

Проект «Мы сдаём ГТО»



**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-
ТРЕНИРУЙСЯ!**

Проект подготовили учащиеся

г. Северодвинска:

Григорьев Семен

Руководитель:

Кирсанова Галина Васильевна,
учитель физической культуры




Цель.

Создать условия для сохранения и укрепления здоровья отдыхающих в детском оздоровительном лагере при школе МАОУ «СОШ№6» г. Северодвинска средствами физической культуры и спорта через подготовку к выполнению требований физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».



Задачи:

1. Изучить нормативную базу, определяющую процесс внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении.
2. Вести активную пропаганду занятий физической культурой и спортом как составляющих здорового образа жизни.
3. Организовать спортивный досуг через соревнования, конкурсы, утреннюю гимнастику, подвижные и спортивные игры.



Здоровьем сегодня «не блещут» ни старшеклассники, загруженные уроками, ни первоклашки, у которых все нагрузки еще впереди. В детском оздоровительном лагере в трёх отрядах из пяти (возраст детей 1-8классы) отдыхают и лечатся дети, у которых имеются нарушения опорно-двигательного аппарата. Проблема в том, что среди этих учащихся мало детей которые активно занимаются спортом.

Актуальность проекта состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество отдыхающих в детском оздоровительном лагере к участию в подготовке и сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО, путём поступления в различные спортивные секции и кружки.





Объект проекта: физкультурно-оздоровительное направление деятельности.


Предмет проекта: внедрение комплекса ГТО в детском оздоровительном лагере.

Новизна проекта заключается в возрождении системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества.

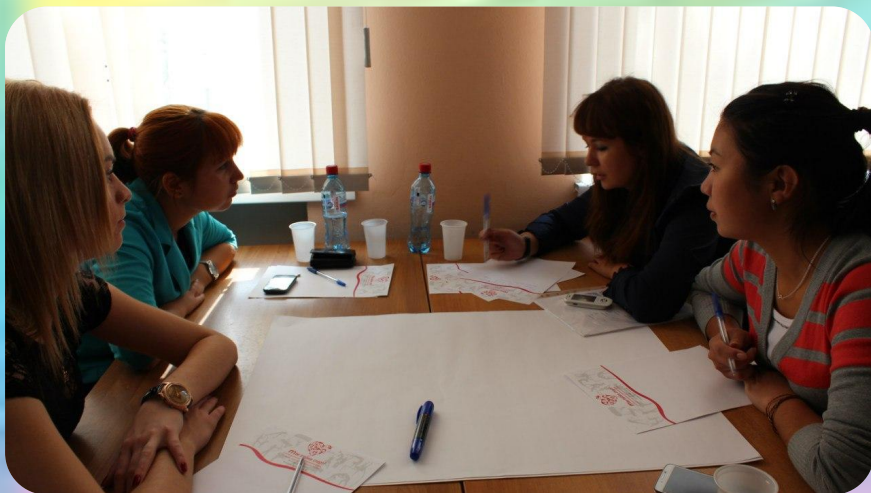


Ожидаемый результат:

1. Увеличение количества детей, способных освоить приемы сохранения своего здоровья;
2. Привлечение всех отдыхающих в ДОЛ к регулярным занятиям физической культурой;
3. Повышение интереса отдыхающих детей к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества.



***Мероприятия
по привлечению детей и подростков
к сдаче норм ГТО***



Агитационная работа с целью привлечения учащихся к занятиям спортом.

Оформление стенда по пропаганде ГТО в школе



2. Проведение бесед с целью ознакомления с историей возникновения ГТО

В 1931 году вводится Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), который становится программной и нормативной основой системы физического воспитания.

Нормы ГТО сдаются в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д.



Миллионы подростков, сдавая в школе нормы ГТО, оказывались под прицелом спортивных школ.

«Готов к труду и обороне СССР» открывал им вход в мир большого спорта. Многие стали мастерами спорта, почти все победители Олимпиад и чемпионатов мира, начинали с небольшого золотого или серебряного значка с надписью «Готов к труду и обороне» на своей груди.

Ознакомление с новым комплексом ГТО.



Золотой значок



Серебряный
значок



Бронзовый
значок

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личносно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.



Ступени нового комплекса ГТО

1 ступень – Мальчики и девочки от 6 до 8 лет

2 ступень – Мальчики и девочки от 9 до 10 лет

3 ступень – Мальчики и девочки от 11 до 12 лет

4 ступень – Юноши и девушки от 13 до 15 лет

5 ступень – Юноши и девушки от 16 до 17 лет

6 ступень – Юноши и девушки от 18 до 29 лет

7 ступень – Мужчины и женщины от 30 до 39 лет

8 ступень – Мужчины и женщины от 40 до 49 лет

9 ступень – Мужчины и женщины от 50 до 59 лет

10 ступень – Мужчины и женщины от 60 до 69 лет


11 ступень – Мужчины и женщины от 70 лет и старше

Встречи с мастерами спорта и чемпионами города и области по старому комплексу ГТО



Утро начинается с зарядки!






**1. Проверяем гибкость,
выполняя наклон вперед из
положения сидя или стоя**



**2. Проверяем силу мышц
брюшного пресса, выполняя
упражнение «поднимание
туловища из положения лёжа на
спине, руки за головой за 1
минуту»**

**3. Прыгая в длину с места и с разбега,
проверим скоростно-силовые
качества**





4. Проверяем силу рук

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа



26.03.2015 12:04


26.03.2015 15:04

2. Подтягивание на высокой перекладине.

3. Подтягивание на низкой перекладине

**5. Проверяем быстроту,
пробегая короткие дистанции:
30м, 60м, 3*10м.**





**6. Выносливость проверим,
пробегая длинные дистанции:
от 1 до 2 км, детям 6-8 лет можно
преодолеть дистанцию 1км
чередую ходьбу и бег.**

7. Тесты по выбору:


Метание мяча



Плавание



**Стрельба из
пневматической винтовки**



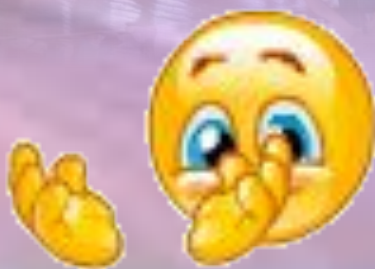
Подвижные и спортивные игры в зале и на улице



Прыжки через длинную и короткую скакалки



Весёлые старты







Конкурс стихов о спорте

Что такое спорт

Спорт – это жизнь. Это легкость движения.

Спорт вызывает у всех уважение.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться

Спорт не любит ленивых
Спорт не любит ленивых ,
Тех, кто быстро сдается.
Ненадежных, трусливых.

Он над ними смеется.

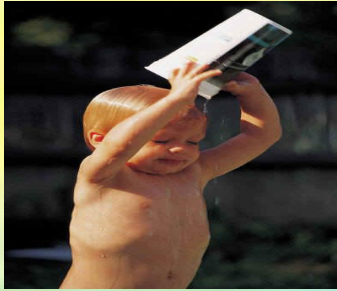
Благосклонен он очень

К тем, кто духом силен.

И победы дарует

Лишь выносливым он





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



Беседы, праздники по пропаганде ЗОЖ



сигареты	наркотики	алкоголь
спорт	правильное питание	свежий воздух
всжим дня	электромагнитные поля	хорошее настроение

Правила здорового образа жизни



ОТ ЗНАЧКА ГТО К ОЛИМПИЙСКОЙ МЕДАЛИ



СПОРТИВНИ ГОРДОСТЬ Ш

ПОШН ВЫПУСНИКИ

A grid of small portraits of athletes, likely graduates of a sports school. The portraits are arranged in three rows and several columns. Each portrait is a small, square photograph of a person's face. The text above the portraits reads "СПОРТИВНИ ГОРДОСТЬ Ш" and "ПОШН ВЫПУСНИКИ".

Выводы:

**Пересилить себя и чего-то добиться,
Это в жизни любому должно
пригодиться.**

**Спорт поможет любому выносливым
быть.**

**Силу духа способен он всем
укрепить.**

**Не ленитесь, весь день проводите в
движение.**

**Спорт поможет легко вам всем снять
напряжение.**

**Подружитесь вы с ним-
благодарность вас ждет.**

**Ведь к победам вас спорт так легко
приведет.**