

Всероссийский
урок
«Готов к труду и
обороне»

24 марта 2014 года
президент России Путин В. В.
подписал указ
о возрождении программы ГТО.





Что такое ГТО?

**«Готов к труду и обороне»
(ГТО) —
программа физкультурной
подготовки,
поддерживаемая
государством.**



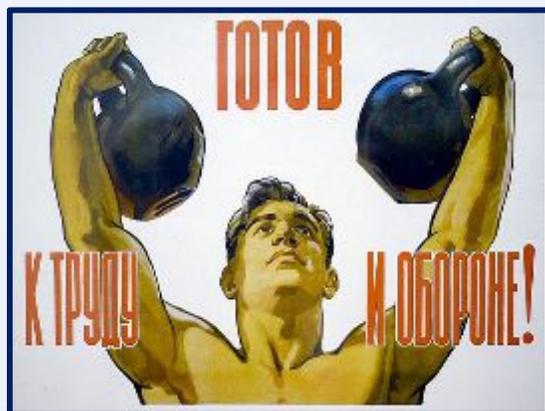
История ГТО



- Система ГТО была принята в 1931 году.
- Программа ГТО состояла из 2 частей:

«Будь готов к труду и обороне СССР»
(БГТО) для школьников 1—8-х классов
(4 возрастные ступени)

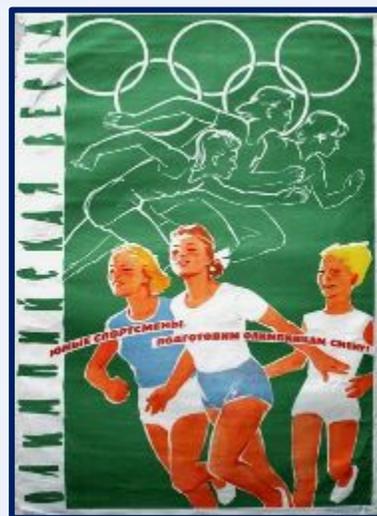
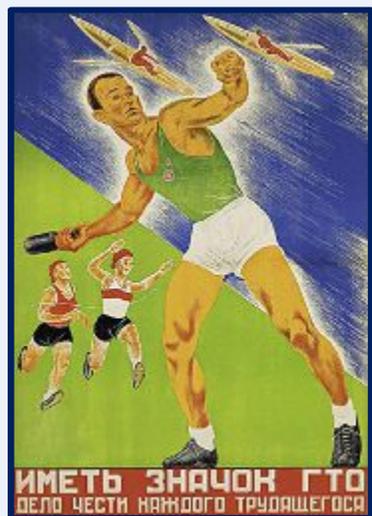
ГТО для учащихся и
населения старше 16 лет
(3 ступени).





История ГТО

- Просуществовала программа ГТО до 1993 года.



Степень	Возраст
I степень — «Смелые и ловкие»	10—11 и 12—13 лет
II степень — «Спортивная смена»	14—15 лет
III степень — «Сила и мужество»	16—18 лет
IV степень — «Физическое совершенство»	мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет
V степень — «Бодрость и здоровье»	мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет



ГТО – XXI век



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

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





ГТО – XXI век

Принципы:

- *добровольность и доступность;*
- *медицинский контроль;*
- *учёт местных традиций и особенностей.*

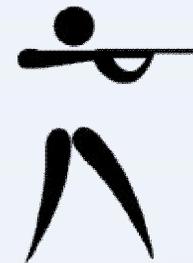
Степень	Возраст
1 степень —	Мальчики и девочки от 6 до 8 лет
2 степень —	Мальчики и девочки от 9 до 10 лет
3 степень —	Мальчики и девочки 11 до 12 лет
4 степень —	Юноши и девушки от 13 до 15 лет
5 степень —	Юноши и девушки от 16 до 17 лет
6 степень —	Мужчины и женщины от 18 до 29 лет
7 степень —	Мужчины и женщины от 30 до 39 лет
8 степень —	Мужчины и женщины от 40 до 49 лет
9 степень —	Мужчины и женщины от 50 до 59 лет
10 степень —	Мужчины и женщины от 60 до 69 лет
11 степень —	Мужчины и женщины старше 70 лет



Виды испытаний



Сохранили		Добавили
подтягивание	отжимание	челночный бег
прыжки в длину с разбега или с места толчком двумя ногами	стрельба	рывок гири массой 16 кг (от 18 лет и старше)
бег на лыжах или кросс по пересеченной местности (для бесснежных районов страны)	метание теннисного мяча на расстояние	наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами
туристский поход на 5-15 км с проверкой туристских навыков, включая ориентирование на местности по карте и компасу, разжигание костра и способы преодоления препятствий		скандинавская ходьба



Значки ГТО



В прошлом было:

2 вида значков:

- *Золотой*
- *Серебряный*



Значки ГТО

Сейчас в России:

3 вида значков:

- *Золотой*
- *Серебряный*
- *Бронзовый*



№ п/п	вид испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		мальчики			девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (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
8	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности*	без учета времени					
9	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (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



ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС

«Я рисую ТПО»



**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!**



Рефлексия

1. Сегодня я узнал ...

2. Я запомнил ...

3. Мне было интересно ...

4. Классный час заставил меня задуматься о ...

5. Я понял что ...

6. Мне захотелось ...





Информационные источники

- **Источники для шаблона:**

Титульный слайд - <http://player.myshared.ru/763548/data/images/img0.jpg>

Фон - http://dc727.4shared.com/img/8iMTPIR0/s3/12b20807ce8/business_ppt_background.jpg

Картинки на слайдах:

<http://s4.pic4you.ru/y2014/08-13/12216/4543908.png>

http://infourok.ru/images/doc/197/225428/hello_html_m642f8344.png

<http://orenburg.bezformata.ru/content/image87458766.png>

http://infourok.ru/images/doc/198/226036/hello_html_5c71c904.png

<http://www.playcast.ru/uploads/2014/03/25/7984879.png>

<http://pavliv.ucoz.ua/Batkam/99f98b4f.png>

http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/2/73/511/73511256_28.png

<http://www.59-ka.iptv.by/images/denzdor1.png>

<http://zmidetsad1.nethouse.ru/static/img/0000/0002/2825/22825864.jf3fcsxouu.W665.png>

<http://s3.pic4you.ru/allimage/y2014/01-08/12216/4106161-thumb.png>

- **Источники информации:**

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2_%D0%BA_%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D1%83_%D0%B8_%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B5_%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0

<http://www.sportobzor.ru/a-vy-znaete/istoriya-gto-v-sssr.html>

<http://www.gto-normy.ru/normy-gto-dlya-shkolnikov/>

<http://gto-normativy.ru/tablica-normativov-gto-2014/>

<http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html>

Стих - <http://www.school2-sayansk.narod.ru/gto.htm>





Информационные источники

- **Иллюстрации на слайдах:**

Путин В. В. - <http://s.newslab.ru/photoalbum/7053/78545.jpg>

3 слайд - http://doofsc.sarg.obr55.ru/files/2015/04/KMO_111307_05625_1_t218_103057.jpg

4 слайд - http://dmitrovets.ru/upload/resize_cache/iblock/a00/300_0_1/a0011759eedd819aff2acbd0ce5700c9.jpg

<http://moi-portal.ru/uploads/images/00/00/02/2014/10/24/99296d.jpg>

http://www.odnako.org/i/335_245/blogs/24481/putin-predlozhil-vozrodit-kompleks-gto-1482-24481.jpg

5 слайд - <http://pskov.bezformata.ru/content/image76291972.jpg>

<http://glavcom.ua/media/o-00114972-g-00002514.jpg>

6 слайд - http://stv24.tv/wp-content/uploads/2014/09/%D0%93%D0%A2%D0%9E_1.jpg

<http://надэм.пф/uploads/2015/06/10/14339306177048753.png>

8 слайд - <http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/001-isp-beg-001.png>

<http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/009-isp-plavonie-001.png>

<http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/010-isp-lyju-000.png>

<http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/011-isp-strelba-001.png>

<http://www.livekuban.ru/upload/iblock/5aa/5aa5dfcfa89dbabdd100a9cfcf13ac9a.jpg>

9 слайд - http://s00.yaplakal.com/pics/pics_original/1/3/9/2909931.jpg

http://www.allfaler.ru/images/stories/Znaks/SSSR/Vedomstvo/Obshestv_Org/GTO/set_gto_1.png

http://www.allfaler.ru/images/stories/Znaks/SSSR/Vedomstvo/Obshestv_Org/GTO/set_gto_2.png

http://www.from-ussr.com/images/product_images/popup_images/41_0.jpg

http://www.allfaler.ru/images/stories/Znaks/SSSR/Vedomstvo/Obshestv_Org/GTO/set_gto_4.png

10 слайд - <http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/09/zolotoy-znachok-gto.png>

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/09/serebryanyy-znachok-gto.png>

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/09/bronzovyy-znachok-gto.png>

15 слайд - http://www.gkvr.ru/userfiles/Image/Samara/dacha_promo/Deviz_BB.jpg

