**[«Знакомство с ГТО»](http://mamzerom.ru/article/60963/)**

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.

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год. Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения и особенно среди молодежи.   
В годы перестройки, после развала Союза, комплекс ГТО был предан забвению, что существенно отразилось на физической подготовке граждан и, в первую очередь, молодежи.  
В.В.Путин в марте 2014 года предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами. По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!» Это название - призыв оказалось более личным, более теплым, в нем напрямую упоминается святое для русского человека слово «Отечество».  
Новый комплекс ГТО – важный этап в развитии системы физического воспитания, он способствует дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создает необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения.  
Цель: Забота о здоровье людей, добиваться всестороннего гармоничного развития человека.   
Задачи: Способствовать формированию высокого морального и духовного облика людей, их гармоничному развитию и помогать сохранять на долгие годы крепкое здоровье и творческую активность.   
Комплекс ГТО состоит из 5 ступеней.  
Первые три ступени комплекса ГТО относятся к учащимся 3-11 классов, поэтому задачи и содержание каждой из них составляют программно-нормативную основу физического воспитания учащихся общеобразовательных школ и в значительной степени влияют на содержание учебной. Внеклассной и внешкольной работы по физической культуре и спорту. Каждая из ступеней ГТО состоит их 2 разделов: требований и практических норм кроме начальной ступени. Раздел практических норм состоит из упражнений, способствующих развитию двигательных физических качеств учащихся (силы, выносливости, быстроты, ловкости); и упражнений, с помощью которых вырабатываются жизненно важные прикладные двигательные навыки (бег, прыжки, метания, плавание, передвижение на лыжах, преодоление препятствий на местности и др.). Тренировка и участие в соревнованиях по упражнениям комплекса ГТО положительно влияют на разностороннее физическое развитие сдающих норм, а также содействуют воспитанию ценных морально-волевых качеств - смелости, решительности, дисциплинированности настойчивости в достижениях цели, чувств коллективизма, и т.д.

Цель проведения ГТО – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и пропаганда физической культуры и спорта.  
Задачи:   
1. Формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;  
2. Увеличение числа обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом;  
3. Повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан   
4. Модернизация системы физического воспитания и системы развития школьного спорта в общеобразовательных организациях .Во всех школах района был проведен «Единый урок ГТО», на котором школьники познакомились с историей возникновения и развития комплекса, с его целями и задачами, с его структурой. Также они узнали о том, зачем в настоящее время возрождается физкультурно-спортивная программа ГТО и что нужно для успешной сдачи нормативов и требований комплекса.  
В нашем образовательном учреждении оформлены информационные стенды «Готов к труду и обороне», конкурс которых тоже был проведен в рамках Фестиваля.   
Новый комплекс ГТО, являющийся программной и нормативной основой системы физического воспитания, призван сыграть важную роль в подготовке всесторонне развитых и физически совершенных людей, стойких защитников Родины.

Автор:  Учитель физической культуры ГБОУ СОШ № 629 А.И. Филонов