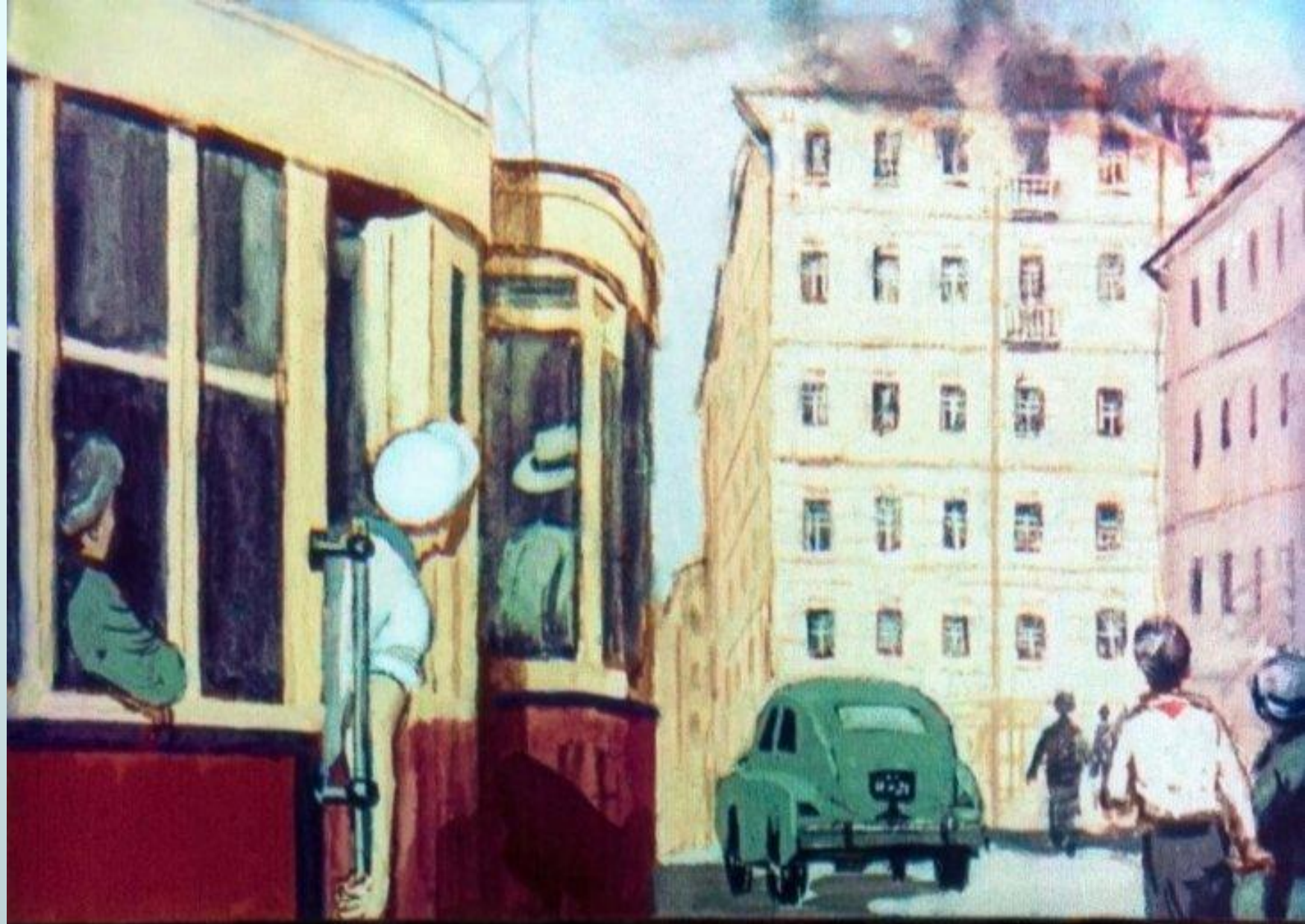
С.МАРШАК

Рассказ
о неизвестном
герое

ХУДОЖНИК А.ЗЕГЕР



Ехал один гражданин по Москве –
Белая кепка на голове, –



Вдруг он увидел –
Напротив
В окне

Мечется кто-то
В дыму и огне.



Там из окошка
Сквозь огненный дым

Руки
Ребёнок
Протягивал к ним



И по трубе
Водосточной
Полез.



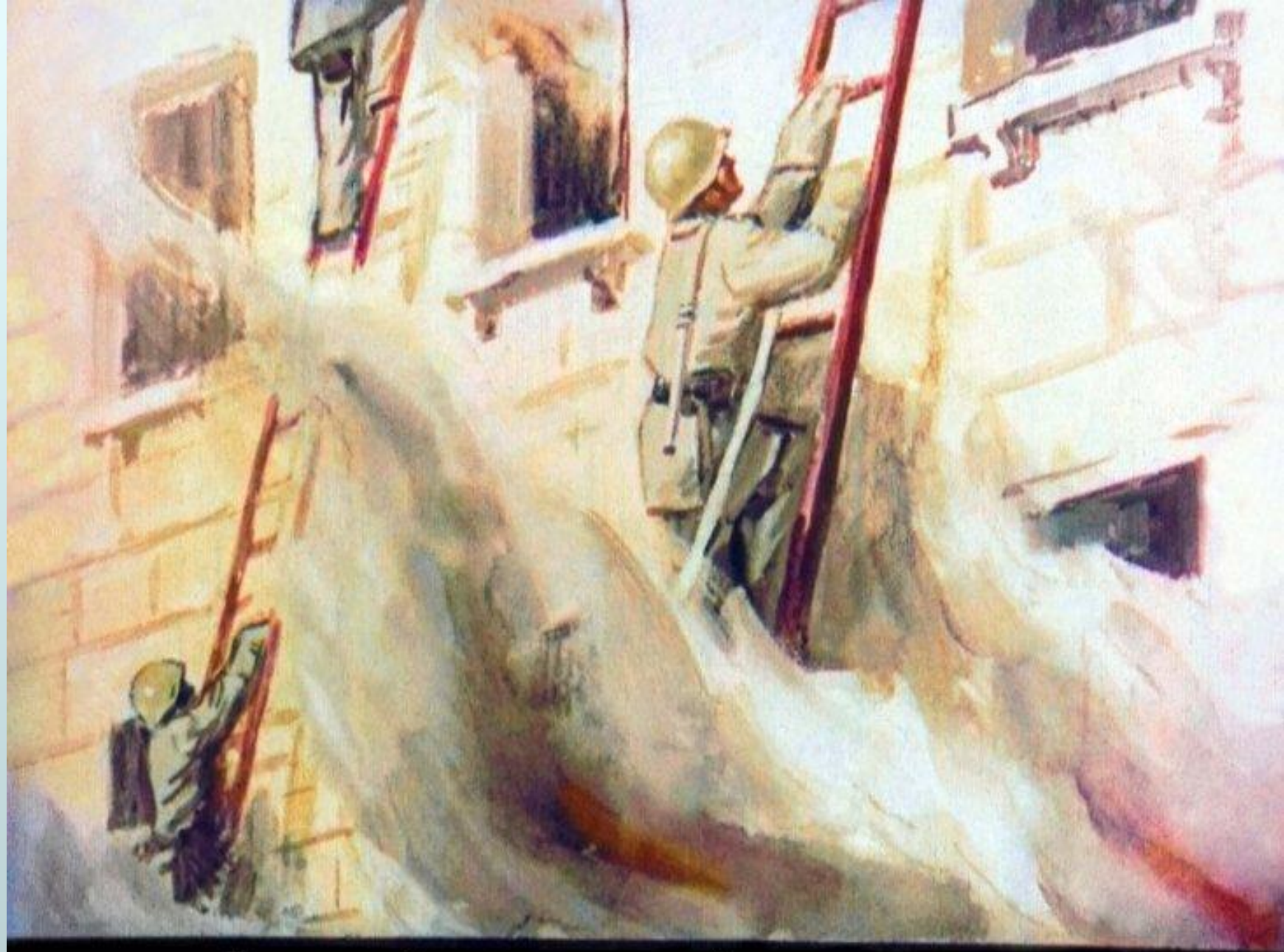
Надо ещё
Подтянуться немножко.

Парень,
Слабея,
Дополз до окошка,



Вот по карнизу
Шагнул он к балкону...

Еле стоит на карнизе нога,
А до балкона — четыре шага.



Люди в брезенте –
Один за другим –

Лезут по лестницам
В пламя и дым...



– Девочку,
Дочку

Спасите
Мою!



Вдруг из ворот
Обгоревшего дома

Вышел один
Гражданин незнакомый.



Рыжий от ржавчины,
Весь в синяках,

Девочку
Крепко
Держал он в руках.



Дочка заплакала,
Мать обнимая.



Парень вскочил
На подножку трамвая,



**Многие парни
Плечисты и крепки,
Многие носят
Футболки и кепки.**

**Много в столице
Таких же значков.
К славному подвигу
Каждый готов!**

Что Такое ГТО?



**ГОТОВ
К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ**

История ГТО

ГТО - «Готов к труду и обороне»

ВСЕ НА СТАРТЫ ГТО!





ИСТОРИЯ ГТО

ГТО или Готов к труду и обороне – это физкультурный комплекс. Существовал физкультурный комплекс с

A historical poster for the GTO (Gотов к труду и обороне) program. At the top left, the letters 'ГТО' are written in large, bold, red font. Below them, a red banner reads 'КОМПЛЕКС ГТО-ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ТРУДЯЩИХСЯ!'. The central part of the poster features a large photograph of a smiling young man and woman in white shirts. To the right of the photo is the USSR coat of arms. Below the photo is a table with columns for 'Мужчины' and 'Женщины', and rows for different age groups and physical activities. At the bottom, a red banner reads 'СДАВАЙТЕ НОРМЫ НА ЗНАЧОК ГТО!'. The text '1931 по 1991 год' is overlaid on the right side of the poster.

1931 по 1991 год

Охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет



A modern poster for the GTO program. At the top left is the GTO logo. The main title 'ВЫПОЛНИМ НОРМЫ ГТО' is written in large, bold, blue letters. Below it, in smaller text, is 'ВСЕСОЮЗНЫЙ ФИЗИКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СССР'. The central part of the poster features a colorful illustration of five athletes: a man in a blue tracksuit, a woman in a purple swimsuit, a man in a yellow shirt and blue shorts, a woman in a red swimsuit, and a man in a white shirt and blue shorts. The text 'СПОРТИВНАЯ СМЕНА * СМЕЛЫЕ И ЛОВКИЕ' is written vertically on the left side, and 'СОВЕРШЕНСТВО * БОДРОСТЬ И ЗАБОРЬЕ' is written vertically on the right side. At the bottom, a circular banner reads 'СИЛА И МУЖЕСТВО * ФИЗИЧЕСКОЕ'. There is a small text block in the top right corner.

В ФИЗИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ВХОДИЛИ СПОРТИВНЫЕ ИСПЫТАНИЯ:

- гимнастические упражнения,
- бег,
- прыжки (в длину или высоту),
- метание (диск, копья, толкание ядра и др.),
- плавание,
- лыжные гонки (для бесснежных районов – марш-бросок или велогонки),
- стрельба (для юношей).



ФИЗКУЛЬТУРНИКИ И ФИЗКУЛЬТУРНИЦЫ!
(обязательные для всех классов)

БОРИТЕСЬ ЗА МАССОВОСТЬ ФИЗИКУЛЬТУРНОГО ДВИЖЕНИЯ, ПОВЫШАЙТЕ УРОВЕНЬ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ДОБИВАЙТЕСЬ НОВЫХ СПОРТИВНЫХ РЕКОРДОВ В РАЙОНАХ – МАРШ-БРОСОК В ПЛАВУ НАШЕЙ ЛЮБИМОЙ РОДИНЫ!

ЮНОШИ И ДЕВУШКИ!
СДАВАЙТЕ НОРМЫ НА ЗНАЧОК ГТО-2!
ВСЕСОЮЗНЫЙ ФИЗИКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР» – ОСНОВА ВСЕСТОРОННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ТРУДЯЩИХСЯ!

НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА ГТО 2 СТУПЕНИ

Возраст (полгода)	МУЖЧИНЫ		ЖЕНЩИНЫ	
	17-18 лет	19-20 лет	17-18 лет	19-20 лет
ОБЩИЕ НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ				
1. Готовность к занятиям физкультурой	Высокая (регулярно) для участия в массовых физкультурных мероприятиях и в спортивной секции.			
2. Проведение занятий физкультурой	Не менее 10 раз в неделю в течение учебного года.			
3. Бег	100 м	150 м	100 м	150 м
4. Прыжки в длину	1,5 м	1,8 м	1,2 м	1,5 м
5. Метание диска	30 м	40 м	20 м	30 м
6. Стрельба из пневматического оружия	100 м	100 м	100 м	100 м
7. Плавание	50 м	50 м	50 м	50 м
8. Лыжные гонки	100 м	100 м	100 м	100 м
9. Марш-бросок	100 м	100 м	100 м	100 м
10. Велогонки	100 м	100 м	100 м	100 м

Возраст (полгода)	МУЖЧИНЫ		ЖЕНЩИНЫ	
	17-18 лет	19-20 лет	17-18 лет	19-20 лет
НОРМЫ ПО ВЫБОРУ (в каждой группе следует сдать не менее 3 норм)				
1. Бег на 100 м	15,0 сек.	12,0 сек.	15,0 сек.	12,0 сек.
2. Прыжки в длину	2,0 м	2,5 м	1,5 м	2,0 м
3. Метание диска	40 м	50 м	30 м	40 м
4. Стрельба из пневматического оружия	100 м	100 м	100 м	100 м
5. Плавание	50 м	50 м	50 м	50 м
6. Лыжные гонки	100 м	100 м	100 м	100 м
7. Марш-бросок	100 м	100 м	100 м	100 м
8. Велогонки	100 м	100 м	100 м	100 м

Возраст (полгода)	МУЖЧИНЫ		ЖЕНЩИНЫ	
	17-18 лет	19-20 лет	17-18 лет	19-20 лет
ГРУППА III				
1. Бег	100 м	150 м	100 м	150 м
2. Прыжки в длину	1,5 м	1,8 м	1,2 м	1,5 м
3. Метание диска	30 м	40 м	20 м	30 м
4. Стрельба из пневматического оружия	100 м	100 м	100 м	100 м
5. Плавание	50 м	50 м	50 м	50 м
6. Лыжные гонки	100 м	100 м	100 м	100 м
7. Марш-бросок	100 м	100 м	100 м	100 м
8. Велогонки	100 м	100 м	100 м	100 м

СДАВАЙТЕ НОРМЫ НА ЗНАЧОК ГТО-2 СТУПЕНИ!

ПЛАКАТЫ И ПОЧТОВЫЕ МАРКИ СССР



**БГТО СССР
1940 год**



**ФИЗКУЛЬТУРНИКИ И СПОРТСМЕНЫ,
БОРИТЕСЬ ЗА НОВЫЕ УСПЕХИ
В ТРУДЕ И СПОРТЕ!**



Знак ГТО

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками.

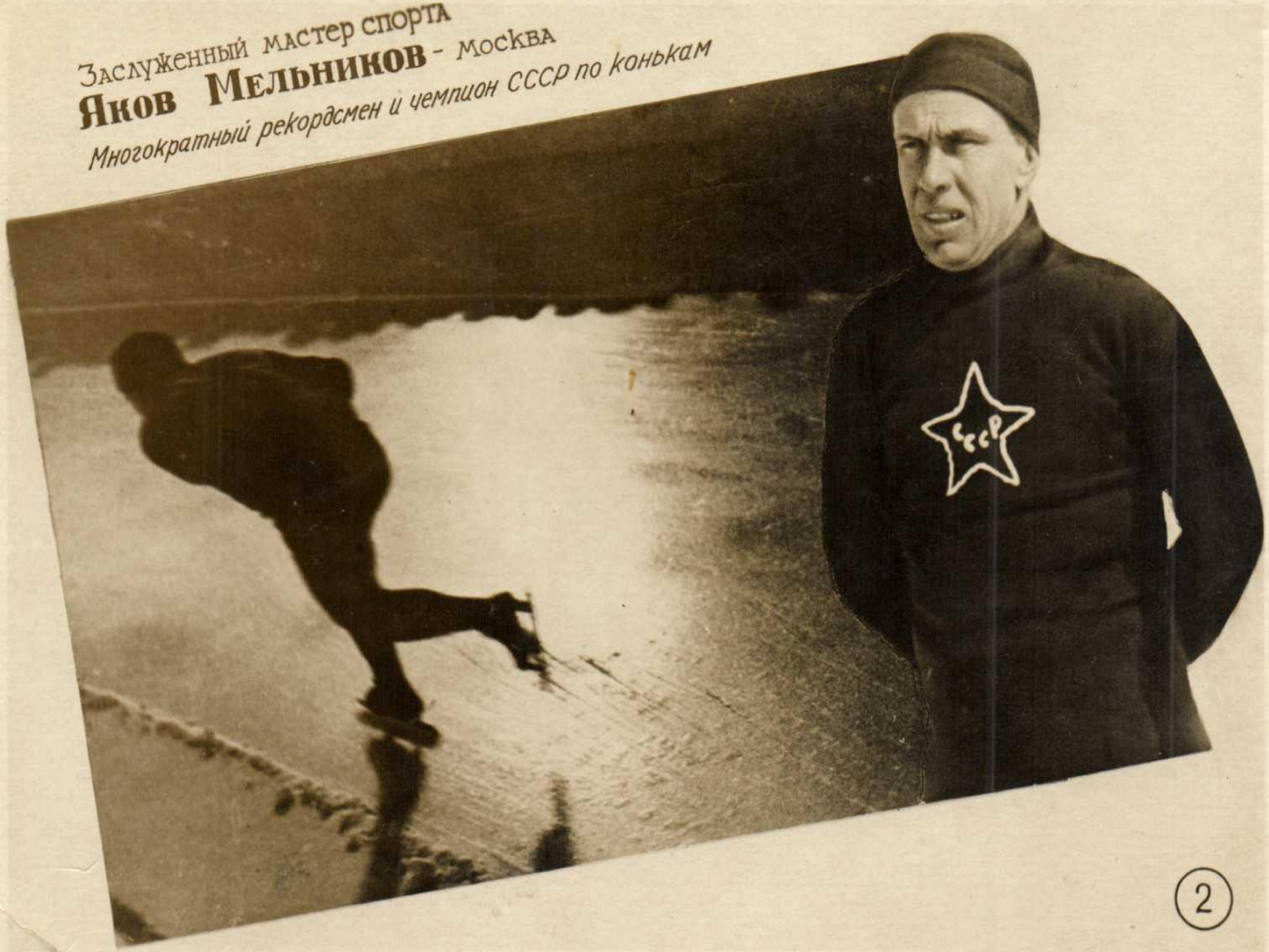
В зависимости от уровня достижений

стающие

нормативы каждой степени награждались



Заслуженный мастер спорта
Яков Мельников - Москва
Многokратный рекордсмен и чемпион СССР по конькам





Шахтер Алексей
Стаханов



Герой Великой
Отечественной войны
летчик Николай
Гастелло



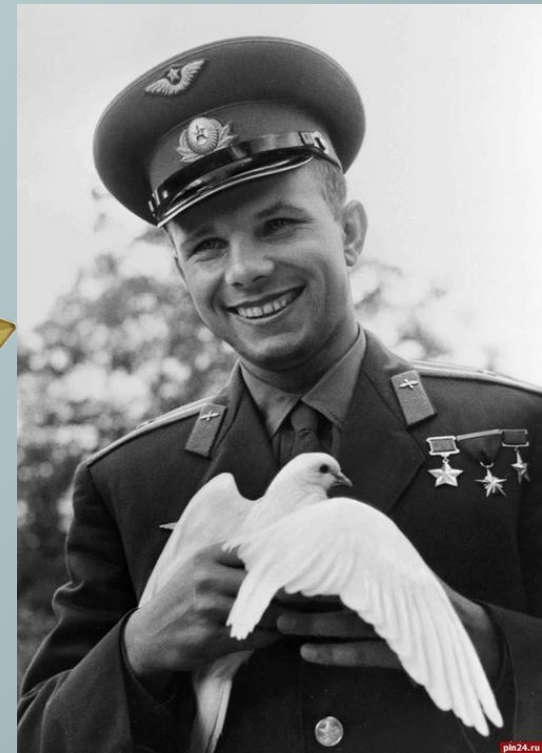
Герой Великой
Отечественной войны
летчик Иван Кожедуб



Писатель
Аркадий
Гайдар



Советский
космонавт
Юрий Гагарин



Как расшифровать слово ГТО?

Готов к труду и обороне.



Когда существовала эта программа?

С 1931 по 1991 год.

Участники какого возраста принимали в ней участие?

От 10 до 60

лет, что входило в



Гимнастические упражнения, бег,

прыжки, метание, плавание,

лыжные гонки, стрельба (для

юношей).





ГТО

ВОЗРОЖДЕНИЕ ТРАДИЦИЙ

ГТО в современное время

В 2004 году 6000 юношей и девушек сдавали нормативы ГТО 1972 года. Только 9% смогли справиться со спортивными нормативами.



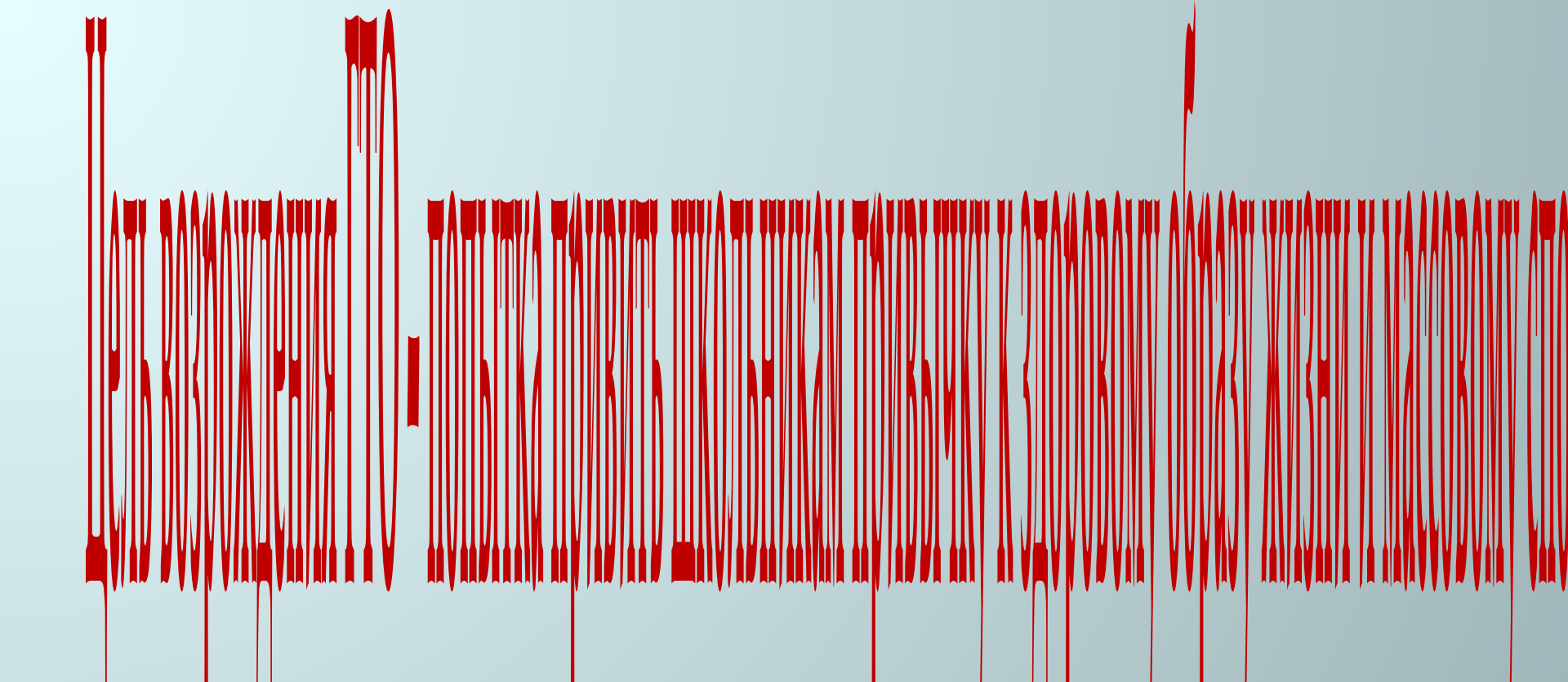
Указ президента

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



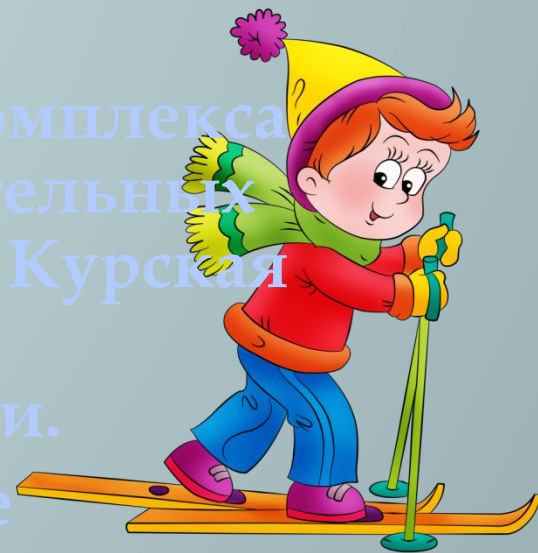
В.В.Путин предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами.





Организационно-экспериментальные этапы

- **Первый этап:** май 2014 – декабрь 2015. Внедрение комплекса ГТО среди учащихся образовательных организаций в 12 субъектах Федерации.
- **Второй этап:** 2016 год. Внедрение комплекса ГТО среди учащихся всех образовательных организаций страны, в том числе и Курская область, а также других категорий населения в 12 субъектах Федерации.
- **Третий этап:** 2017 год. Повсеместное внедрение комплекса ГТО среди всех категорий населения.



- # СТУПЕНИ ГТО
- I ступень «Играй и двигайся» 1 - 2 классы (6 - 8 лет);
 - II ступень «Стартуют все» 3 - 4 классы (9 - 10 лет);
 - III ступень «Смелые и ловкие» 5 - 6 классы (11 - 12 лет);
 - IV ступень «Олимпийские надежды» 7 - 9 классы (13-15);
 - V ступень «Сила и грация» 10 - 11 классы, среднее профессиональное образование (16 - 17 лет);
 - VI ступень «Физическое совершенство» 18 - 29 лет;
 - VII ступень «Бодрость и здоровье» 30 - 39 лет;
 - VIII ступень и последующие «Здоровье и долголетие» 40 - 49 лет;
 - IX ступень 50 - 59 лет;
 - X ступень 60 - 69 лет;
 - XI ступень 70 лет и старше.



ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ) - ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

НОРМАТИВЫ, КОТОРЫЕ СДАЮТ
УЧАЩИЕСЯ С 1 ПО 4 КЛАСС:

Бег 30, 60 метров, либо челночный бег 3x10

Кроссовый бег 600, 1500 метров

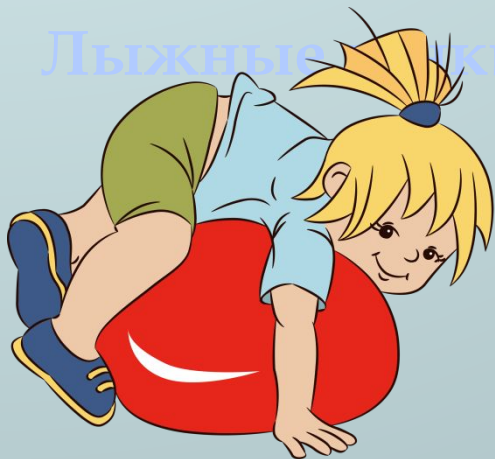
Прыжок в длину с места

Метание мяча в цель, либо на дальность

Подтягивание на высокой и низкой
перекладинах

Наклон вниз с прямыми ногами

Льжжные лыжи 1, 2 классы



ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ (В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА):

- Метание теннисного мяча в цель (кол – во раз)
- Бег на лыжах (мин., сек.) или
- кросс по пересеченной местности .
- Плавание без учета времени (м)
- Метание мяча 150 г
- Стрельба из пневматической винтовки.
- Турнирный поход.



Значки ГТО XXI века

ЗОЛОТОЙ, СЕРЕБРЯНЫЙ,
БРОНЗОВЫЙ





СДАЕМ 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



I ступень 6-8 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями		
Испытания (тесты) по выбору							
7	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,39
8	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе							
		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**							
		4	5	6	4	5	6

* Для бесснежных районов страны

II ступень 9-10 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 1 км (мин., сек.)	7,10	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями		
Испытания (тесты) по выбору							
7	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
8	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе							
		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**							
		5	6	7	5	6	7

* Для бесснежных районов страны



ГТО - путь к успеху!

Ты хочешь успешной карьеры, и быть готовым
защитить своих близких?

У тебя есть шанс изменить жизнь в лучшую сторону
Приходи и сдай нормативы ГТО, задумайся о будущем!

ЗАИНТЕРЕСОВАЛСЯ? Тогда ДЕЙСТВУЙ!!!

- Изучи план ►
- Сдай нормативы
- Получи значок
- Носи его с гордостью

подробнее на
сайте gto76.rf

Бег

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с места

Метание

Подтягивание

Наклон вперед с прямыми ногами

Льжечные гонки

Плавание

Стрельба из пневматической винтовки (упрощенно 10-11)

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Физкультурный комплекс "Тотот к труду и обороне" впервые был введен в 1931 году, успешно проучаствовал 60 лет комплекс был свернут в 1991 году. За последние 20 лет общее физическое состояние населения России настолько ухудшилось, что те нормативы, которые сдавали наши родители, под силу сдать только единицам..

Вредным привычкам -Нет!





День

Здоровья



Ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения отмечается Всемирный день здоровья.

ЗДОРОВЬЕ - ЦЕННОСТЬ





ТЫ МОЖЕШЬ ВСЁ СДАВАЯ НОРМЫ ГТО!

