



Всероссийский урок



**«Готов к труду и  
обороне»**

# Великий врач Древнего Востока Авиценна



***С гимнастикой дружи, всегда  
веселым будь,***

***И проживешь 100 лет, а может  
быть, и более.***

***Микстуры, порошки – к здоровью  
ложный путь.***

***Природою лечись – в саду и  
чистом поле.***

**ДЕВИЗ УРОКА**

**«ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ-**

**ПРОЦВЕТАНИЕ РОССИИ!**

**А ТЫ ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**





**Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.**

**Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.**

**Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.**

# От чего зависит здоровье

- ЗОЖ
- Питание
- Гигиена
- Отказ от вредных привычек
- Закаливание
- Труд
- Отдых
- Стиль жизни и т.д.





**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.



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



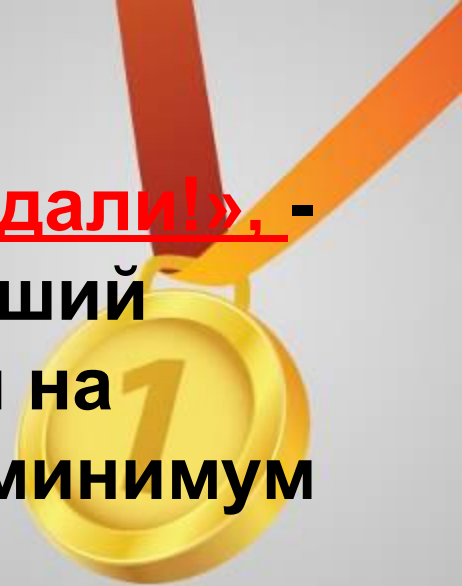
Современные



**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 году значок ГТО в России имели более 58 миллионов человек.

## Структура комплекса включает 11 ступеней

- I ступень: 1—2 классы (6—8 лет);**
- II ступень: 3—4 классы (9—10 лет);**
- III ступень: 5—6 классы (11—12 лет);**
- IV ступень: 7—9 классы (13—15 лет);**
- V ступень: 10—11 классы, среднее профессиональное образование (16—17 лет);**
- VI ступень: 18—29 лет;**
- VII ступень: 30—39 лет;**
- VIII ступень: 40—49 лет;**
- IX ступень: 50—59 лет;**
- X ступень: 60—69 лет;**
- XI ступень: 70 лет и старше.**





# 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 1088 от июля 2014 г. № 575



### 6-8 лет

Возрастная группа	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
Беговые тесты	16,4	10,1	8,2	14,6	10,2	8,3
Прыжки в длину с места	4,3	3,7	3,3	7,2	7,6	4,2
Прыжки в высоту с места	—	—	—	—	—	—
Поднимание туловища с пола	3	3	4	—	—	—
Классическая гимнастика	—	—	—	—	—	—
Броски набивного мяча	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с места	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—

1 СТУПЕНЬ

### 9-10 лет

Возрастная группа	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
Беговые тесты	10,6	7,9	7,0	10,3	10,3	7,6
Прыжки в длину с места	3,0	2,6	2,2	3,0	2,8	2,5
Прыжки в высоту с места	—	—	—	—	—	—
Поднимание туловища с пола	3	3	3	—	—	—
Классическая гимнастика	—	—	—	—	—	—
Броски набивного мяча	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с места	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—

2 СТУПЕНЬ

### 11-12 лет

Возрастная группа	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
Беговые тесты	11,0	8,0	6,9	11,4	11,2	8,3
Прыжки в длину с места	3,2	2,8	2,4	3,2	3,2	2,7
Прыжки в высоту с места	—	—	—	—	—	—
Поднимание туловища с пола	3	3	3	—	—	—
Классическая гимнастика	—	—	—	—	—	—
Броски набивного мяча	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с места	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—

3 СТУПЕНЬ

### 13-15 лет

Возрастная группа	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
Беговые тесты	12,0	9,2	8,1	12,9	12,8	9,3
Прыжки в длину с места	3,6	3,2	2,8	3,6	3,6	3,1
Прыжки в высоту с места	—	—	—	—	—	—
Поднимание туловища с пола	3	3	3	—	—	—
Классическая гимнастика	—	—	—	—	—	—
Броски набивного мяча	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с места	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—

4 СТУПЕНЬ

### 16-17 лет

Возрастная группа	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
Беговые тесты	13,0	10,2	9,2	14,0	13,9	10,0
Прыжки в длину с места	3,8	3,4	3,0	3,8	3,8	3,3
Прыжки в высоту с места	—	—	—	—	—	—
Поднимание туловища с пола	3	3	3	—	—	—
Классическая гимнастика	—	—	—	—	—	—
Броски набивного мяча	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с места	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—
Броски теннисного мяча с разбега	—	—	—	—	—	—

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.**

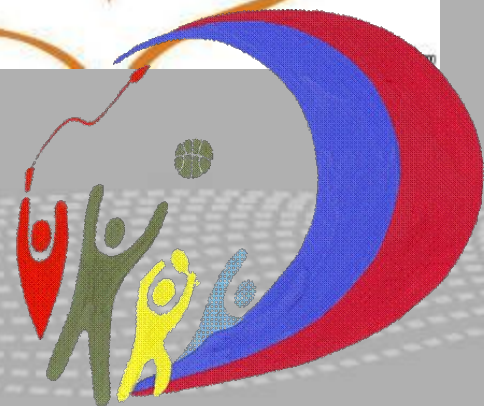
**Санки, лыжи и снежки  
вмиг избавят от тоски.**

**Потому что где движение места нет  
хандре и лени!**



**НАРИСУЙ  
СВОЮ  
ЭМБЛЕМУ!**

# Эмблемы ГТО





**Стартуют все!!!**



**Соревнования «Звёзды Красноярья-2015г»,  
г. Красноярск**



**Мы с игроками баскетбольного клуба «Енисей»-2015г  
(слева Террико Решард Уайт, справа А. Комаровский)**