

З
А
Н
И
М
А
Й
С
Я

С
П
О
Р
Т
О
М



Готовимся к комплексу ГТО!»



**МОШИ «Лицей-интернат
г. Балашова Саратовской
области» Каретникова Ульяна
Геннадьевна, учитель начальных
классов**



ГТО- программа
физкультурной подготовки в
общеобразовательных школах.



Она существовала с 1931 по
1991 год. Охватывала возраст
от 10 до 60 лет.

С 2010 года программа начала
своеё возрождение.



Знак ГТО



Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость 30 метров, подтянуться определённое количество раз, пройти на лыжах 2 км.



З
А
Н
И
М
А
Й
С
Я

С
П
О
Р
Т
О
М

В зависимости от уровня
достижений сдающие
нормативы каждой
ступени награждались
золотым или серебряным



С 1 сентября 2014 года каждый школьник должен будет сдавать нормы ГТО.



I ступень включает нормативы ГТО для мальчиков и девочек 6-8 лет трёх степеней сложности (бронзовый, серебряный и золотой знак). Недельный двигательный режим рекомендуется всего 10 час.



Ступени ГТО



При сдаче норм ГТО
существует несколько
ступеней.

Для вас это:

I ступень – 1-2 классы
(1 классы нормы не сдают,
только знакомятся с видами
испытаний).

II ступень – 3-4 классы.



Нормативы, которые сдают учащиеся со 2 по 4 кл.:

1. Бег 30, 60 метров, или челночный бег 3 x 10 м.
2. Кроссовый бег 600, 1500 метров.
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание мяча в цель, или на дальность
5. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах.
6. Наклон вниз с прямыми ногами.
7. Смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км.



Наш класс на зарядке.
На зарядку каждый день.
Делать нам её не лень!



В здоровом теле здоровый дух



- Закаляй свое тело с пользой для дела!
- Кто спортом занимается, тот силы набирается.



З
А
Н
И
М
А
Й
С
Я

С
П
О
Р
Т
О
М



Наш девиз:



- Равняйся на сильных,
- Равняйся на смелых,
- Тогда ГТО
- Будет сдать не проблема!



Займись спортом – стань лучшим!



- ЧТОБ РАСТИ И РАЗВИВАТЬСЯ, НАДО СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ.
- Закаляться всем пора!
- Спорт - наш друг!
УРА!!!
- УРА!!!

