

Администрация Савинского муниципального района  
Ивановской области  
Муниципальное казённое образовательное учреждение  
Архиповская средняя общеобразовательная школа

## Проект по продвижению комплекса ГТО среди сверстников

Выполнила: ученица 5 класса Сюкрина Валерия Антоновна

Руководитель: учитель физической культуры

Кудрявцева Г.Ф.

# Актуальность

- ▶ низкий уровень результатов при выполнении норм ВФСК ГТО;
  - ▶ низкий уровень физической подготовленности;
  - ▶ отсутствие осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни.
- 
- ▶ Введение.
  - ▶ Развитие физической культуры и спорта - важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

## Цель:

вовлечь обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

## Задачи:

- ▶ Организовать широкую пропаганду внедрения комплекса ГТО в школе
- ▶ Охватить системой подготовки всех учащихся нашей школы.
- ▶ Обеспечить подготовку к сдаче нормативов ГТО учащимися школы.



## УКАЗ

### ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

#### О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю:

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований





# На встречу комплексу ГТО



Сегодня все чаще можно услышать вопрос: *зачем нам сдавать ГТО ?*

Ответ на этот вопрос для каждого человека может быть свой.

Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО.

Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость.

А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте.

Опрос показал, что таких среди нас больше, в частности в нашей образовательной организации, но есть и те, которые негативно относятся к сдаче норм ГТО.

Как же вести себя с такой категорией людей? Как заинтересовать этих людей, увлечь спортом? Как реализовать это на практике? Все это и натолкнуло нас на мысль о создании проекта по продвижению комплекса ГТО.

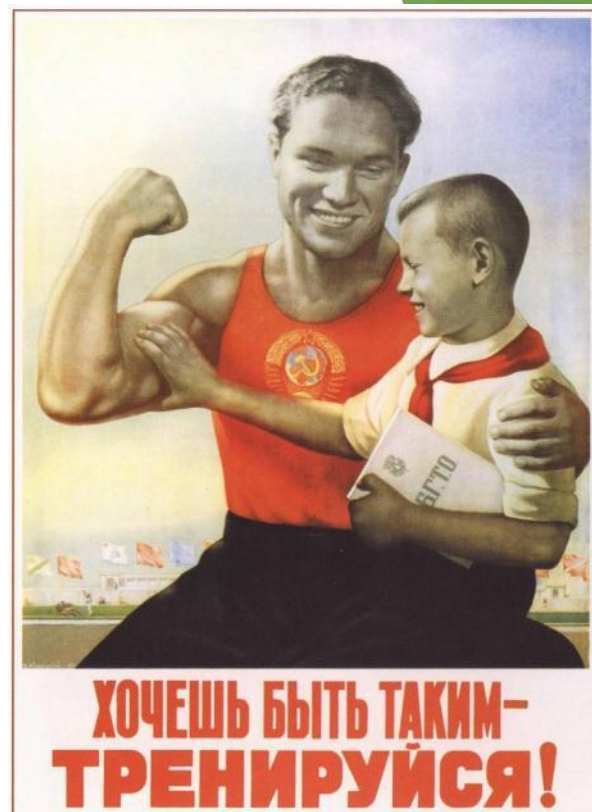


Первостепенной задачей внедрения ГТО в жизнь советских людей было достижение массовой заинтересованности в занятиях спортом. Вместе с тем комплекс использовался как универсальный оценочный механизм, позволяющий выделить самых физически развитых представителей каждого поколения, на которых все остальные должны равняться.

# Появление ГТО

Днем зарождения данного физкультурно-оздоровительного движения считается 24 мая 1930 года. Именно тогда в газете «Комсомольская правда» были опубликованы первые материалы по этому важному вопросу. Предполагалась выработка единого критерия оценки физической подготовки людей каждого поколения. Лучшие в каждой возрастной группе должны были получать специальные значки.

Советская общественность с большим энтузиазмом поддержала комсомольскую инициативу, поэтому уже в начале 1931 года был разработан первый комплекс ГТО.



Виды испытаний учитывают возрастные особенности занимающихся от 6 до 70 лет и старше по 11 ступеням (возрастным группам).







**Сдавать нужно такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину с места или с разбега, плавание, метание мяча (гранаты), лыжные гонки, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, стрельба, наклон из положения стоя, поднятие туловища из положения лёжа.**



Сдача нормативов ВФСК ГТО подтверждается специальными значками - золотыми, серебряными и бронзовыми знаками отличия.



# ***РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА***

# План действий

1. Проведение разъяснительной работы с населением по внедрению комплекса ГТО.

2. Включение мероприятий по внедрению комплекса ГТО в план работы школы и района

3. Организация и проведение оздоровительной гимнастики (зарядки) в образовательной организации с использованием упражнений испытаний комплекса ГТО.

5. Работа спортивных кружков и секций.

6. Недельный двигательный режим в соответствии с ВФСК ГТО.

7. САМОПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО.

## **6. План мероприятий по внедрению и реализации ВФСК ГТО**

### **в МКОУ Архиповской СОШ**

- Кросс «Мы за здоровый образ жизни» (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО)
- Соревнования по спортивному многоборью (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО)
- школьная олимпиада по физической культуре
- Соревнования по лыжным гонкам (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО)
- Военно-спортивный праздник (подготовка к выполнению Нормативов ВФСК ГТО)
- «Зимние забавы» праздник для уч-ся начальных классов по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО
- Участие в международном Конкурсе-игре по физ. культуре «Орлёнок»
- Слёт юных туристов (подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО)



РАС GROUP  
**Результативность  
проекта**



Фото: А. Ломаев

В школе оформлен стенд «Нормативы сдачи ГТО». Каждый ребенок, а также любой желающий, который захочет сдать нормативы, может ознакомиться с ними.

# НОРМЫ ГТО

## Нормативы ГТО с 2014 года для школьников

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Утверждены приказом Министерства спорта России от 08. 07. 2014 г № 575.**

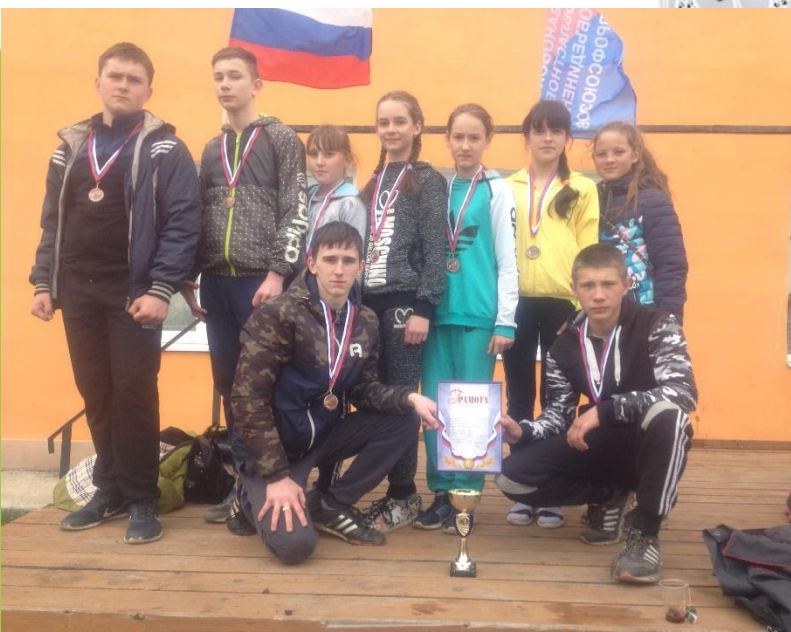
**1 уровень - Нормативы ГТО для школьников 6-8 лет**

№	Наименование элемента	Мальчики	Девочки
1	Бег на 20 м	10,0	10,0
2	Бег на 40 м	18,0	18,0
3	Бег на 60 м	25,0	25,0
4	Бег на 80 м	32,0	32,0
5	Бег на 100 м	40,0	40,0
6	Бег на 120 м	48,0	48,0
7	Бег на 140 м	55,0	55,0
8	Бег на 160 м	62,0	62,0
9	Бег на 180 м	70,0	70,0
10	Бег на 200 м	78,0	78,0
11	Бег на 220 м	85,0	85,0
12	Бег на 240 м	92,0	92,0
13	Бег на 260 м	100,0	100,0
14	Бег на 280 м	108,0	108,0
15	Бег на 300 м	115,0	115,0
16	Бег на 320 м	122,0	122,0
17	Бег на 340 м	130,0	130,0
18	Бег на 360 м	138,0	138,0
19	Бег на 380 м	145,0	145,0
20	Бег на 400 м	152,0	152,0
21	Бег на 420 м	160,0	160,0
22	Бег на 440 м	168,0	168,0
23	Бег на 460 м	175,0	175,0
24	Бег на 480 м	182,0	182,0
25	Бег на 500 м	190,0	190,0
26	Бег на 520 м	198,0	198,0
27	Бег на 540 м	205,0	205,0
28	Бег на 560 м	212,0	212,0
29	Бег на 580 м	220,0	220,0
30	Бег на 600 м	228,0	228,0
31	Бег на 620 м	235,0	235,0
32	Бег на 640 м	242,0	242,0
33	Бег на 660 м	250,0	250,0
34	Бег на 680 м	258,0	258,0
35	Бег на 700 м	265,0	265,0
36	Бег на 720 м	272,0	272,0
37	Бег на 740 м	280,0	280,0
38	Бег на 760 м	288,0	288,0
39	Бег на 780 м	295,0	295,0
40	Бег на 800 м	302,0	302,0
41	Бег на 820 м	310,0	310,0
42	Бег на 840 м	318,0	318,0
43	Бег на 860 м	325,0	325,0
44	Бег на 880 м	332,0	332,0
45	Бег на 900 м	340,0	340,0
46	Бег на 920 м	348,0	348,0
47	Бег на 940 м	355,0	355,0
48	Бег на 960 м	362,0	362,0
49	Бег на 980 м	370,0	370,0
50	Бег на 1000 м	378,0	378,0
51	Бег на 1020 м	385,0	385,0
52	Бег на 1040 м	392,0	392,0
53	Бег на 1060 м	400,0	400,0
54	Бег на 1080 м	408,0	408,0
55	Бег на 1100 м	415,0	415,0
56	Бег на 1120 м	422,0	422,0
57	Бег на 1140 м	430,0	430,0
58	Бег на 1160 м	438,0	438,0
59	Бег на 1180 м	445,0	445,0
60	Бег на 1200 м	452,0	452,0
61	Бег на 1220 м	460,0	460,0
62	Бег на 1240 м	468,0	468,0
63	Бег на 1260 м	475,0	475,0
64	Бег на 1280 м	482,0	482,0
65	Бег на 1300 м	490,0	490,0
66	Бег на 1320 м	498,0	498,0
67	Бег на 1340 м	505,0	505,0
68	Бег на 1360 м	512,0	512,0
69	Бег на 1380 м	520,0	520,0
70	Бег на 1400 м	528,0	528,0
71	Бег на 1420 м	535,0	535,0
72	Бег на 1440 м	542,0	542,0
73	Бег на 1460 м	550,0	550,0
74	Бег на 1480 м	558,0	558,0
75	Бег на 1500 м	565,0	565,0
76	Бег на 1520 м	572,0	572,0
77	Бег на 1540 м	580,0	580,0
78	Бег на 1560 м	588,0	588,0
79	Бег на 1580 м	595,0	595,0
80	Бег на 1600 м	602,0	602,0
81	Бег на 1620 м	610,0	610,0
82	Бег на 1640 м	618,0	618,0
83	Бег на 1660 м	625,0	625,0
84	Бег на 1680 м	632,0	632,0
85	Бег на 1700 м	640,0	640,0
86	Бег на 1720 м	648,0	648,0
87	Бег на 1740 м	655,0	655,0
88	Бег на 1760 м	662,0	662,0
89	Бег на 1780 м	670,0	670,0
90	Бег на 1800 м	678,0	678,0
91	Бег на 1820 м	685,0	685,0
92	Бег на 1840 м	692,0	692,0
93	Бег на 1860 м	700,0	700,0
94	Бег на 1880 м	708,0	708,0
95	Бег на 1900 м	715,0	715,0
96	Бег на 1920 м	722,0	722,0
97	Бег на 1940 м	730,0	730,0
98	Бег на 1960 м	738,0	738,0
99	Бег на 1980 м	745,0	745,0
100	Бег на 2000 м	752,0	752,0
101	Бег на 2020 м	760,0	760,0
102	Бег на 2040 м	768,0	768,0
103	Бег на 2060 м	775,0	775,0
104	Бег на 2080 м	782,0	782,0
105	Бег на 2100 м	790,0	790,0
106	Бег на 2120 м	798,0	798,0
107	Бег на 2140 м	805,0	805,0
108	Бег на 2160 м	812,0	812,0
109	Бег на 2180 м	820,0	820,0
110	Бег на 2200 м	828,0	828,0
111	Бег на 2220 м	835,0	835,0
112	Бег на 2240 м	842,0	842,0
113	Бег на 2260 м	850,0	850,0
114	Бег на 2280 м	858,0	858,0
115	Бег на 2300 м	865,0	865,0
116	Бег на 2320 м	872,0	872,0
117	Бег на 2340 м	880,0	880,0
118	Бег на 2360 м	888,0	888,0
119	Бег на 2380 м	895,0	895,0
120	Бег на 2400 м	902,0	902,0
121	Бег на 2420 м	910,0	910,0
122	Бег на 2440 м	918,0	918,0
123	Бег на 2460 м	925,0	925,0
124	Бег на 2480 м	932,0	932,0
125	Бег на 2500 м	940,0	940,0
126	Бег на 2520 м	948,0	948,0
127	Бег на 2540 м	955,0	955,0
128	Бег на 2560 м	962,0	962,0
129	Бег на 2580 м	970,0	970,0
130	Бег на 2600 м	978,0	978,0
131	Бег на 2620 м	985,0	985,0
132	Бег на 2640 м	992,0	992,0
133	Бег на 2660 м	1000,0	1000,0
134	Бег на 2680 м	1008,0	1008,0
135	Бег на 2700 м	1015,0	1015,0
136	Бег на 2720 м	1022,0	1022,0
137	Бег на 2740 м	1030,0	1030,0
138	Бег на 2760 м	1038,0	1038,0
139	Бег на 2780 м	1045,0	1045,0
140	Бег на 2800 м	1052,0	1052,0
141	Бег на 2820 м	1060,0	1060,0
142	Бег на 2840 м	1068,0	1068,0
143	Бег на 2860 м	1075,0	1075,0
144	Бег на 2880 м	1082,0	1082,0
145	Бег на 2900 м	1090,0	1090,0
146	Бег на 2920 м	1098,0	1098,0
147	Бег на 2940 м	1105,0	1105,0
148	Бег на 2960 м	1112,0	1112,0
149	Бег на 2980 м	1120,0	1120,0
150	Бег на 3000 м	1128,0	1128,0
151	Бег на 3020 м	1135,0	1135,0
152	Бег на 3040 м	1142,0	1142,0
153	Бег на 3060 м	1150,0	1150,0
154	Бег на 3080 м	1158,0	1158,0
155	Бег на 3100 м	1165,0	1165,0
156	Бег на 3120 м	1172,0	1172,0
157	Бег на 3140 м	1180,0	1180,0
158	Бег на 3160 м	1188,0	1188,0
159	Бег на 3180 м	1195,0	1195,0
160	Бег на 3200 м	1202,0	1202,0
161	Бег на 3220 м	1210,0	1210,0
162	Бег на 3240 м	1218,0	1218,0
163	Бег на 3260 м	1225,0	1225,0
164	Бег на 3280 м	1232,0	1232,0
165	Бег на 3300 м	1240,0	1240,0
166	Бег на 3320 м	1248,0	1248,0
167	Бег на 3340 м	1255,0	1255,0
168	Бег на 3360 м	1262,0	1262,0
169	Бег на 3380 м	1270,0	1270,0
170	Бег на 3400 м	1278,0	1278,0
171	Бег на 3420 м	1285,0	1285,0
172	Бег на 3440 м	1292,0	1292,0
173	Бег на 3460 м	1300,0	1300,0
174	Бег на 3480 м	1308,0	1308,0
175	Бег на 3500 м	1315,0	1315,0
176	Бег на 3520 м	1322,0	1322,0
177	Бег на 3540 м	1330,0	1330,0
178	Бег на 3560 м	1338,0	1338,0
179	Бег на 3580 м	1345,0	1345,0
180	Бег на 3600 м	1352,0	1352,0
181	Бег на 3620 м	1360,0	1360,0
182	Бег на 3640 м	1368,0	1368,0
183	Бег на 3660 м	1375,0	1375,0
184	Бег на 3680 м	1382,0	1382,0
185	Бег на 3700 м	1390,0	1390,0
186	Бег на 3720 м	1398,0	1398,0
187	Бег на 3740 м	1405,0	1405,0
188	Бег на 3760 м	1412,0	1412,0
189	Бег на 3780 м	1420,0	1420,0
190	Бег на 3800 м	1428,0	1428,0
191	Бег на 3820 м	1435,0	1435,0
192	Бег на 3840 м	1442,0	1442,0
193	Бег на 3860 м	1450,0	1450,0
194	Бег на 3880 м	1458,0	1458,0
195	Бег на 3900 м	1465,0	1465,0
196	Бег на 3920 м	1472,0	1472,0
197	Бег на 3940 м	1480,0	1480,0
198	Бег на 3960 м	1488,0	1488,0
199	Бег на 3980 м	1495,0	1495,0
200	Бег на 4000 м	1502,0	1502,0
201	Бег на 4020 м	1510,0	1510,0
202	Бег на 4040 м	1518,0	1518,0
203	Бег на 4060 м	1525,0	1525,0
204	Бег на 4080 м	1532,0	1532,0
205	Бег на 4100 м	1540,0	1540,0
206	Бег на 4120 м	1548,0	1548,0
207	Бег на 4140 м	1555,0	1555,0
208	Бег на 4160 м	1562,0	1562,0
209	Бег на 4180 м	1570,0	1570,0
210	Бег на 4200 м	1578,0	1578,0
211	Бег на 4220 м	1585,0	1585,0
212	Бег на 4240 м	1592,0	1592,0
213	Бег на 4260 м	1600,0	1600,0
214	Бег на 4280 м	1608,0	1608,0
215	Бег на 4300 м	1615,0	1615,0
216	Бег на 4320 м	1622,0	1622,0
217	Бег на 4340 м	1630,0	1630,0
218	Бег на 4360 м	1638,0	1638,0
219	Бег на 4380 м	1645,0	1645,0
220	Бег на 4400 м	1652,0	1652,0
221	Бег на 4420 м	1660,0	1660,0
222	Бег на 4440 м	1668,0	1668,0
223	Бег на 4460 м	1675,0	1675,0
224	Бег на 4480 м	1682,0	1682,0
225	Бег на 4500 м	1690,0	1690,0
226	Бег на 4520 м	1698,0	1698,0
227	Бег на 4540 м	1705,0	1705,0



# На протяжении многих лет, школа имеет немало хороших результатов в области спорта

Наши достижения



# НАГРАДЫ СПОРТСМЕНОВ НАШЕЙ ШКОЛЫ



# МЫ СДАЁМ ГТО ПО ПЛАВАНИЮ



# Готовимся к сдаче нормативов ВФСК ГТО



# День здоровья - «Все на лыжи» (подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО)



# *Перспективы развития проекта*

Внедрение ГТО - это социально-значимый проект в России. С помощью внедрения ГТО удастся увеличить количество занимающихся физической культурой и спортом, повысить уровень физической подготовленности граждан, модернизировать систему физического воспитания и развития массового и школьного спорта.

*Помни, школьник, не забудь: ГТО - к здоровью путь!*

*Не сомневается никто - нужен комплекс ГТО,  
Чтоб трудиться, отдыхать, и планету защищать!*

*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!*



***Мы верим в ваш  
успех***

***СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ***