



Здоровье человека – это главная ценность В ЖИЗНИ



Знаешь ли ты, как расшифровывается слово ГТО?

Г - **Готов**

Т - **к Труду**

О - **и Обороне**



Талисманы ГТО



Комплекс **ГТО** состоит из
упражнений, которые
должны уметь выполнять
все здоровые люди



Людей, которые выполнили
нормативы комплекса ГТО,
награждают знаками отличия, а
также
спортивными разрядами и
званиями.



3 вида значков:

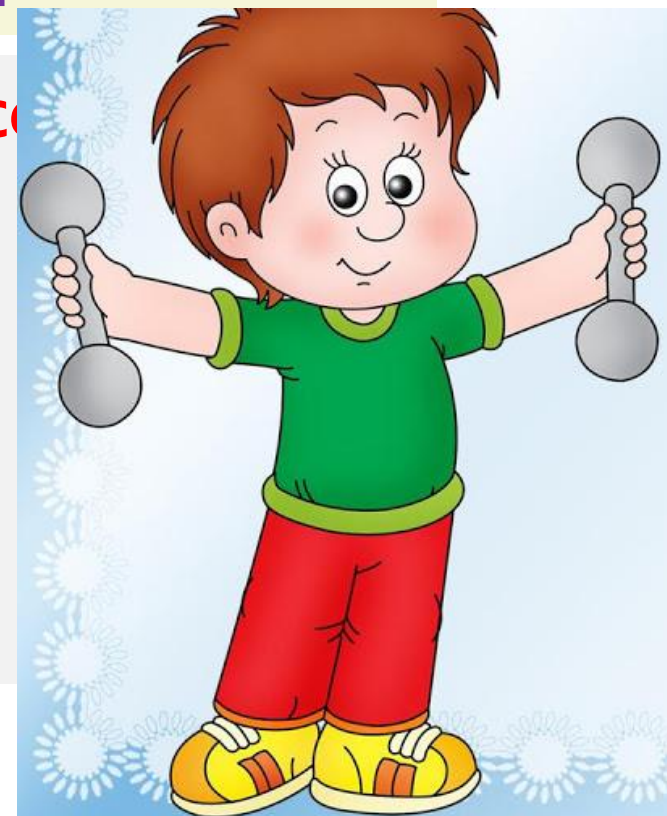
- Золотой
- Серебряный
- Бронзовый



Каждому возрасту соответствует своя ступень ГТО,
(комплекс нормативов).

Нормативы измеряются в минутах, секундах,
метрах, сантиметрах и количествах раз в
зависимости от вида испытаний

- **I ступень «Играй и двигайся»: 6–8 лет (1–2 классы)**
- **II ступень «Стартуют все»: 9–10 лет (3–4 классы)**
- **III ступень «Смелые и ловкие»: 11–12 лет (5–6 классы)**
- **IV ступень «Олимпийские надежды»: 13–15 лет (7–9 классы)**
- **V ступень «Сила и грация»: 16–17 лет (10–11 классы)**





VI ступень «Физическое совершенство»: 18–30 лет

VII ступень «Радость в движении»: 31–40 лет

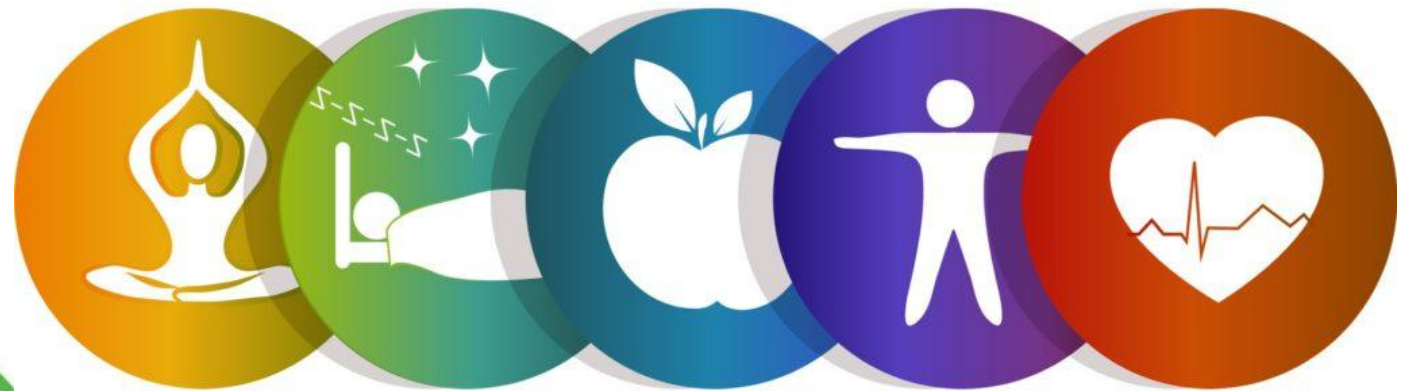
VIII ступень «Бодрость и здоровье»: 41–50 лет

IX ступень «Здоровое долголетие»: 51–55 лет и старше



Физическая культура развивает такие качества как сила, гибкость, ловкость, точность, выносливость.

Если ты регулярно делаешь утреннюю зарядку, соблюдаешь режим дня, правильно питаешься, закаляешься и тренируешься, то ты с легкостью сможешь выполнить нормативы комплекса ГТО!



ФИЗКУЛЬТУРА – ЭТО КЛАСС! ВСЕ ЗДОРОВЫЕ У НАС!

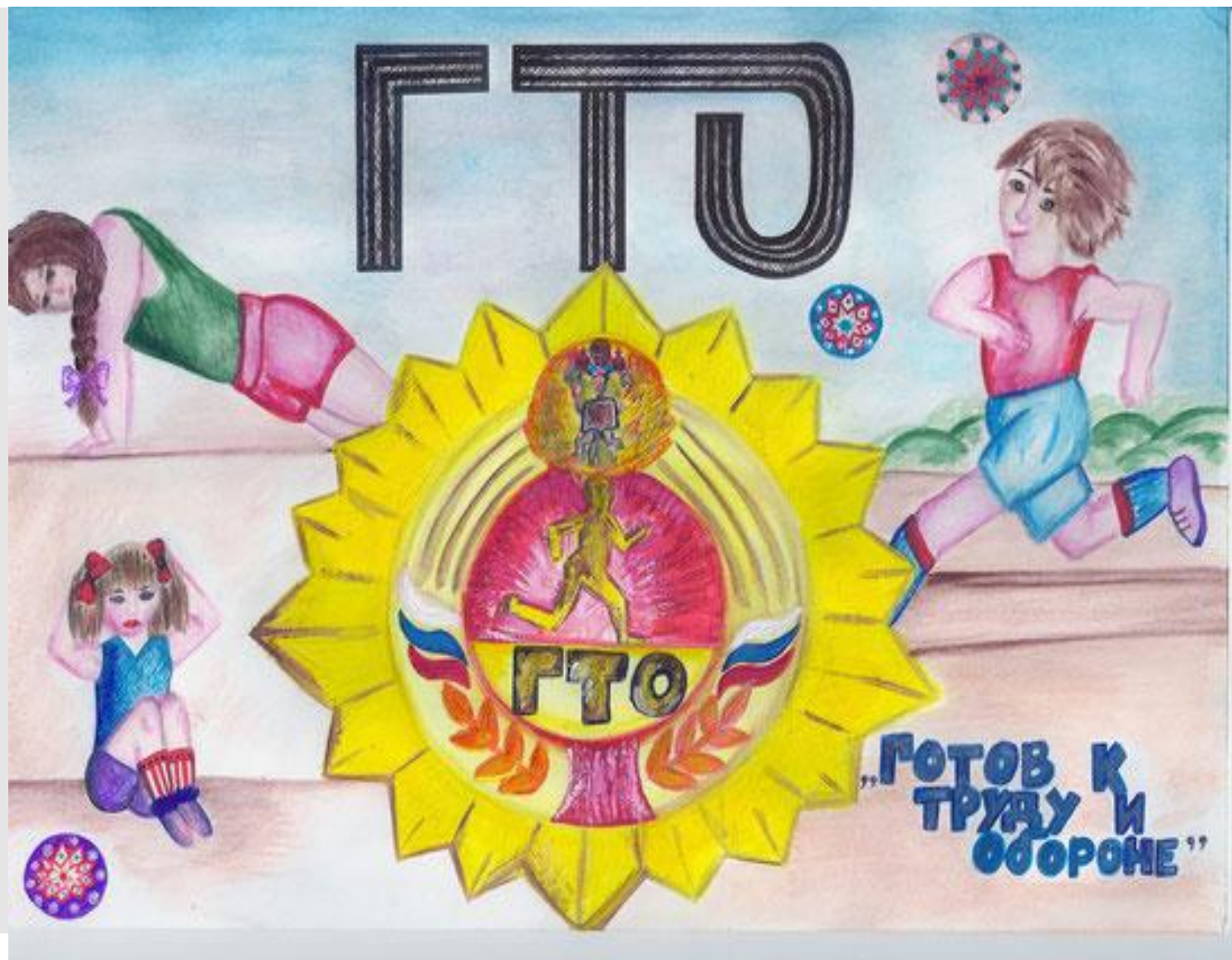


Нормативы (тесты),
которые сдают
учащиеся

1-2 и
3-4 классов -

I, II ступень

Возрастная группа от
6 до 8 лет и
от 9 до 10 лет



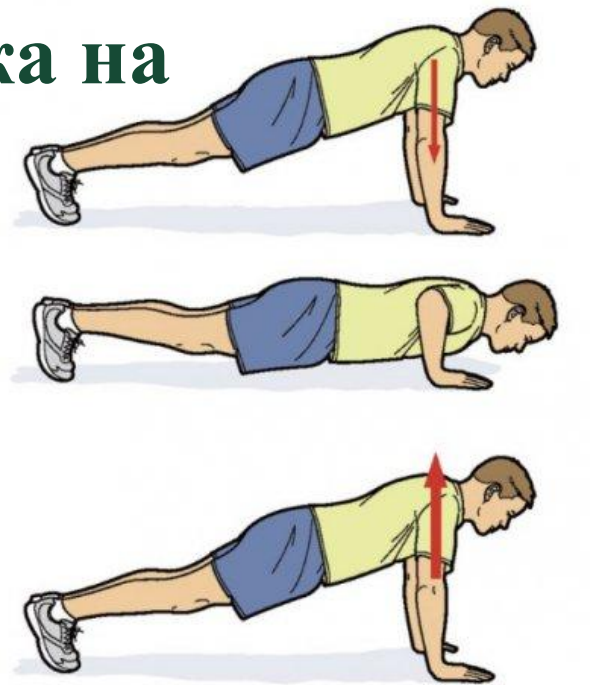
- ▶ Бег на 30 м
- ▶ или бег на 60 м
- ▶ Бег на 1000 м



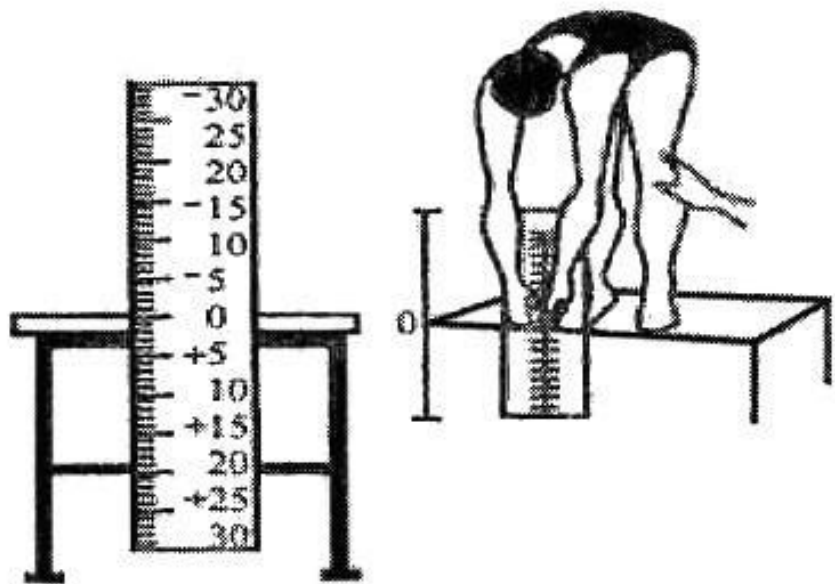
- ▶ Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
- ▶ Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)



Наклон вперед из
положения стоя на
гимнастической
скамье
(от уровня скамьи –
см)



▶ Челночный бег 3*10 (сек)



ТЕХНИКА ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА





ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (СМ)

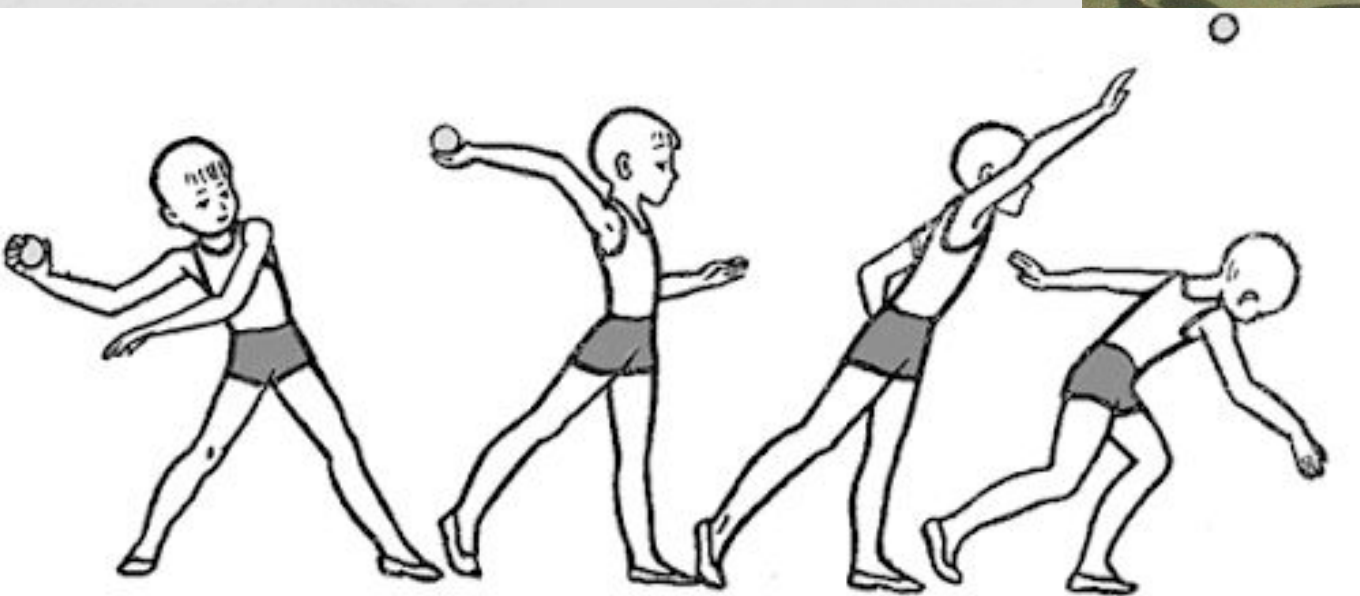


• ИЛИ ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (СМ)



Максим Малахов (газета "ЗАРЯ")

● **МЕТАНИЕ МЯЧА**
ВЕСОМ 150 Г (М)

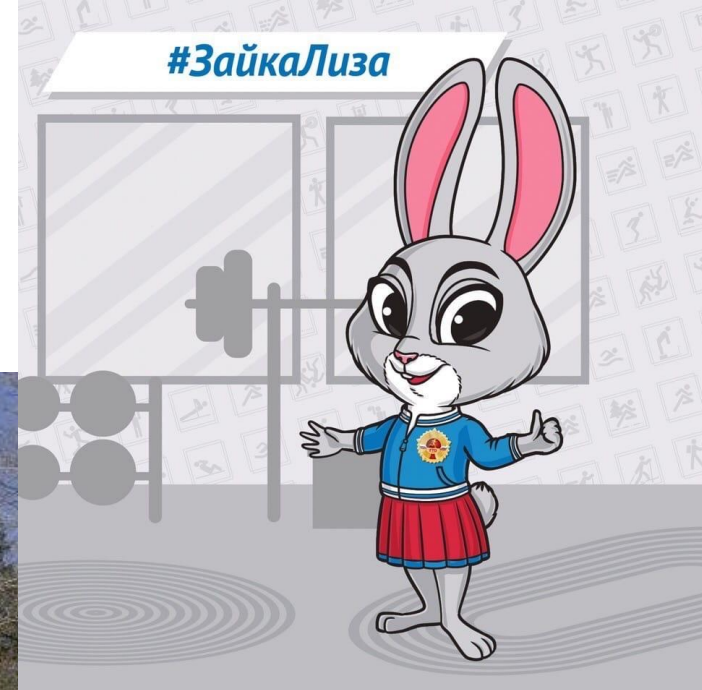
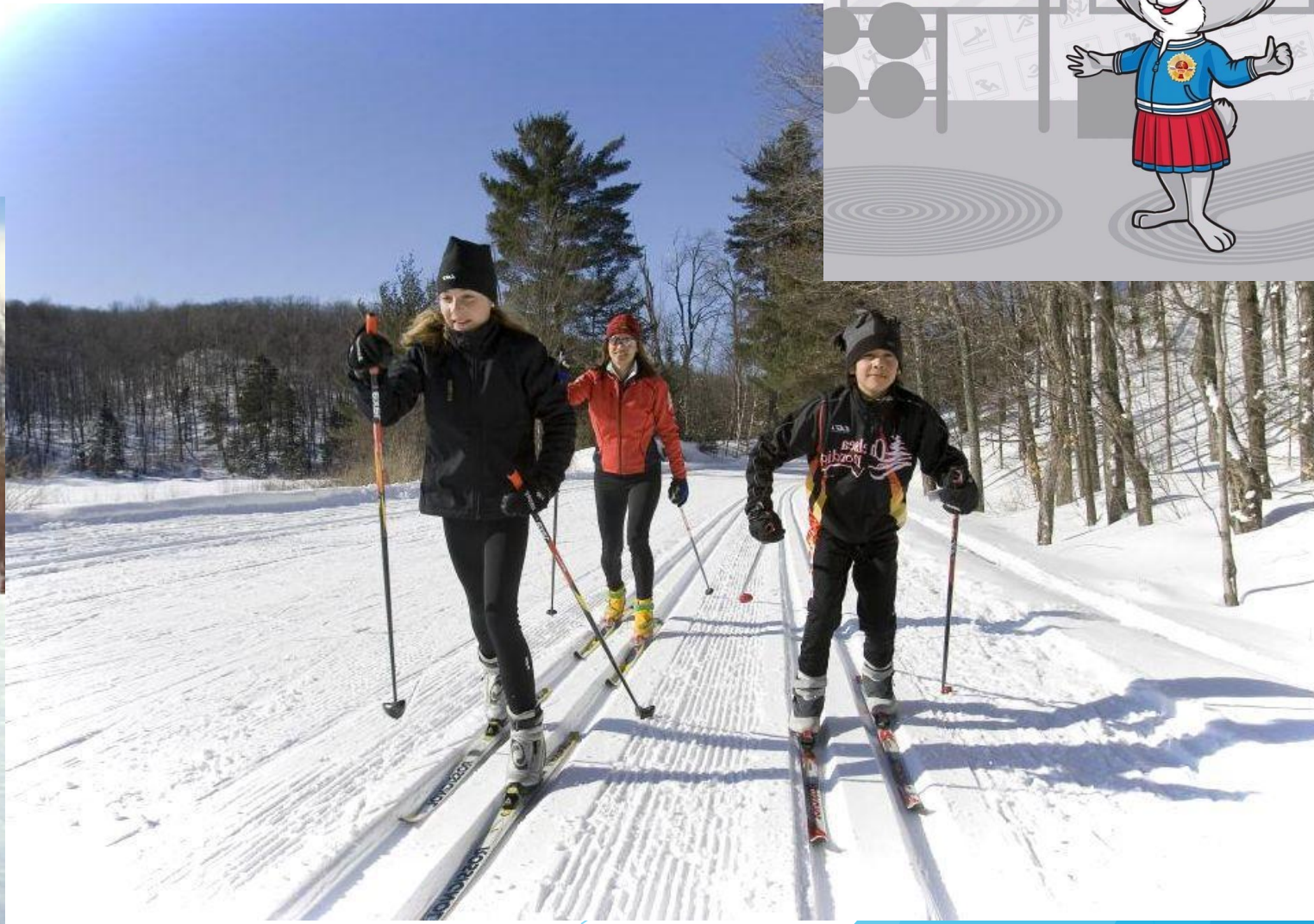


ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (КОЛИЧЕСТВО РАЗ ЗА 1 МИНУТУ)

#ЛеопардВика



Бег на лыжах на 1 км (мин ,с) – проводится при наличии условий для организации проведения тестирования



- Или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)
(мин, с)
- Плавание на 50 м (мин, с)



Твои 5 шагов до знака



Регистрация
на сайте gto.ru



Заявка
на выполнение



Получение
мед допуска



Выполнение
испытаний



Вручение знака отличия
в торжественной обстановке

Если ты хочешь попробовать выполнить комплекс нормативов ГТО – обратиться за консультацией к своему учителю физической культуры или на сайт gto.ru

#ВолчонокМакар



#Лиса Василиса



#МедведьПотан



Сдать ГТО совсем непросто
Ты ловким, сильным должен быть,
Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.



Пройдя же все ступени вверх-
Ты будешь верить в свой успех.
И олимпийцем можешь стать,
Медали точно получать!