

# Презентация

## «ГТО - путь к здоровью»

**2 КЛАСС**

Составил: учитель начальных классов  
Дерюшева Ирина Михайловна,  
МБОУ СОШ № 3 им. Т. Гиззата,

города Агрыз, РТ

# Угадайте пропущенное слово.

Чтоб здоровье укреплять,  
Патриотами чтоб стать.  
Нужно ведь спортивным быть,  
Чтоб Россию защитить!  
Чтоб спортсменов стало много,  
Чтобы жили люди долго,  
Чтобы знал и стар, и млад,  
Что здоровье – это клад!  
И посмотрим - кто кого!  
Все на сдачу .....!



# ГТО

## Что такое ГТО?



# Что такое ГТО?

**Всероссийский физкультурно-  
-спортивный комплекс  
«Готов к Труду и Обороне»  
(ГТО)**



# Истори

ГТО – это программа физкультурной подготовки.  
Существовала программа с 1931 по 1991 год.

Первый комплекс ГТО появился 11.03.1931 года.  
К испытаниям допускались женщины от 17 лет и  
мужчины от 18 лет. Для удобства все желающие  
делились на группы:

18(17)-25 лет;      25-35(32);      старше 35(32) лет.





**Целью комплекса ГТО было**  
**создание поколения людей здоровых,**  
**сильных и смелых.**  
**Которые могли бы и за себя и за страну**  
**постоять.**



*На старты по сдаче ГТО выходили*  
*известные ученые, спортсмены,*  
*герои труда. **Братья***  
***Знаменские,***  
*прославленные игроки московского*  
*о «Спартака»*  
*, подавали пример молодежи.*  
***Академик Павлов** и писатель*  
***Максим Горький** приветствовали*  
*интерес населения к физической*  
*культуре и спорту.*



# История ГТО

Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён  
17 января 1972 года.

Он имел 5 возрастных ступеней:

- 1 ступень — «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет;
- 2 ступень — «Спортивная смена» — 14—15 лет;
- 3 ступень — «Сила и мужество» — 16—18 лет;

Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён  
17 января 1972 года.

- 4 ступень — «Физическое совершенство» — мужчины 19—39 лет, женщины 19—34 лет,
- 5 ступень — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет.





# ***Наши дни.***

**По Указу Президента РФ**

**с 1**

**сентября 2014 года**

**в нашей стране  
комплекс ГТО  
вводится Всероссийский  
физкультурно-  
спортивный комплекс  
«Готов к труду и  
обороне» (ГТО) для  
решения проблемы  
продвижения ценностей  
здорового образа жизни**





# *Тренируйся раз по сто - сдашь все*

Цель комплекса **норм ГТО** – увеличение

продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

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



# ВИДЫ обязательных испытаний (тестов) и и спытаний (тестов) по выбору



I ступень (6-8 лет)

II ступень (9-10 лет)

III ступень (11-12 лет)

IV ступень (13-15 лет)

V ступень (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)



**Комплекс для учащихся  
общеобразовательных учреждений  
состоит из пяти ступеней  
(для начального образования):**



- I ступень – 1 -2 классы (6-8 лет)
- II ступень – 3-4 классы (9-10 лет)



ГТО сдадим мы дружно –  
быть здоровыми нам  
нужно!



# Виды испытаний и нормы

## I ступень (6-8 лет)

№	Вид испытания	мальчики		девочки	
		серебро	золото	серебро	золото
1	Челночный бег или Бег 30 метров	9.8	9.1	10.4	9.6
		6.2	5.7	6.3	5.8
2	Бег 600 метров	Без учета времени			
3	Прыжки в длину с места (см)	110	120	100	110
4	Метание мяча в цель	3	4	3	4
5	Подтягивание на высокой перекладине	3	5	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	8	13
7	Наклон вниз с прямыми ногами	Достать пальцами рук	Достать ладонями	Достать пальцами рук	Достать ладонями
8	Лыжные гонки 1 км (мин) Или Лыжные гонки 2 км	8.30	8.00	9.00	8.30
		БУВ	БУВ	БУВ	БУВ



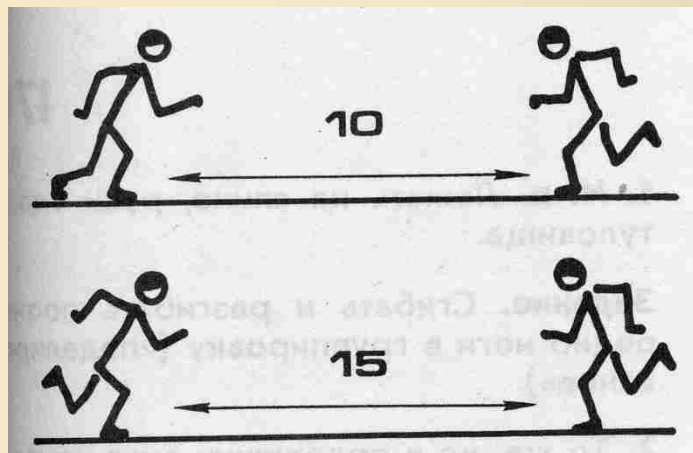
# От значков к олимпийским медалям

- ⊕ **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.**





# Челночный бег.



Челночный бег – распространенная по всему миру разновидность кардио-нагрузки, направленная на развитие скоростно-силовых качеств атлета.

При выполнении челночного бега, атлет должен пробежать одну и ту же дистанцию в прямом и обратном направлении несколько раз с разворотом на 180 градусов в конечной точке дистанции.

Наиболее популярна среди спортсменов техника челночного бега 10x10, 3x10.

# Бег на средние дистанции ,



Основными характеристиками бега на средние дистанции является равномерность, естественность и ритмичность. Во время пробежки на среднюю дистанцию крайне важно сохранять правильное положение тела, упруго стоять на ногах, быстро и достаточно сильно отталкиваться от земли.

Залогом успешного прохождения дистанции является правильная смена техник, темпа бега. Следует помнить, что чересчур высокая скорость бега приведет не к хорошему результату забега, а только к лишним затратам энергии.

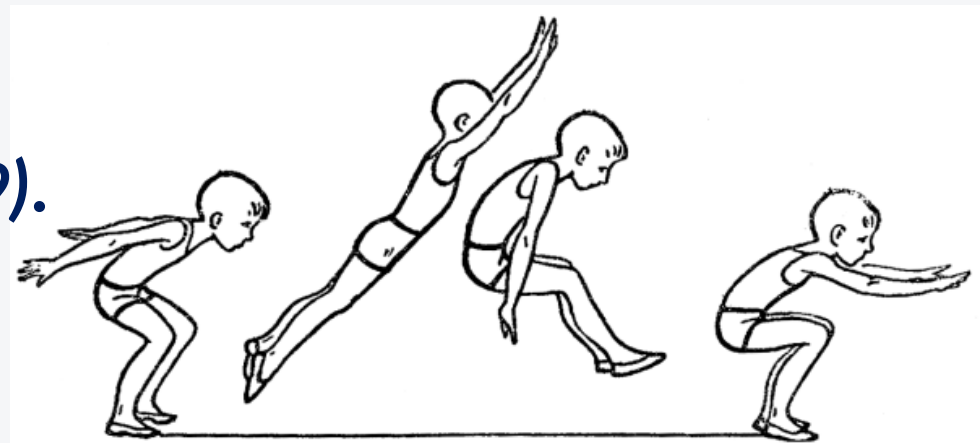
# **Прыжки в длину с места.**

**Техника прыжков с места**

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

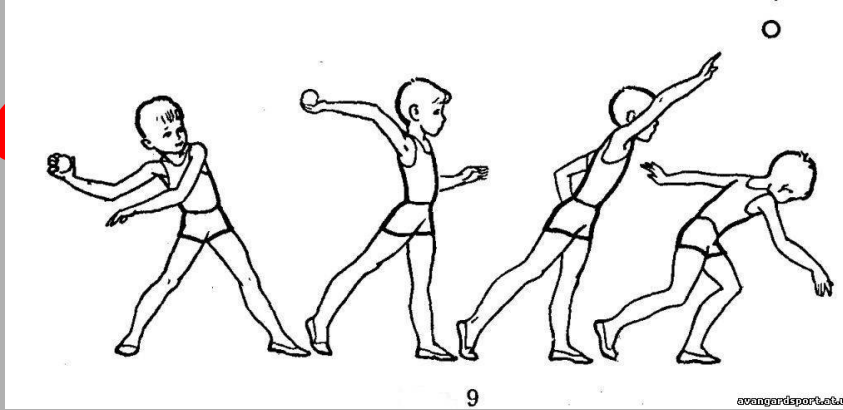
**Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:**

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление (рис. 19).





# Метание мяча в цель



Чтобы правильно сдать норму ГТО метание мяча в цель, нужно выполнить ряд условий.

Встаньте в исходное положение: туловище поверните в сторону метания, правую руку согните в локте, локоть опустите, кисть с мячом держите на уровне лица. Перейдите в положение «натянутого лука». Совершите финальное усилие броска активным захлестыванием руки.

## Ошибки:

- 1) Заступ за установленную линию метания;
- 2) Мяч не попал в обруч;
- 3) Бросок совершен без разрешения судьи.

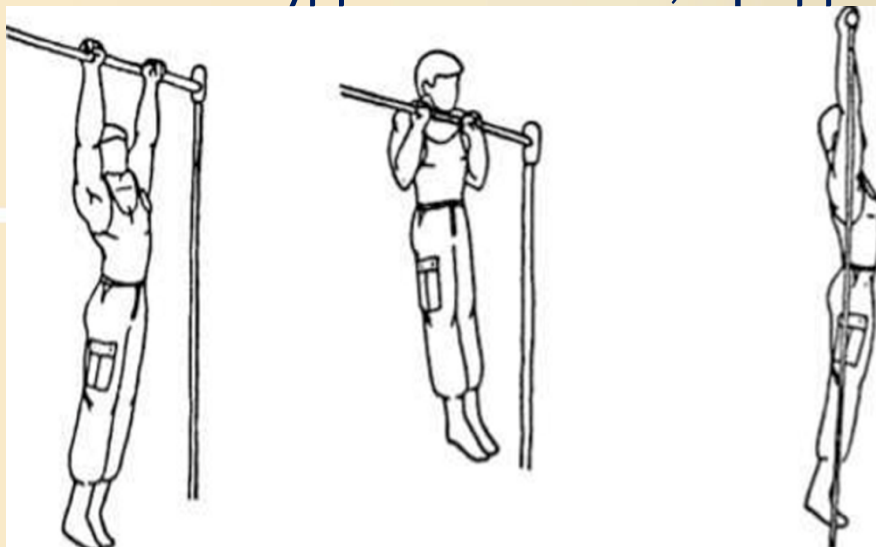


# Подтягивание на высокой

При подтягивании участник обязан:

## перекладине.

- ❖ из исходного положения подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины,
- ❖ опуститься в вис,
- ❖ самостоятельно остановить раскачивание,
- ❖ зафиксировать на 0,5сек видимое для судьи исходное положение,
- ❖ услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить движение.



# Подтягивание на низкой

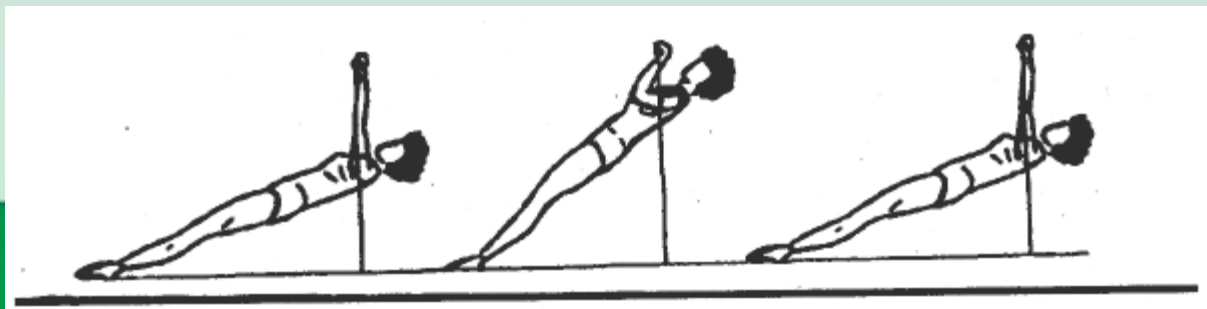
Займите исходную позицию:

## перекладине

- вис лежа, лицо смотрит вверх, хват идет сверху;
- кисти рук расположены на ширине плеч;
- голову, тело и нижние конечности выстраиваем в прямую линию;
- пятки упереть в опору.

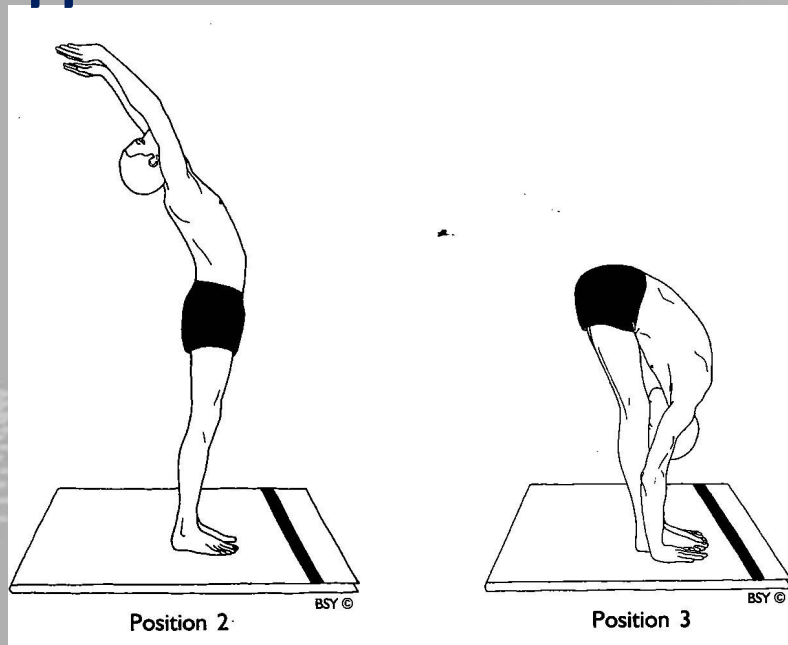
Алгоритм подхода:

- Беремся за палку (хват сверху);
- Держите голову прямо, ставьте подбородок на перекладину;
- Выпрямляемся: голова, тело и ноги становятся прямой линией.
- Ассистент жюри подставит вам опору под ноги.
- Затем выпрямите руки и перейдите в начальную позу.
- Подтянитесь подбородком до пересечения с грифом, опуститесь в вис, зафиксируйтесь на полсекунды и продолжайте выполнение.



# Наклон вниз с прямыми ногами

- Поставьте ноги на ширину бедер или плеч.
- Встаньте ровно, выпрямите спину.
- Задержите нижнее положение на 1—2 секунды и вернитесь в исходное положение.





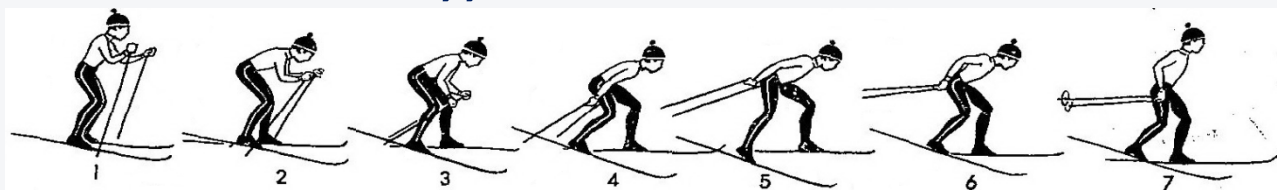
# Лыжные гонки

## КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ.

К изначальному, «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных линий. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют двухшажный, четырехшажный и бесшажный ходы.

## СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ.

«Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода».



**СИЛЬНЫЕ, СМЕЛЫЕ, ЛОВКИЕ**

**Нормы ГТО сдадим,  
Трудности все победим!  
Силу духа укрепим  
И здоровье сохраним!**

