

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.

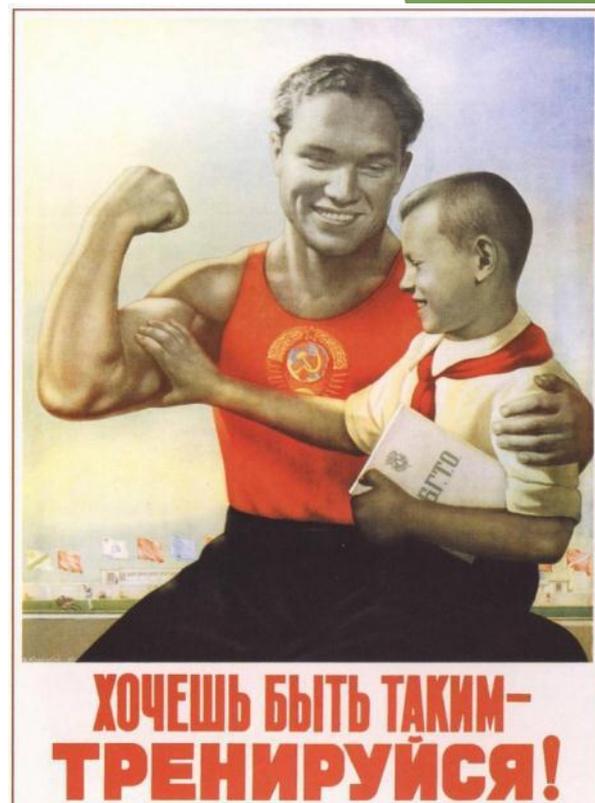


Первостепенной задачей внедрения ГТО в жизнь советских людей было достижение массовой заинтересованности в занятиях спортом. Вместе с тем комплекс использовался как универсальный оценочный механизм, позволяющий выделить самых физически развитых представителей каждого поколения, на которых все остальные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

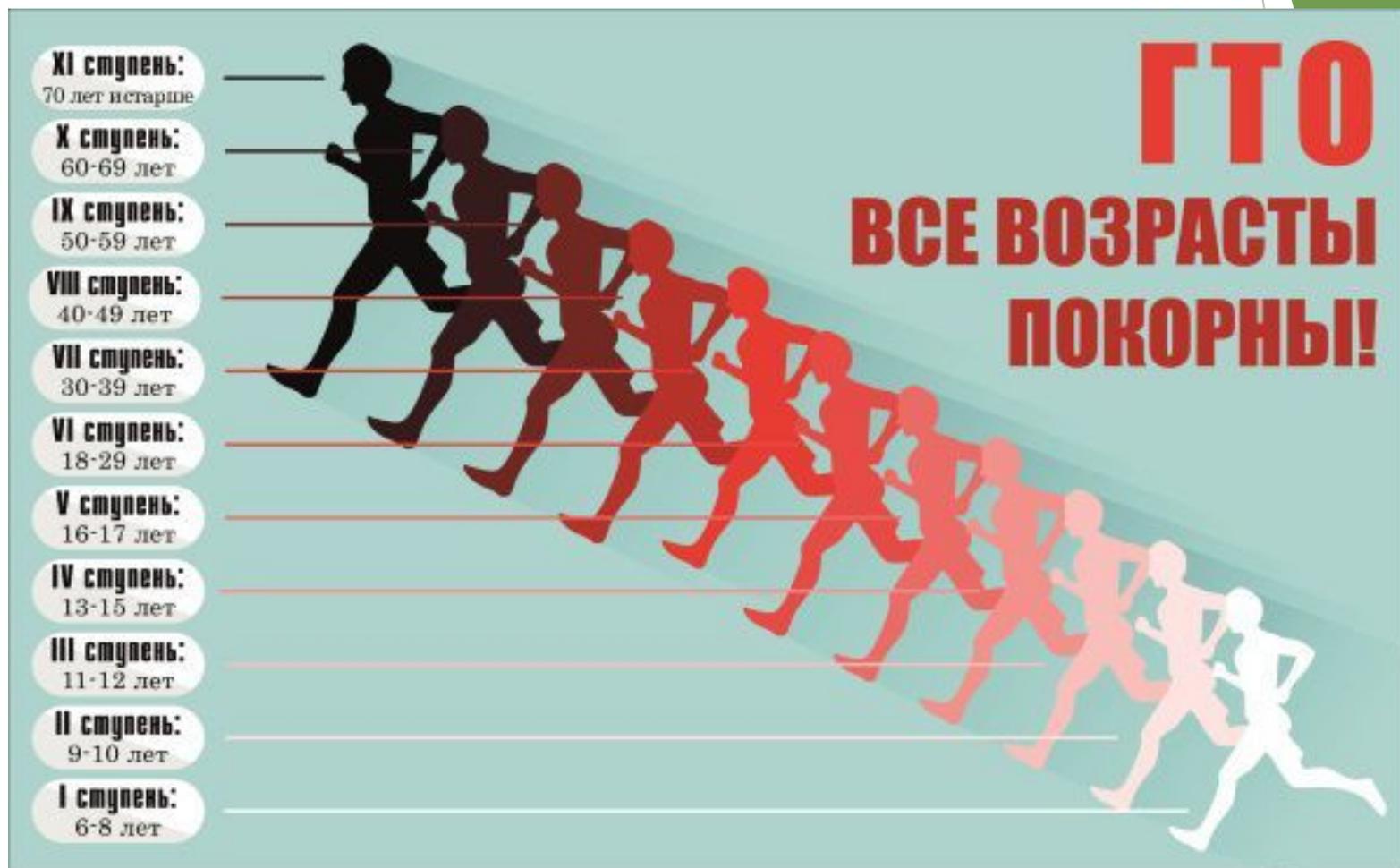
# Появление ГТО

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

**2 уровень - Нормативы ГТО для школьников 9-10 лет**

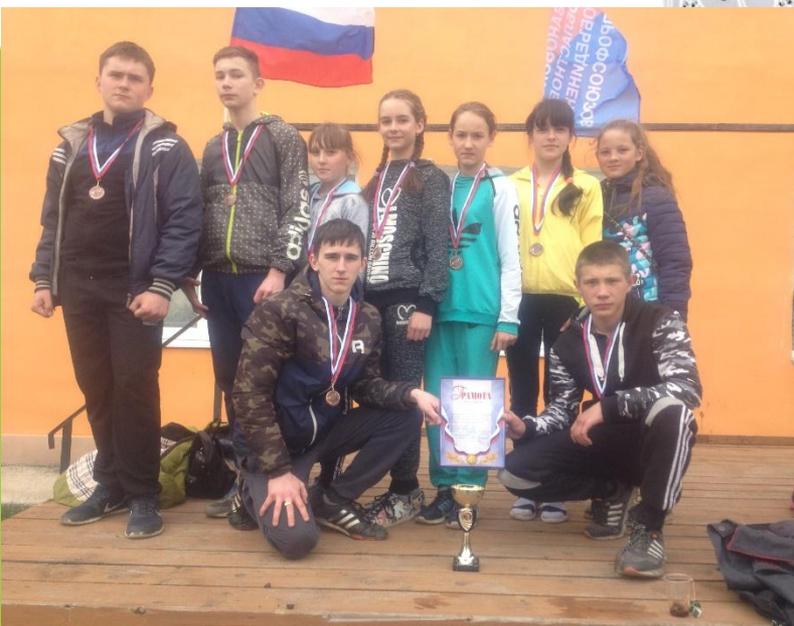
№	Наименование элемента	Мальчики	Девочки
1	Бег на 20 м	10,0	10,0
2	Бег на 40 м	18,0	18,0
3	Бег на 60 м	25,0	25,0
4	Бег на 80 м	32,0	32,0
5	Бег на 100 м	40,0	40,0
6	Бег на 120 м	48,0	48,0
7	Бег на 140 м	55,0	55,0
8	Бег на 160 м	62,0	62,0
9	Бег на 180 м	70,0	70,0
10	Бег на 200 м	78,0	78,0
11	Бег на 220 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

**3 уровень - Нормативы ГТО для школьников 11-12 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	

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

Наши достижения





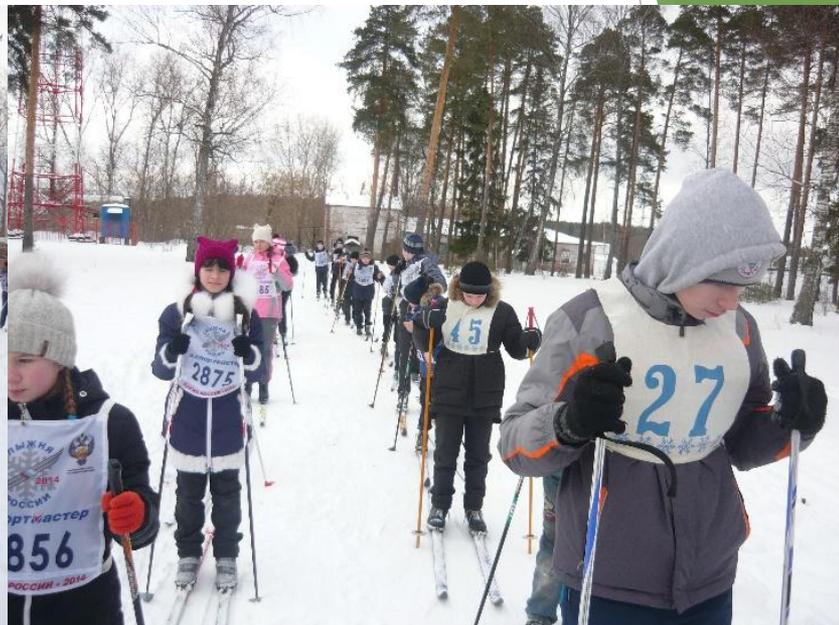
# МЫ СДАЁМ ГТО ПО ПЛАВАНИЮ



# 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***