

Методическая разработка классного часа

на тему:
«Спорт начинается с ГТО!»

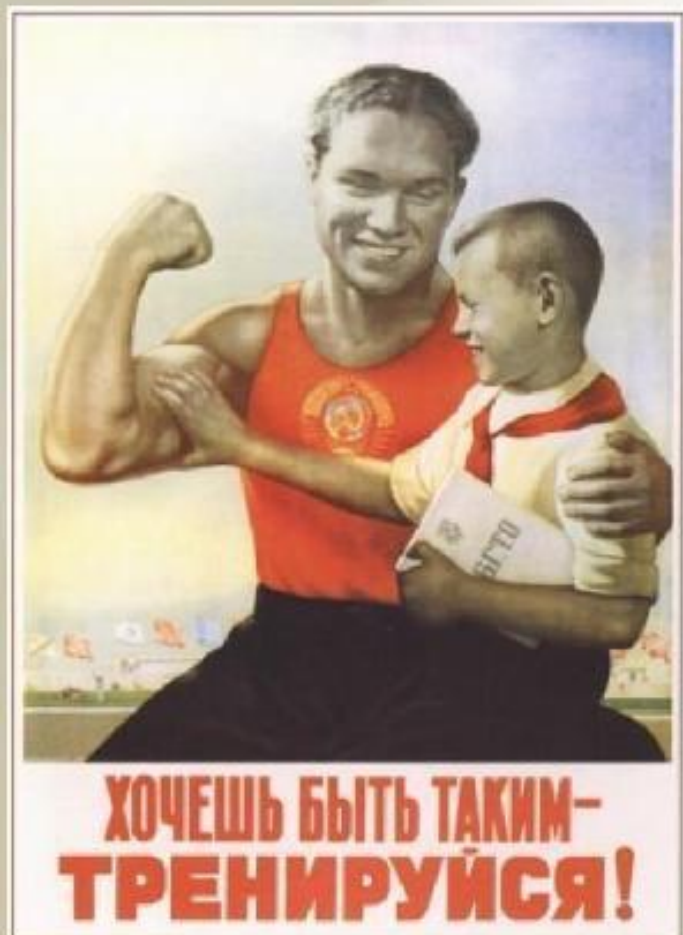


Емельянов Андрей Николаевич,
учитель физической культуры
МАОУ «СОШ № 12»

Сыктывкар, 2018

Что такое ГТО ?

Общероссийское движение
«Готов к труду и обороне» -
программа физкультурной
подготовки.



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).



«От значка ГТО – к Олимпийской медали!»

- Так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия физкультурой, спортом, утренней гимнастикой. Получение и дальнейшее ношение знака ГТО было почетным, обеспечивало дорогу в большой спорт. В наши времена его наличие говорит о том что, перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью.



Значки ГТО

Сейчас в России:

3 вида значков:

- Золотой
- Серебряный
- Бронзовый



Как стать участником движения?

Твои 5 шагов до знака



Нормативы ГТО

ГТО – путь к здоровью и успеху

НАГРАДЫ



1 место



2 место



3 место



БЕГ
на средние и длинные
дистанции



ПОДТЯГИВАНИЕ
на перекладине



СТРЕЛЬБА
на пневматической
винтовке



БЕГ НА ЛЫЖАХ
в зимний период



МЕТАНИЕ МЯЧА



ПРЫЖОК
в длину



ПЛАВАНИЕ

Всероссийский
спортивно-оздоровительный
комплекс –

**УЧАСТВУЕТ
ВСЯ СТРАНА!**

**РАЗВИВАЙ ТАЛАНТЫ,
ДОБИВАЙСЯ УСПЕХА,
ГОРДИСЬ СВОИМИ
ПОБЕДАМИ!**

Ступени норм ГТО для школьников



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин,с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

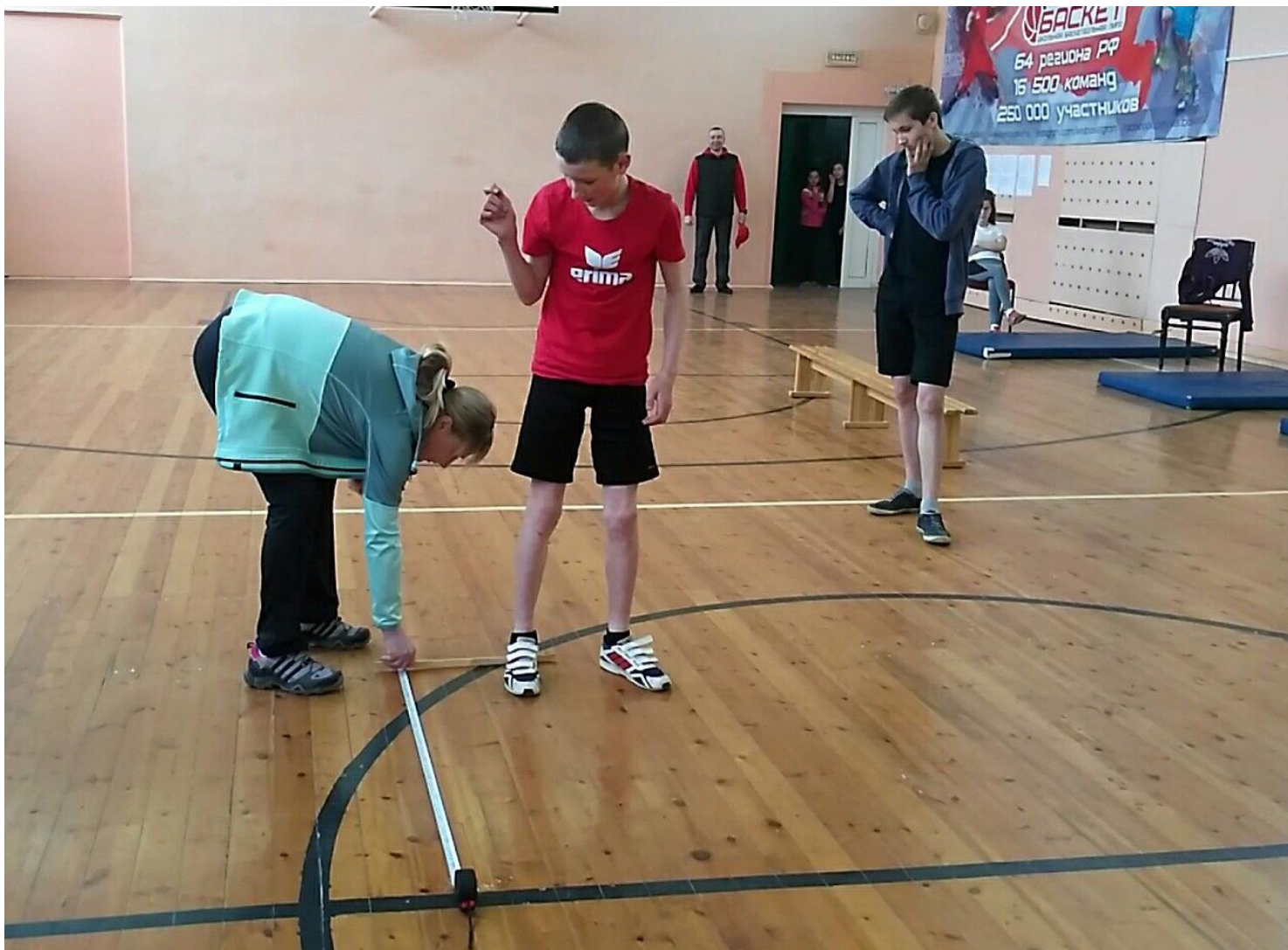
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Наша школа выполняет нормы ГТО

- Бег на лыжах



- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами



- Бег на 30, 60 м



- Поднимание туловища из положения лежа на спине



- Подтягивание из виса на высокой перекладине



- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу



- Плавание



- Метание мяча весом 150 г.



- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье



Выполните тест

1. Определите, на какой картинке изображен режимный момент ЗАРЯДКА

1	2	3	4
			

2. Какова цель утренней гимнастики?

- 1. выступить на Олимпийских играх
- 3. совершенствовать силу воли

- 2. ускорить полное пробуждение организма
- 4. вовремя успеть на первый урок в школе

3. Что относится к спортивной одежде?

1	2	3	4
			

4. Определите, где изображена спортивная обувь.

1	2	3	4
			

5. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

1. стрельба из лука

3. легкая атлетика

2. тяжелая атлетика

4. художественная гимнастика

6. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?

1. бег

3. лазание

2. прыжки

4. метания

7. Что такое осанка?

1. обычное положение тела;

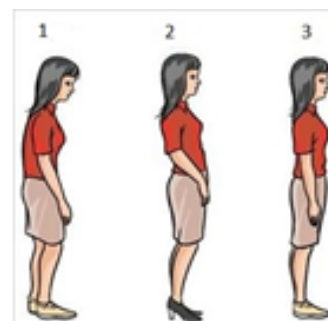
3. утренняя гимнастика

2. комплекс упражнений

4. режим дня

8. На каком рисунке изображена правильная осанка.

- 1.на рисунке №1
- 2.на рисунке №2
- 3.на рисунке №3
- 4.на всех рисунках



9. Как нужно носить портфель, чтобы не было искривления позвоночника?

- 1.портфель должен быть одет на одно плечо
- 2.портфель находится равномерно на двух плечах
- 3.портфель находится в одной руке
- 4.все ответы верные

10. К какому виду спорта относятся эти спортивные принадлежности.

- 1.футбол
- 2.баскетбол
- 3.хоккей
- 4.фигурное катание



11. Соотнесите вид спорта и спортивные принадлежности.

1	футбол	А	
2	хоккей	Б	
3	теннис	В	

А) 1Б, 2В, 3А

В) 1А, 2Б, 3В

С) 1А, 2В, 3Б

Д) 1В, 2А, 3Б

12. Какой вид упражнения изображен на рисунке? |

1.наклоны

3.приседания

2.бег

4.прыжки



13. Столицей Зимних Олимпийских игр 2014 года был город:

1.Москва

2.Сочи

3.Санкт-Петербург

4.Мурманск

14. Какого цвета Олимпийский флаг?

1.красный

2.белый

3.синий

4.все ответы верны |

15. Не является талисманом Зимних Олимпийских игр 2014 года

1	2	3	4
			