

Всероссийский урок «Готов к труду и обороне»

1 сентября 2015 г.
2015-2016 учебный год

учитель физической культуры:
Новикова Екатерина Юрьевна



Три заглавные буквы ГТО расшифровываются как «Готов к труду и обороне». Это - программа физкультурной подготовки с 1931 года по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. Первостепенная задача внедрения ГТО – достижение массовой заинтересованности в занятиях спортом. Днем зарождения физкультурно-оздоровительного движения считается 24 мая 1930 года. Именно тогда в газете «Комсомольская правда» были опубликованы первые материалы по этому важному вопросу.

Президент РФ Владимир Путин своим Указом от 24 марта распорядился ввести в действие физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) с 1 сентября 2014 года. Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания. Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения. Возможно, значок ГТО со временем станет очень популярным у молодежи. В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью..



Какие испытания включены в состав комплекса ГТО?

Комплекс предусматривает подготовку и выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп от 6 до 70 лет и старше.

Первые 5 ступеней ориентированы на школьников:

1-ая ступень предназначена для детей 6-8 лет,

2-ая – 9-10 лет,

3-я – 11-12 лет,

4-я – 13-15 лет,

5-я – 16-17 лет.

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	9,9	10,8	11,0	10,3	11,2	11,4
2	Бег на 2 километра (мин:сек)	9:30	10:00	10:25	11:30	12:00	12:30
3.1	Прыжок в длину с разбега (см)	330	290	280	300	260	240
3.2	или прыжок в длину с места (см)	175	160	150	165	145	140
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
4.2	подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	-	-	17	11	9
4.3	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	20	14	12	14	8	7

Ежегодное участие учащихся в районных и окружных соревнованиях с 2008 – 2015 год

- - Праздник бега на Таганке
- - Легкоатлетический кросс "Золотая осень«
- - Соревнования по мини-футболу
- - Смотр-конкурс агитбригад "Словом и делом изучаем пожарное дело«
- - Соревнования по баскетболу
- - «Школа безопасности»
- - Окружная игра "Колесо пожарной безопасности«
- - Фестиваль "Таланты и поклонники" на противопожарную тематику
- - Соревнования по пожарно-прикладному спорту
- - Соревнования по ритмической гимнастике, оздоровительной аэробике, танцевальной аэробике
- - «Тропа выживания»
- - Военизированные спортивные соревнования, посвященные Дню призывника

и многие другие

Успеха и новых достижений!!!!

