

**Муниципальное Бюджетное  
Общеобразовательное Учреждение  
«Богородская средняя школа»  
Ивановский район Ивановская область**

**ИВАНОВСКИЙ РАЙОН ИВАНОВСКАЯ ОБЛАСТЬ  
«БОГОРОДСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

**Проект по продвижению  
комплекса ГТО среди  
сверстников.**

**Работу выполнила:  
Жданкина Дарья  
6 класс**

# ВВЕДЕНИЕ

*Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.*



*Сейчас ГТО – реальная гарантия максимального вовлечения людей в занятия физкультурой и приобщение к здоровому образу жизни. Совершенно очевидно, что Всероссийский физкультурный комплекс ГТО является одним из мощных рычагов физического воспитания населения нашей страны. Комплекс ГТО имеет программно-нормативную основу системы физического населения и имеет целью способствовать формированию морального и духовного облика российских людей, их всестороннему гармоническому развитию, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности*

# ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

- внедрение физкультурно-спортивного комплекса ГТО в общеобразовательную школу
- привлечение как можно большего числа людей к активному отдыху и занятию спортом.

Таким образом, необходимо поставить перед собой **следующие задачи:**

- Создать условия для успешной социализации различных категорий обучающихся с учетом состояния их физического и морально-психологического здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей.
- Обеспечить поддержку педагогов, активно внедряющих в образовательный процесс элементы инновационных технологий физкультурно-оздоровительной работы.
- Увеличить долю обучающихся до 50% выполнивших физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» на «золотой», «серебряный», «бронзовый» значок.

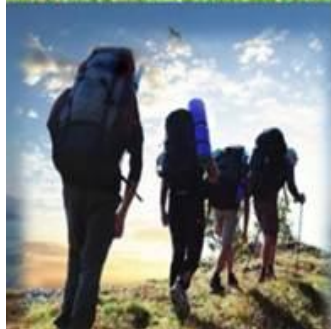


## ***УЧАСТНИКИ, РЕАЛИЗУЮЩИЕ ДАННЫЙ ПРОЕКТ***

*Участниками проекта могут выступить учитель физической культуры, обучающиеся школы, которые являются непосредственными участниками проекта, и так как именно им предстоит осваивать и сдавать нормативы, предусмотренные комплексом «Готов к труду и обороне». Данным проектом также предусмотрена работа с работниками общеобразовательного учреждения и родителями (законными представителями) учащихся.*

## Задачи Комплекса ГТО

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.



# ПРОЦЕСС РЕАЛИЗАЦИИ ВНЕДРЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*I этап включает информационную работу с работниками организации и представителями школьных объединений в рамках общешкольного собрания на тему внедрения ВФСК ГТО, определение состава школьной комиссии по внедрению и подготовке документации по всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО. Документация по внедрению ГТО содержит следующее:*

- ▣ Состав школьной комиссии по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и план ее работы на учебный год (утвержденные приказом директора).*
- ▣ План работы по физическому воспитанию обучающихся на учебный год, включающий работу по комплексу ВФСК (ГТО) (утвержденный приказом директора).*

- ▣ Общее количество учащихся I – XI классов по состоянию на 1 сентября со списками обучающихся.*
- ▣ Количество допущенных к сдаче норм комплекса ГТО по классам (на основании допуска врача, утвержденного директором).*
- ▣ Рабочая документация: журналы по фиксации результатов сдачи нормативов (протоколы с результатами обучающихся (копии протоколов муниципальной рабочей группы), журналы регистрации результатов ВФСК (ГТО), решения школьной комиссии по итогам работы, иные организационные документы или подтверждающие сведения.*

# Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО

УКАЗ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О ВСЕРОССИЙСКОМ  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ "ГОТОВ К ТРУДУ И  
ОБОРОНЕ" (ГТО)"





# **ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ**

*Испытания по выбору включают:*

- тесты на развитие координационных способностей;*
- тесты на овладение прикладным навыком.*

*Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса ГТО).*

*Важную роль в привлечении школьников к активным занятиям физическими упражнениями, спортом играет высокая культура в организации и проведении учебных и внеклассных занятий по физической культуре и особенно соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Необходима также оперативная информация о ходе сдачи норм комплекса ГТО учащимися каждого класса. Учеников которые первыми получают золотые значки, должны знать все в школе.*

# Структура комплекса «ГТО»

I ступень - 6-8 лет

II ступень - 9-10 лет

III ступень - 11-12 лет

IV ступень - 12-15 лет

V ступень - 16-17 лет

VI ступень - 18-29 лет

VII ступень - 30-39 лет

VIII ступень - 40-49 лет

IX ступень - 50-59 лет

X ступень - 60-69 лет

XI ступень - 70 лет и старше

58 видов испытаний (тестов)

- быстрота
- выносливость
- сила
- гибкость
- ловкость
- прикладные навыки



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс  
**ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ**

**испытать себя,  
чтобы стать сильнее**



## **НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.**

- ▣ *I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)*
- ▣ *II СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)*
- ▣ *III СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет)*
- ▣ *IV СТУПЕНЬ (юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)*
- ▣ *V СТУПЕНЬ (юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет)*

*Для каждой ступени в соответствии с возрастом разработана тестирующая часть, в которой точно указывается какие физические упражнения должен сдать ребёнок для получения значка.*

*После каждой сдачи нормативов результаты заносятся принимающими в протоколы, и оформляются ответственными в сводную ведомость. Результаты по желанию участников могут быть опубликованы на сайте школы.*

*Задача учителя физической культуры заключается в физической подготовке учащихся к сдаче нормативов, проведению тренировочных испытаний (тестов), и, следовательно, заключении о готовности того или иного учащегося к сдаче нормативов на муниципальной базовой площадке.*

*На данном этапе внедрения комплекса необходимо разработать календарно-тематический график по сдаче нормативов.*

*В зависимости от имеющейся учебно-материальной базы площадок, их расположения, целесообразно разделить прием нормативов ВФСК (ГТО) у обучающихся на три условных сессии: осеннюю (сентябрь-октябрь), зимнюю (февраль - март), весеннюю (апрель-май).*




# ГТО - путь к успеху!

Ты хочешь успешной карьеры, и быть готовым  
защитить своих близких?

У тебя есть шанс изменить жизнь в лучшую сторону  
Приходи и сдай нормативы ГТО, задумайся о будущем!

## ЗАИНТЕРЕСОВАЛСЯ? Тогда ДЕЙСТВУЙ!!!



- Изучи план 
- Сдай нормативы
- Получи значок
- Носи его с гордостью

Бег
Прыжок в длину с разбега
Прыжок в длину с места
Метание
Подтягивание
Наклон вперед с прямыми ногами
Лыжные гонки
Плавание
Стрельба из пневматической винтовки (упражнение ВП-2)
Туристский поход с проверкой туристских навыков

Физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" впервые был введен в 1931 году, успешно просуществовав 60 лет комплекс был свернут в 1991 году. За последние 20 лет общее физическое состояние населения России настолько ухудшилось, что те нормативы, которые сдавали наши родители, под силу сдать только единицам...

# ГТО



- В комплекс ГТО, утвержденный Минспортом РФ в 2014 г., включены тесты и нормативы для 11 групп девочек и мальчиков, девушек и юношей, женщин и мужчин, охватывающих возраст от 6 лет до пожилого возраста без ограничений его предела.
- Нормативы разделены по степени сложности на 3 типа, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знаку.



1

# ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

*Основным планируемым результатом при условии обеспечения системного целенаправленного процесса является:*

## *у детей:*

- ▣ - повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
- ▣ - повышение интереса детей к здоровому образу жизни;
- ▣ - показательные выступления школьных команд на районном уровне,
- ▣ - желание посещать спортивные секции и кружки, активно участвовать в спортивных мероприятиях МБОУ, более осознанно заниматься физкультурой совместно с родителями.
- ▣ - соответственно у детей повысится иммунитет, снизится заболеваемость и будет прослеживаться положительная динамика физического развития;

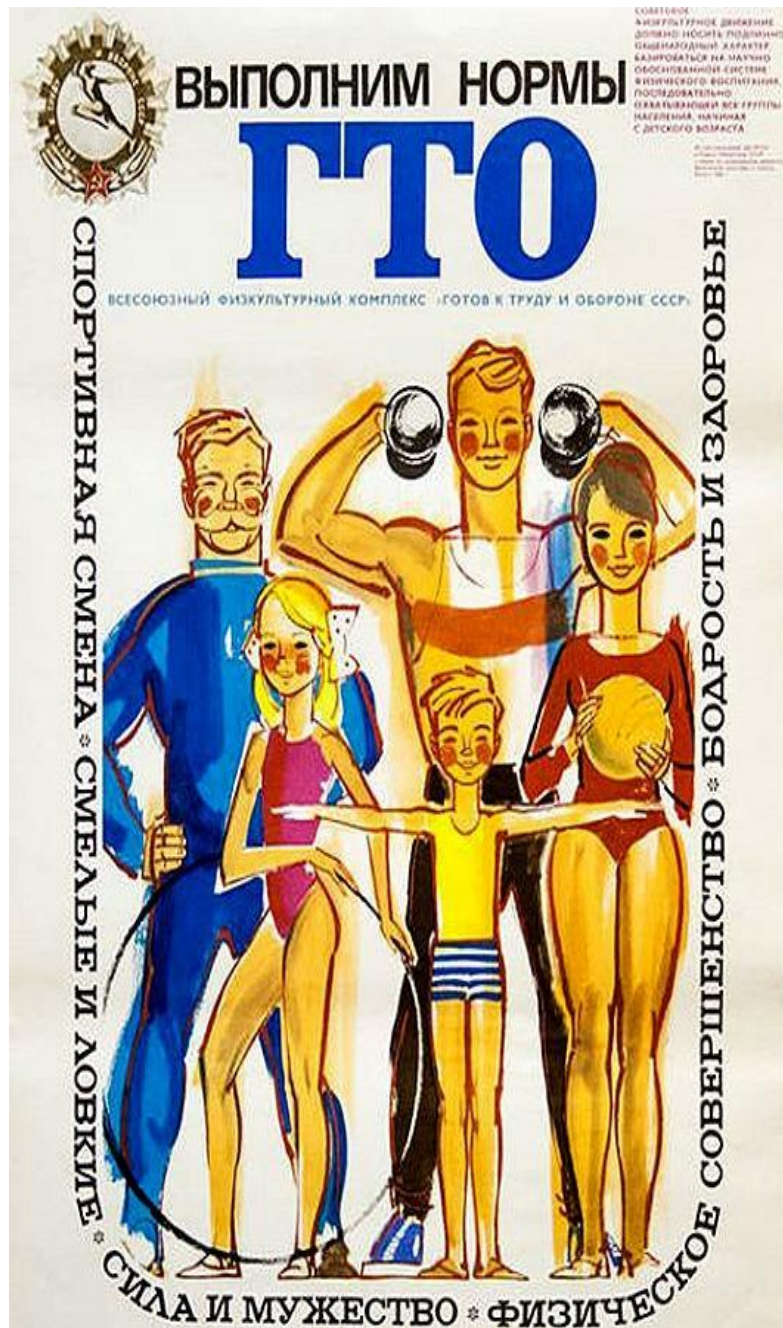
## *у педагогов:*

- ▣ - повышение интереса к здоровому образу жизни;
- ▣ - повышение профессионального мастерства педагогов в здоровье сбережении;
- ▣ - создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений педагогов с родителями;
- ▣ - оформление выставки детских работ «Если хочешь быть здоров - закаляйся»;
- ▣ - участие социума в спортивной жизни школы,
- ▣ - использование технологии проектной деятельности;
- ▣ - внедрение ИКТ в работу;
- ▣ - желание вести пропаганду ЗОЖ среди обучающихся и их родителей;

## *у родителей:*

- ▣ - повышение интереса к физическим упражнениям и спорту;
- ▣ - повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;
- ▣ - создание единого воспитательно–образовательного пространства на основе доверительных партнерских отношений педагогов с родителями;
- ▣ - активное участие в образовательном процессе, желание вести ЗОЖ.

В красивой фигуре важнее всего  
Отличная сдача норм ГТО!



# ОБЩЕРОССИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» – ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПОДГОТОВКИ, КОТОРАЯ СУЩЕСТВОВАЛА В НАШЕЙ СТРАНЕ С 1931Г.



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»





## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

### **Дальнейшее развитие проекта:**

- ▣ систематически проводить физкультурно-оздоровительную работу с учащимися;
- ▣ расширять понятие здорового образа жизни;
- ▣ продолжать учить учащихся использовать полученные знания и умения в жизни.

Особенность данного проекта заключается в доступности изложения, адекватной ресурсоемкости реализации проекта, содержании информации об апробации и результатах. Данный проект прост в понимании и исполнении, не требует больших затрат. Проект вполне адаптирован для сельских школ.

Создание комфортной культурно-досуговой среды, в которой бы уютно себя почувствовали различные слои населения, учет в деятельности запросов, интересов и потребностей обучающихся, создание условий для массового занятия физкультурой и спортом не только в урочное, но и во внеурочное время – первостепенные задачи, которые стоят в настоящее время не только в нашей школе, но и в районе.

При соблюдении всех этапов проекта, эффективность процесса внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» гарантирована.



**ГТО – это возрождение  
массового и детского спорта**



Благодарим за внимание!