

# ПРОЕКТ по организации профилактической работы в молодежной среде **ГТО – путь к успеху**

*(проект внедрения Комплекса ГТО в образовательной организации)*



**Название организации, реализующей проект:** муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №21 г.Волгодонска

**Авторы проекта:** О.В.Бокова – заместитель директора по ВР, М.А.Антонова - социальный педагог, А.Н.Татаренков – руководитель МО учителей физической культуры

**Руководитель проекта:** О.В.Бокова – заместитель директора по ВР

**Сроки реализации проекта:** 01.09.2015-31.05.2017

**Место реализации проекта:** муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №21 г.Волгодонска

г.Волгодонск

## АННОТАЦИЯ ПРОЕКТА

### «ГТО – путь к успеху»

**Заявителем проекта «ГТО – путь к успеху»** является муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №21 г. Волгодонска. **Авторами проекта** являются О.В.Бокова, заместитель директора по ВР, М.А.Антонова, социальный педагог, А.Н.Татаренков, руководитель МО учителей физической культуры.

**Руководитель проекта:** О.В.Бокова, заместитель директора по ВР.

Новизна проекта заключается в организации комплекса мер по созданию и развитию популярных в молодежной среде стимулов к осознанному ведению здорового образа жизни, а также по формированию современных механизмов вовлечения неспортивных ребят в регулярные занятия физической культурой и спортом, в общественно-полезную деятельность.

Необходимость разработки и реализации данного проекта вызвана Указом Президента РФ В.В.Путина, в соответствии с которым с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа физического воспитания населения. А по данным Министерства спорта РФ, с января 2016 года комплекс будет внедрен во всех школах страны по всем возрастам, а с 1 января 2018 года – среди всего населения от 6 до 70 лет.

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Актуальность проекта состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся школы, а также учителей и родителей к участию в 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.

**Цель проекта:** популяризация здорового образа жизни, вовлечение детей, молодежи в регулярные занятия физической культурой, развитие массового спорта, гражданско-патриотическое воспитание молодого поколения, подготовка допризывников к выполнению конституционного долга по защите Отечества.

**Задачи проекта:**

1. Создать благоприятные условия для сдачи норм ВФСК «ГТО» и развития мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом.
2. Обеспечить учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.
3. Достичь 100% охвата учащихся основной группы здоровья, а также привлечение учителей и родителей при внедрении ВФСК «ГТО» в МБОУ СШ №21 г. Волгодонска.

В реализации цели и задач проекта будут задействованы следующие **методы:**

-социологическое исследование вовлеченности обучающихся в занятия по предмету «Физическая культура» посредством электронного анкетирования учащихся 3-11 классов и их родителей

- обучающие занятия, направленные на пропаганду сдачи ВФСК «ГТО» ;
- мероприятия, направленные на укрепление и сохранение здоровья, в том числе спортивные;
- издание листовок и рекомендаций для школьников и родителей и их размещение на стенде школы;
- выпуск информационно-справочного материала (буклеты, брошюры);
- оповещение учащихся и их родителей о проводимых мероприятиях через информационные стенды и сайт школы.
- предоставление информации для СМИ.

### **Результаты реализации проекта:**

- привлечение 100% детей и подростков, отнесённых к основной группе здоровья к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» через повышение мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом и создание для этого благоприятных условий.
- 100% информированность учащихся о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране;
- привлечение учителей и родителей к сдаче нормативов ГТО.

### **Кадровое обеспечение реализации проекта:**

В реализации проекта участвуют:

- заместитель директора по воспитательной работе для административного контроля реализации проекта (координация сил и средств для выполнения проекта);
- учителя физической культуры для организации и проведения приёма нормативов комплекса «ГТО»(организация и проведение соревнований , спортивных мероприятий);
- медицинский персонал школы (медицинское сопровождение, организация контроля за состоянием здоровья участников проекта, осуществление допуска к сдаче нормативов и наблюдение за проведением мероприятий);
- специалисты социально-психологической службы школы (проведение социологического опроса, анкетирования, мониторинг результативности проекта);
- социальные партнеры школы: Совет микрорайона В-16 в лице депутата по 24-му избирательному округу А.А.Бушнева, стадион «Труд» (в случае, если на территории МБОУ СШ №21 г.Волгодонска не завершится реконструкция школьного стадиона); родительская общественность.
- инициативная группа обучающихся 7-8, 10 классов – (разработка информационных материалов – стенд, мультимедийная презентация, проведение информационных мероприятий для младших классов)
- знаменитые и заслуженные спортсмены г. Волгодонска (проведение встреч с обучающимися с целью повышения у них мотивации к сдаче нормативов комплекса «ГТО» и к занятиям спортом).

### **Сроки и этапы реализации проекта.**

- Подготовительный этап – сентябрь-ноябрь 2015 г.
- Основной этап – декабрь 2015г.-апрель 2017г.
- Заключительный этап – май 2017 г.

**Место реализации проекта:** муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №21г.Волгодонска.

**Целевая аудитория проекта:** учащиеся МБОУ СШ №21Г.Волгодонска в количестве 1012 человек, их родители, учителя. В общей сложности планируется охватить более 2 тысяч человек. Это, в первую очередь, не вовлеченные в спорт юноши и девушки.

Особое внимание будет уделяться также следующим категориям учащихся:

- учащимся «группы риска», состоящим на ВШУ, на учете в КДН и ЗП;
- учащимся, немотивированным к занятиям спортом;
- детям из неблагополучных семей;
- детям со сниженным иммунитетом.

## Раздел 1. Пояснительная записка

*«Если приоритет здорового образа жизни будет в полной мере реализован в школе, то мы гораздо легче справимся с формированием современной системы здравоохранения в целом».*

*Д.А. Медведев*

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.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, сегодня на наш взгляд является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Как бы в подтверждение общественной значимости и актуальности данного проекта, отметим, что все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решит пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиться успеха в условиях конкуренции на рынке труда, а наша задача помочь им в этом, т.к. их достижения будут иметь не просто личностный, а социальный смысл.

### **Теоретическая обоснованность проекта**

Президент РФ Владимир Владимирович Путин предложил воссоздать физкультурный комплекс ГТО ("Готов к труду и обороне"). Эту идею глава государства озвучил во время совещания по развитию системы физического воспитания. "Возрождение этой системы в новом, современном формате может принести большую пользу. Назвать его можно по-разному. Здесь меньше всего хотелось бы пользоваться какими-то бюрократическими аббревиатурами. Сейчас не придумаем нового названия, но эту систему надо возродить, и я просил бы включиться в эту работу по поиску самого названия", — сказал Путин.

В.В. Путин также предложил учитывать сдачу спортивных нормативов при поступлении в вузы. Президент подчеркнул, что работа по физической

подготовке учащихся должна учитываться при оценке эффективности учебных заведений. "Тогда директора детских садов и школ будут беспокоиться о том, чтобы каждый ребенок занимался спортом", - заявил президент.

Президент потребовал привлекать к физической культуре всех детей вне зависимости от состояния здоровья, но разрабатывать для них специальные корректирующие программы. "В 14 лет две трети детей в России уже имеют хронические заболевания, у половины школьников отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, до 40% призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы физ. подготовки военнослужащих", — заявил Путин на совещании.

По словам главы государства, причин такой ситуации очень много — социальные проблемы, положение дел в семьях, состояние здравоохранения, а также ситуация в школах. Сейчас лишь около 83% общеобразовательных учреждений имеют спортивные залы, из них более 42% нуждаются в усовершенствовании и реконструкции. "Современный оснащенный спортзал должен быть в каждом учебном заведении. Решить эту задачу нужно в ближайшие годы", — сказал Путин. При этом он отметил, что много детей отсиживаются на скамейке во время уроков физической культуры".

Сдача норм ГТО в школе должна быть доступна и выполнима всеми детьми. Задача состоит в том, чтобы заинтересовать молодёжь и привлечь её к спорту. У некоторых учащихся, на уроках физической культуры, не получается сдать нормативы, но они стремятся достичь нужного результата. Есть дети, которые сразу опустят руки. Гибкость нормативов должна быть для того, чтобы молодёжь не разочаровалась в своих способностях и не забросила занятия физической культурой.

Основной проблемой внедрения Комплекса ГТО можно назвать саму необходимость внедрения данного комплекса. Говоря о внедрении ГТО мы слышим от школьников вопрос: зачем нам сдавать ГТО? На входном анкетировании обучающиеся показали следующие результаты.

| № | Вопрос анкеты                        | Начальные 2-4 классы |     | 5-6 классы |     | 7-8 классы |     | 9-11 классы |     |
|---|--------------------------------------|----------------------|-----|------------|-----|------------|-----|-------------|-----|
|   |                                      | да                   | нет | да         | нет | да         | нет | да          | нет |
| 1 | Знаете ли вы что такое ВФСК «ГТО»?   | 2%                   | 98% | 4%         | 96% | 35%        | 65% | 100%        | 0   |
| 2 | Хотите ли вы сдать нормы ВФСК «ГТО»? | 38%                  | 62% | 47%        | 53% | 37%        | 63% | 55%         | 45% |
| 3 | Занимаетесь ли вы спортом?           | 61%                  | 39% | 41%        | 59% | 45%        | 55% | 34%         | 66% |

|   |  |     |    |      |   |      |   |     |    |
|---|--|-----|----|------|---|------|---|-----|----|
| 4 | Хотите ли вы быть сильным, быстрым, ловким и здоровым? | 99% | 1% | 100% | 0 | 100% | 0 | 98% | 2% |
|---|--|-----|----|------|---|------|---|-----|----|

По итогам опроса можно заметить, что обучающиеся (93%) пока плохо представляют что такое ВФСК «ГТО» и лишь 41% готовы попробовать сдать нормативы. Конечно, ответ на этот вопрос «Хотите ли вы сдать нормы ВФСК «ГТО»? 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 реализации комплекса ГТО.

## 2 раздел. Цели и основные задачи социального проекта

Таким образом, учитывая государственный заказ и оздоровительную направленность, нами при разработке данного проекта была поставлена **цель**: популяризация здорового образа жизни, вовлечение детей, молодежи в регулярные занятия физической культурой, развитие массового спорта, гражданско-патриотическое воспитание молодого поколения, подготовка допризывников к выполнению конституционного долга по защите Отечества.

Для этого необходимо было решить следующие **задачи**:

1. Создать благоприятные условия для сдачи норм ВФСК «ГТО» и развития мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом.
2. Обеспечить учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.
3. Достичь 100% охвата учащихся основной группы здоровья, а также привлечение учителей и родителей при внедрении ВФСК «ГТО» в МБОУ СШ №21 г.Волгодонска.
4. Формировать у названных слоев населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
5. Повысить общий уровень знаний учащихся, родителей о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
6. Модернизировать систему физического воспитания и систему развития массового, детско-юношеского и школьного спорта.

### Принципы проекта:

- непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день;
- принцип активного обучения — учащиеся являются непосредственными участниками спортивных мероприятий;
- последовательность и систематичность — проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков;
- доступность — определяется прежде всего ролью учителя как консультанта, организатора процесса;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей, групп здоровья.

### Ожидаемые результаты по проекту:

| <b>Долгосрочные</b>  | <b>Актуальные</b>  |
|--|--|
| <p>1) Повышение стимула школьников к регулярным занятиям физической культурой.</p> <p>2) Снижение заболеваемости среди детей.</p> <p>3) Активное участие родителей в школьной жизни ребенка, в том числе спортивной.</p> <p>4) Создание сплоченного коллектива.</p> <p>5) Повышение профессиональной компетентности учителей физической культуры, тренеров в том числе посредством вовлечения в реализацию данного проекта представителей общественных спортивных организаций, профессиональных спортсменов.</p> <p>6) Развитие материально-технической базы спорта школы. Реконструкция школьного стадиона за счет средств местного бюджета г.Волгодонска</p> | <p>1) Составление плана работы школы по внедрению ВФСК «ГТО».</p> <p>2) Использование диагностических методов, анкетирования (в том числе электронного), социологических исследований, направленных на совершенствование реализации предмета «Физическая культура» в школе и приобщение детей и учащейся молодежи к физической культуре и здоровому образу жизни.</p> <p>3) Общефизическое развитие подростков посредством обучения методикам выполнения базовых упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО (бег на различные дистанции, прыжки в длину, подтягивание, отжимание и т. д.);</p> <p>4) Разработка методических рекомендаций для учителей физкультуры по работе с ребятами, неспособными успешно выполнять нормативы комплекса ГТО.</p> <p>5) Оформление и систематическое обновление стенда «ГТО – путь к успеху».</p> <p>4) Создание спортивного клуба «Олимпия».</p> <p>5) Работа инициативных групп обучающихся 7,8-10 кл.</p> |



## **Деятельность в рамках проекта.**

Деятельность в рамках данного проекта будет проходить с 1 сентября 2015 г. по 31 мая 2017 г. Для решения задач Проекта предлагается организовать работу **по четырем** взаимодополняющим, неразрывно связанным между собой **направлениям**:

1. Регулярное тестирование учащихся.
2. Организация в школе работы спортивных клубов.
3. Вовлечение учащихся в соревновательную деятельность.
4. Информационное сопровождение и проведение масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании.

### **1. Регулярное тестирование учащихся – методологическая основа проекта**

В настоящее время накоплен положительный опыт в определении уровня физической подготовленности учащейся молодежи. Проходящие на всей территории Российской Федерации Всероссийские соревнования школьников «Президентские состязания» и «Всероссийские спортивные игры» также направлены на общефизическое тестирование школьников посредством выполнения нормативов по сути того же доработанного комплекса ГТО.

Кроме того, в целях исполнения п. 2 протокола совещания у Заместителя Председателя Правительства Российской Федерации О.Ю. Голодец от 14 сентября 2015 г. №ОГ-П8-243пр о поддержке молодежных объединений по развитию здорового образа жизни Департаментом государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации с 1 по 29 февраля 2016 года на территории Ростовской области проводится Всероссийское социологическое исследование вовлеченности обучающихся в занятия по предмету (дисциплине) «Физическая культура» (далее - социологическое исследование). Социологическое исследование направлено на совершенствование реализации предмета (дисциплины) «Физическая культура» в образовательных организациях и приобщение детей и учащейся молодежи к физической культуре и здоровому образу жизни.

Социологическое исследование включает:

- анкетирование учащихся 3-11 классов;
- анкетирование родителей (законных представителей) учащихся (далее - родители).

В январе 2016 года 470 (70%) учащихся нашей школы, имеющих основную группу здоровья и желающих сдавать ВФСК «ГТО» зарегистрировались на официальном сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и получили индивидуальный идентификационный номер (ID).

Таким образом, в работе по данному направлению предполагается задействовать ресурсы уже существующей методической базы, а также организационный, кадровый потенциал Комитета по физической культуре и спорта города Волгодонска, Управления образования города Волгодонска,

Отдела по молодежной политике Администрации города Волгодонска и других заинтересованных организаций.

**Цели и задачи:**

- общефизическое развитие детей и подростков посредством обучения методикам выполнения базовых упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО (бег на различные дистанции, прыжки в длину, подтягивание, отжимание и т. д.);
- формирование системы стимулов для детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни школы, успешному прохождению тестирования по комплексу ГТО;
- повышение квалификации преподавателей физкультуры посредством привлечения к работе специалистов-консультантов, обмена опытом в рамках взаимодействия образовательных учреждений;
- разработка методических рекомендаций для преподавателей физкультуры по работе с ребятами, неспособными успешно выполнять нормативы комплекса ГТО;
- планирование дальнейших направлений Проекта в зависимости от результатов проведенного комплексного мониторинга, а также на основе разработанных специалистами положений, регламентов, методических рекомендаций, инструкций, календарных планов.

**Мероприятия:**

- 1) Мониторинг физической подготовки молодого поколения, анализ полученных данных, коррекция при необходимости нормативов и методологии тестирования;
- 2) Мониторинг материально-технической базы спорта в школе;
- 3) Медицинский мониторинг, организация системы медицинского сопровождения обучающихся, наблюдения состояния их здоровья до момента прохождения тестирования, в его процессе и после, разработка на основе полученных данных медицинских рекомендаций и требований к методологии проведения тестирования;
- 4) Организация процесса регулярного проведения тестирования обучающихся в рамках одного из уроков физкультуры.

**2. Спортивный клуб – организационная основа проекта, платформа для формирования системы стимулов**

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года отмечается: «Говоря об управлении развитием физической культуры и спорта, нельзя не отметить, что первым и важнейшим звеном здесь должен стать спортивный клуб. Это мировая практика».

В нашем проекте предусмотрена организация работы спортивного клуба «Олимпия» как неотъемлемой части движения ГТО, первичной его ячейки.

**Цели и задачи:**

- привитие интереса неспортивных ребят к физической культуре и здоровому образу жизни, их приобщение к спорту;
- развитие интереса у обучающихся к различным формам социально-культурной деятельности помимо занятий спортом, вовлечение в общественную жизнь

спортивного клуба и образовательного учреждения, формирование организаторских, педагогических, управленческих навыков у молодежи посредством создания системы самоуправления спортивного клуба;

- вовлечение учащихся в непрерывный тренировочный процесс и соревновательную деятельность.

#### **Мероприятия:**

1) Организация мониторинга и выявление по итогам голосования обучающимися видов спорта, наиболее популярных и востребованных в школе. Предварительно к рассмотрению предлагаются виды спорта, требующие спортивного зала и имеющегося в школе бассейна: настольный теннис, мини-футбол, гандбол, волейбол, баскетбол, спортивная и художественная гимнастика, легкая атлетика, спортивные танцы, хореография, единоборства, бокс, плавание, синхронное плавание;

2) Организация секций по различным видам спорта под руководством преподавателей физической культуры, тренеров и инструкторов;

3) Проведение тренировок согласно утвержденным планам, графикам, методическим рекомендациям;

4) Проведение специальных мероприятий выходного дня для членов клуба (посещение в выходные дни или в вечернее время спортивных соревнований, организация открытых тренировок, проведение мастер-классов, встречи с именитыми спортсменами, организация смотра и отбора перспективных ребят тренерами детско-юношеских спортивных школ, спортивных секций);

5) Организация бесплатного базового экипирования членов клуба формой с собственным логотипом, предоставление инвентаря и оснащение спортивного зал;

6) Создание и ведение собственной страницы клуба в сети Интернет, в том числе силами самих обучающихся и членов клуба, а также преподавателей информатики;

7) Организация спортивных турниров, викторин, круглых столов, дискуссий среди членов клуба;

8) Организация волонтерского движения «Присоединяйся!», туристических походов, летних и зимних спортивных лагерей на базе пришкольного оздоровительного лагеря;

9) Создание клубных групп болельщиков.

### **3. Соревновательная деятельность – основа развития системы стимулов**

Работа по данному направлению предполагает организацию внутриклубных турниров по различным видам спорта, участие в городских, областных, Всероссийских спартакиадах ГТО среди учащихся, соревнований допризывной молодежи, военно-патриотических спортивных игр, туристических походов, спортивно-оздоровительных лагерей, спортивно-массовых мероприятий, а также проведение специальных спортивных акций и мастер-классов с участием именитых спортсменов, посещение ребятами значимых спортивных событий.

#### **Цели и задачи:**

- популяризация физкультуры и спорта в образовательных учреждениях посредством разработки системы поощрений - организация и проведение конкурсов на самую спортивную школу, техникум, училище, вуз, а также за звание лучшего тренера, в номинации «за волю к победе» и т. д.;
- привитие интереса к физической культуре и спорту у неспортивных юношей и девушек посредством привлечения их к участию в соревнованиях за честь образовательного учреждения;
- вовлечение в процесс подготовки к соревнованиям.

**Мероприятия:**

- 1) Организация непрерывного тренировочного процесса и подготовки обучающихся к предстоящим состязаниям, включая выездные сборы, открытые тренировки, пробные забеги и т. д.;
- 2) Проведение лекций, семинаров и круглых столов, а также выставок для учащихся, преподавателей физкультуры и тренеров на тему здорового и спортивного питания, восстановления организма после нагрузок, авторских систем тренировок и т. д.;
- 3) Участие в соревнованиях и спартакиадах по комплексу ГТО среди образовательных учреждений города;
- 4) Создание команд болельщиков школы, других общественно-инициативных групп.

**4. Информационное сопровождение и проведение масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании – основа эффективной реализации вышеизложенных направлений проекта**

**Цели и задачи:**

- обеспечение эффективности реализации проекта посредством его актуализации, рекламы, пропаганды, разъяснения запланированных мероприятий для учащихся школы, родителей, общественных организаций, вовлекаемых в работу над проектом.

**Мероприятия:**

- 1) Организация системной работы по обеспечению присутствия информации о проекте на стендах школы (о планах работы, готовящихся мероприятиях, отчетах и т. п.);
- 2) Создание на официальном сайте школы информационного портала движения ГТО, предполагающего публикацию новостей, анонса событий, результатов соревнований, фотоотчетов, видеороликов, а также предусматривающего элементы социальной сети, чаты, форумы и прочее;
- 3) Создание школьного бренда движения ГТО и дизайн-сопровождение проекта (создание логотипа, фирменного стиля, эмблем соревнований и спартакиад, единое оформление соревнований, приобретение единой спортивной формы, изготовление знаков ГТО школьного уровня, приобретение кубков, медалей, грамот и т. д., создание макетов баннеров, афиш, листовок, пригласительных билетов, прочей продукции в единой стилистике);
- 4) Организация и проведение специальных рекламных акций, церемоний награждения знаками ГТО школьного уровня, вручения грамот и призов,

школьным праздникам, посвященным окончанию учебного года и значимым для школы спортивным событиям – победам на соревнованиях, присуждения знаков ГТО членам сборной команды и т. д.;

5) Проведение рекламных кампаний в сети Интернет, на телевидении, а также размещение наружной рекламы;

6) Создание клубного сайта в сети Интернет, выпуск газет на школьную спортивную тематику и о их спортивной жизни (предполагается привлечь к данной работе самих учащихся. Например, созданию страницы в сети Интернет посветить урок информатики в школе, написанию статей в школьный журнал и ведению новостной рубрики на сайте – урок литературы, проектированию и пошиву формы для школьной команды болельщиков – урок технологии, и т. д.).

### **Условия получения знаков ГТО школьного уровня для учащихся**

Условия получения знаков ГТО (разрядные нормы и требования) устанавливаются с учётом особенностей вида спорта, пола и возраста учащихся. Разрядные нормы выражены в мерах времени, длины, веса, а также определяются следующими показателями:

- успешность прохождения тестирования ГТО;
- регулярность посещения уроков физкультуры;
- членство в спортивном клубе «Олимпия» в течение определенного периода времени и регулярность посещения тренировок;
- участие в составе сборной команды школы в соревнованиях по комплексу ГТО;
- завоевание определённого места на соревнованиях любого уровня.

### **Бронзовый значок:**

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
- выполнение базовых нормативов ГТО в соответствии с возрастом;

### **Серебряный значок III степени:**

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
- выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- зачисление в спортивный клуб по любому из видов спорта.

### **Серебряный значок II степени:**

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
- успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- участие в составе сборной команды школы в соревнованиях по комплексу ГТО;
- участие в составе сборной в Спартакиадах по комплексу ГТО;
- членство в спортивном клубе по любому из видов спорта минимум в течение 6 мес.

### **Серебряный значок I степени:**

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
- успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- участие в составе сборной команды школы в соревнованиях по комплексу ГТО, прохождение в составе сборной команды отборочных соревнований, участие в 1/8 финала соревнований;

- участие в составе сборной в Спартакиадах по комплексу ГТО, прохождение в составе сборной команды отборочных соревнований, участие в 1/8 финала;
- членство в спортивном клубе по любому из видов спорта минимум в течение учебного года;
- участие в межклубных соревнованиях.

**Золотой значок III степени:**

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
- успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- участие в составе сборной команды учебного заведения в соревнованиях по комплексу ГТО, прохождение в составе сборной команды отборочных соревнований, участие в 1/4 финала соревнований;
- участие в составе сборной в Спартакиадах по комплексу ГТО, прохождение в составе сборной команды отборочных соревнований, участие в 1/4 финала;
- членство в спортивном клубе по любому из видов спорта в течение учебного года;
- участие в 1/8 финала межклубных соревнований по виду спорта.

**Золотой значок II степени:**

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
- успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- участие в составе сборной в полуфинале соревнований по комплексу ГТО или Спартакиад по комплексу ГТО;
- участие в составе сборной в финале соревнований по комплексу ГТО или Спартакиад по комплексу ГТО;
- членство в спортивном клубе по любому из видов спорта в течение учебного года;
- участие в 1/4 финала межклубных соревнований по виду спорта

**Золотой значок I степени:**

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
- успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- успешное выполнение требований Президентских тестов;
- победа в составе сборной в соревнованиях по комплексу ГТО или Спартакиадах по комплексу ГТО;
- участие в составе сборной в финале соревнований по комплексу ГТО или Спартакиад по комплексу ГТО;
- членство в спортивном клубе по любому из видов спорта в течение учебного года;
- победа или выход в финал межклубных соревнований по виду спорта.

### Раздел 3. Календарный план реализации проекта

Учителями физической культуры совместно с администрацией школы был разработан план мероприятий на 2015-2016 учебный год по реализации комплекса ГТО. Для повышения заинтересованности учащихся помимо сдачи нормативов ГТО в программу включили разнообразные агитационные мероприятия и разнообразные конкурсы направленные на развитие творческих способностей учащихся.

|          |    | Наименование мероприятия   | классы              | Сроки исполнения | Ответственные                                      |
|----------|----|--|---------------------|------------------|--|
| сентябрь | 1. | Агитационная работа с целью привлечения учащихся к занятиям спортом.   | 1-11                | В течение года   | Учителя физической культуры, классные руководители |
|          | 2. | Подготовка и обучение волонтерских групп для создания судейских бригад для организации сдачи и приёма норм ГТО   | 9а, 11а             |                  | Учителя физической культуры                        |
|          | 3. | Классные часы «Введение в образовательный процесс программы ГТО»   | 1-11                | 2-5 сентября     | Классные руководители                              |
|          | 4. | Сдача норм ГТО учащимися школы -наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.<br>- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br>- Подтягивание из виса на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 5-8 кл.<br>4,10 кл. | 05.09-26.09      | Учителя физической культуры, судейские бригады     |

|         |    |  |         |                |  |
|---------|----|--|---------|----------------|--|
|         | 5. | Сдача норм ГТО педагогическим коллективом  |         | сентябрь       | Учителя физической культуры  |
|         | 6. | Оформление стенда «ГТО – путь к успеху»  |         | сентябрь       | Зам.директора по ВР  |
|         | 7. | Разработка положения о значке ГТО школьного уровня   |         | сентябрь       | Зам.директора по ВР<br>Руководитель МО учителей физ.культуры                           |
|         | 8. | Разработка устава спортивного клуба «Олимпия», соответствующих положений и методических материалов |         | сентябрь       | Зам.директора по ВР<br>Руководитель МО учителей физ.культуры<br>Совет физоргов классов |
|         | 9. | Составление планов-графиков проведения мероприятий, календарного плана проекта                     |         | сентябрь       | Зам.директора по ВР<br>Руководитель МО учителей физ.культуры                           |
|         | 7. | Проведение мониторинга (Анкетирование учащихся)  | 2-4 кл. | сентябрь       | Зам.директора по ВР  |
| октябрь | 1. | Агитационная работа с целью привлечения учащихся к занятиям спортом.                               | 1-11    | в течение года | Учителя физической культуры, классные руководители                                     |
|         | 2. | Сбор информации для создания сайта «ГТО в нашей школе»   |         | в течение года | Учителя физической культуры  |
|         | 3. | Оформление стендов ГТО в классах   | 5-11    | октябрь        | Классные руководители  |



|    |   |                     |                |  |
|----|---|---------------------|----------------|--|
| 4. | Сдача норм ГТО учащимися школы<br>-наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.<br>- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.<br>- Подтягивание из виса на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1-3 кл.<br>9-10 кл. | 08.10-16.10    | Учителя физической культуры, судейские бригады     |
| 5. | Вынесение информации по классам результатов сдачи норм ГТО  | 1-11                | 17.10-30.10    | Учителя физической культуры, классные руководители |
| 6. | Разработка фирменного стиля и логотипа проекта  |                     | октябрь        | Зам.директора по ВР<br>Инициативная группа проекта |
| 7. | Набор школьников в спортивный клуб «Олимпия»  |                     | октябрь        | Учителя физической культуры                        |
| 8. | Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню единства  |                     | конец октября  | Учителя физической культуры                        |
| 9. | Участие в городских соревнованиях по различным видам спорта   |                     | В течение года | Учителя физической культуры                        |

|         |    |  |          |                |  |
|---------|----|--|----------|----------------|--|
| ноябрь  | 1. | Агитационная работа с целью привлечения учащихся к занятиям спортом.   | 1-11     | в течение года | Учителя физической культуры, классные руководители |
|         | 2. | Создание страницы в сети интернета (школьный сайт) для поэтапного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.   |          | 11.11-16.11    | Ответственный за школьный сайт<br>Пушкарева И.А.   |
|         | 3. | Конкурс рисунков «Значок ГТО моими глазами»  | 1-4      | 11.11-16.11    | Учителя физической культуры                        |
|         | 4. | Выпуск и распространение рекламных листовок «ГТО- путь к успеху»   | 7-8 кл.  | ноябрь         | Зам.директора по ВР<br>вожатые                     |
|         | 5. | Соревнования по баскетболу среди команд школьников   | 9-11 кл. | ноябрь         | Учителя физической культуры                        |
|         | 6. | Сдача норм ГТО учащимися школы<br>4.1 Поднимание туловища из положения лёжа<br>4.2Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание рук в упоре лёжа(девочки)<br>4.3 Подтягивание (мальчики) | 1-2 кл.  | 16.11-20.11    | Учителя физической культуры                        |
| декабрь | 1. | Агитационная работа с целью привлечения учащихся к занятиям спортом.   | 1-11     | в течение года | Учителя физической культуры, классные руководители |

|        |    |  |             |                |  |
|--------|----|--|-------------|----------------|--|
|        | 2. | Конкурс буклетов «Равняемся на олимпийцев»   | 5-8         | 02.12-07.12    | Учителя физической культуры                        |
|        | 3. | Сдача норм ГТО учащимися школы<br>4.1 Поднимание туловища из положения лёжа<br>4.2Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание рук в упоре лёжа(девочки)<br>4.3 Подтягивание (мальчики) | 3-4         | 09.12-21.12    | Учителя физической культуры, судейские бригады     |
|        | 4. | Внесение информации по классам с результатами сдачи норм ГТО   | 1-4         | 20.12-25.12    | Учителя физической культуры, классные руководители |
|        | 5. | Мастер-классы «Делай как я!» для учащихся 5-7 классов по разным видам нормативов ГТО (силовые, на гибкость, на скорость и выносливость)  | 5-7 кл. кл. | декабрь        | Инициативная группа                                |
| январь | 1. | Агитационная работа с целью привлечения учащихся к занятиям спортом.   | 1-4         | в течение года | Учителя физической культуры, классные руководители |
|        | 2. | Пополнение страницы школьного сайта ГТО фотоматериалом   |             | 13.01-18.01    | Пушкарева И.А..<br>Учителя физической культуры     |

|         |    |   |          |                |  |
|---------|----|---|----------|----------------|--|
|         | 3. | Сдача норм ГТО учащимися школы<br>3.1 Наклоны вперед из положения стоя<br>3.2 Поднимание туловища из положения лёжа   | 5-6      | 20.01-25.01    | Учителя физической культуры, судейские бригады     |
|         | 4. | Регистрация школьников основной группы здоровья на официальном сайте <a href="http://www.gto.ruc">www.gto.ruc</a> присвоением индивидуального идентификационного номера (ID). |          | 11.01-16.01    | Классные руководители                              |
|         | 5. | Участие в городских соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья»  | 1-3 кл.  | январь         | Учителя физической культуры                        |
| февраль | 1. | Агитационная работа с целью привлечения учащихся к занятиям спортом.  | 1-11     | в течение года | Учителя физической культуры, классные руководители |
|         | 2. | Социологическое исследование учащихся 3-11 кл., направленное на совершенствование реализации предмета «Физическая культура»   | 3-11 кл. | 01.02-29.02    | Классные руководители, родители                    |
|         | 3. | «Веселые старты» (мальчики)   | 3-6 кл.  | 15.02-19.02    | Учителя физической культуры                        |
|         | 4. | Соревнования по военно-прикладным видам спорта среди юношей, посвященные Дню защитника Отечества (юноши)  | 7-11 кл. | 18.02          | Учителя физической культуры                        |

|      |     |   |          |                |  |
|------|-----|---|----------|----------------|--|
|      | 5.  | Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки на личное первенство (юноши)  | 7-11 кл. | 19.02          | Педагог-организатор ОБЖ С.О.Мулюкин                |
|      | 6.  | Соревнования по плаванию среди мальчиков и юношей на личное и командное первенство  | 2-11 кл. | 15.02-19.02    | Тренеры-инструкторы                                |
|      | 7.  | Конкурс агитбригад «Я выбираю ГТО»  | 8 кл.    | 20.02.         | Классные руководители                              |
|      | 8.  | Конкурс презентаций «От значка ГТО к Олимпийским медалям»   | 9-11     | 24.02-28.02    | Классные руководители                              |
|      | 9.  | Участие в спортивном фестивале допризывной молодежи «Три богатыря», посвященного Дню защитника Отечества» (выполнение нормативов комплекса ГТО в тестовом режиме) | 9-11 кл. | 19.02          | Учителя физической культуры                        |
|      | 10. | «Президентские соревнования»  | 5-11 кл. | февраль        | Учителя физической культуры                        |
| март | 1.  | Агитационная работа с целью привлечения учащихся к занятиям спортом.  | 1-4      | в течение года | Учителя физической культуры, классные руководители |
|      | 2.  | «Веселые старты» (девочки)  | 1-6 кл.  | март           | Учителя физической культуры, судейские бригады     |

|        |  |  |             |                             |  |
|--------|--|--|-------------|-----------------------------|--|
|        | 3.   | Соревнования по военно-прикладным видам спорта среди девушек, посвященные 8 марта                  | 7-11 кл.    | март                        | Учителя физической культуры, судейские бригады     |
|        | 4.   | Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки на личное первенство (девушки)                 | 7-11 кл.    | март                        | Педагог-организатор ОБЖ С.О.Мулюкин                |
|        | 5.   | Соревнования по плаванию среди девочек и девушек на личное и командное первенство                  | 2-11 кл.    | март                        | Тренеры-инструкторы                                |
|        | 6.   | Конкурс четверостиший «Спорт нам в жизни всегда помогает»  | 5-8         | 17.03-22.03                 | Учителя литературы                                 |
|        | 7.   | «Президентские соревнования» (творческий конкурс: «Россия – Родина моя!») (выступления агитбригад) | 5-11        | 11.03                       | Учителя физической культуры                        |
| апрель | 1.   | Агитационная работа с целью привлечения учащихся к занятиям спортом.                               | 5-11        | в течение года              | Учителя физической культуры, классные руководители |
|        | 2.   | Сдача норм ГТО учащимися школы<br>2.1 Плавание<br>2.2 Прыжки в длину с места<br>2.3 Метание        | 5-11        | 01.04-30.04                 | Учителя физической культуры, судейские бригады     |
|        |  |  | 1-4         | 01.04-10.04                 |  |
|        |  |  | 5-11        | 11.04-19.04                 |  |
| 3.     | Конкурс спортивных девизов «Готов к труду и обороне» | 1-4  | 21.04-26.04 | Учителя физической культуры |  |

|     |    |  |          |                |   |
|-----|----|--|----------|----------------|---|
|     | 4. | «Президентские соревнования» (теоретический конкурс: «Золотые спортивные моменты России»)                                | 5-11 кл. | 04.04          | Учителя физической культуры                           |
|     | 5. | Сдача норм ГТО педагогическим коллективом  |          | 28.04-30.04    | Учителя физической культуры                           |
|     | 6. | Спортивно-просветительский марафон «Я знаю! Я смогу!»  | 1-4 кл.  | апрель         | Учителя физической культуры<br>инициативная группа    |
| май | 1. | Агитационная работа с целью привлечения учащихся к занятиям спортом.   | 1-11     | в течение года | Учителя физической культуры,<br>классные руководители |
|     | 2. | Сдача норм ГТО учащимися школы<br>2.1 Туристический поход<br>2.2 Бег на короткие дистанции<br>2.3 Кросс «Бегом к победе» | 1-11     | 05.05-17.05    | Учителя физической культуры,<br>судейские бригады     |
|     | 3. | Внесение информации по классам с результатами сдачи норм ГТО   | 1-11     | 19.05-22.05    | Учителя физической культуры,<br>классные руководители |
|     | 4. | Монтирование фильма «ГТО в нашей школе»  |          | 19.05-24.05    | Учителя физической культуры                           |
|     | 5. | Подведение итогов  |          | 22.05          | Учителя физической культуры                           |

### **Устойчивость проекта.**

По окончании проекта весь наработанный материал будет использоваться в организации деятельности 2015 – 2017 учебного года, а также использоваться для внеклассной работы учащихся всех ступеней, школьного оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей.

### **Масштабность проекта**

На первом этапе планируется привлечь всех учащихся школы, начиная с 1 класса и по 11 класс, а также педагогический коллектив и родителей по желанию, т.е. добровольно.

На втором этапе будут задействованы технический коллектив школы, работники столовой и остальные родители, а также жители микрорайона.

На заключительном третьем этапе - все остальные категории населения.

На протяжении всех трех этапов планируем также расширить взаимодействие с другими образовательными организациями г.Волгодонска, т.е. вести пропаганду здорового образа жизни в городе.

### **Распространение результатов.**

- 1) Размещение результатов проекта на школьном сайте, информационных стендах для родителей.
- 2) Ознакомление администрации школы, учителей, родителей с результатами внедрения ВФК «ГТО» в школе.

## **4 раздел: методическое и нормативно-правовое обеспечение**

### **Литература**

1. Кумарин В. Педагогика природосообразности и реформа школы. М., Народное образование, 2004 г.
2. Селевко Г.К. Профориентация Энциклопедия образовательных технологий. Т1, М., НИИ школьных технологий. 2006 г.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы, М., АРКТИ, 2003 г.
4. Колесникова И. А. Педагогическое проектирование: Учеб. Пособие для высш. учеб. заведений / И.А.Колесникова, М.П.Горчакова-Сибирская; Под ред. И.А. Колесниковой. — М: Издательский центр «Академия», 2005. — 288 с.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2004.
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.



## **Нормативно-правовое обеспечение**

Работа по профилактике социально негативных явлений строится в соответствии с:

- Федеральным законом от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Федеральным законом от 08.01.1998 № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»;
- Федеральным законом от 25.10.2006 № 170-ФЗ «О внесении изменений в статью 1 Федерального закона «О наркотических средствах и психотропных веществах»;
- приказом Министерства образования РФ от 28.02.2000 № 619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде»;
- Порядком межведомственного взаимодействия по организации индивидуальной профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к потреблению наркотиков, психотропных и иных психоактивных веществ;
- Концепцией формирования антинаркотической культуры личности в Ростовской области;
- Концепцией профилактики злоупотребления психоактивными веществами на территории г.Волгодонска;
- Стратегией государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года;
- методическим пособием «Критерии оценки профилактической деятельности образовательных учреждений Ростовской области».
- приказами Управления образования.
- положением ПМПК
- положением о Совете профилактики
- программой «Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
- программой «Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни»
- планом воспитательной работы в школе
- планом Профилактика социально-негативных явлений
- Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 года №172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне"
- приказ Министерстваспорта России №575 от 08июля 2014г. «Огосударственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### Как лучше самостоятельно готовиться к сдаче норм комплекса ГТО?

1. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО происходит на уроках по физкультуре, в спортивных секциях и школах.
2. Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить и на самостоятельных тренировках.
3. Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила.
4. Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной.
5. Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время).
6. Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).
7. Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.
8. Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями.
9. Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то или иное упражнение.
10. Отличная идея пригласить на тренировки своих друзей. Вместе заниматься спортом веселее, тем более что настоящая дружба крепнет в общих делах.

Одобрены на заседании  
Координационной комиссии  
Министерства спорта Российской  
Федерации по введению и реализации  
Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и  
обороне» (ГТО) протоколом № 1 от  
23.07.2014 пункт II/1

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения

тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях:

подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

рывок гири;

поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

5. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней. Силовые упражнения и рывок гири проводятся после бега на лыжах.

**(читать подробнее на сайте [school21.ucoz.com](http://school21.ucoz.com))**

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

| №<br>п/<br>п                          | Виды<br>испытаний<br>(тесты)   | Нормативы          |                     |                   |                    |                     |                   |
|---------------------------------------|--|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|---------------------|-------------------|
|                                       |  | Мальчики           |                     |                   | Девочки            |                     |                   |
|                                       |  | Бронзовы<br>й знак | Серебряны<br>й знак | Золотой<br>знак   | Бронзовы<br>й знак | Серебряны<br>й знак | Золотой<br>знак   |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                    |                     |                   |                    |                     |                   |
| 1.                                    | Челночный бег 3x10 м (с)   | 10,4               | 10,1                | 9,2               | 10,9               | 10,7                | 9,7               |
|                                       | или бег на 30 м (с)  | 6,9                | 6,7                 | 5,9               | 7,2                | 7,0                 | 6,2               |
| 2.                                    | Смешанное передвижение (1 км)  | Без учета времени  | Без учета времени   | Без учета времени | Без учета времени  | Без учета времени   | Без учета времени |
| 3.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)         | 2                  | 3                   | 4                 | -                  | -                   | -                 |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 5                  | 6                   | 13                | 4                  | 5                   | 11                |
|                                       | или сгибание   | 7                  | 9                   | 17                | 4                  | 5                   | 11                |

|                             |   |                                    |                                    |                                |                                    |                                    |                                |
|-----------------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
|                             | и разгибание<br>рук в упоре<br>лежа на полу<br><br>(количество<br>раз)  |                                    |                                    |                                |                                    |                                    |                                |
| 4.                          | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>стоя с<br>прямыми<br>ногами на<br>полу  | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Достать<br>пол<br>ладоням<br>и | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Достать<br>пол<br>ладоням<br>и |
| Испытания (тесты) по выбору |   |                                    |                                    |                                |                                    |                                    |                                |
| 5.                          | Прыжок в<br>длину с<br>места<br>толчком<br>двумя<br>ногами (см)   | 115                                | 120                                | 140                            | 110                                | 115                                | 135                            |
| 6.                          | Метание<br>теннисного<br>мяча в цель,<br>дистанция 6<br>м<br>(количество<br>раз)  | 2                                  | 3                                  | 4                              | 2                                  | 3                                  | 4                              |
| 7.                          | Бег на лыжах<br>на 1 км<br>(мин, с)   | 8.45                               | 8.30                               | 8.00                           | 9.15                               | 9.00                               | 8.30                           |
|                             | Бег на лыжах<br>на 2 км<br>(мин, с)<br>или<br>смешанное<br>передвижени<br>е на 1,5 км по<br>пересеченно<br>й местности* | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени               | Без<br>учета<br>времени        | Без учета<br>времени               | Без учета<br>времени               | Без<br>учета<br>времени        |
| 8.                          | Плавание без<br>учета<br>времени (м)  | 10                                 | 10                                 | 15                             | 10                                 | 10                                 | 15                             |
| Количество<br>видов         |   | 8                                  | 8                                  | 8                              | 8                                  | 8                                  | 8                              |

|  |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|
| испытаний (тестов) в возрастной группе   |   |   |   |   |   |   |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)** | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

\* Для бесснежных районов страны.

(читать подробнее на сайте [school21.ucoz.com](http://school21.ucoz.com))

### Тест: Что вы знаете о здоровом образе жизни?

#### 1. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»?

- А) Затрудняюсь ответить, но что-то связанное со здоровьем человека.
- Б) Здоровый образ жизни?
- В) Название какой-то болезни.

#### 2. Какие вредные привычки, на ваш взгляд, не сочетаются со здоровым образом жизни?

- А) Курение и алкоголь.
- Б) Алкоголь, курение, наркотики, переедание.
- В) Наркотики.

#### 3. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?

- А) Со школьного возраста.
- Б) Это надо прививать еще маленьким детям.
- В) Пожилым людям это особенно необходимо.

#### 4. Что включает в себя понятие «здоровое питание»?

- А) Без чипсов и визитов в «Макдональдс».
- Б) Сбалансированное, из натуральных продуктов, с учетом индивидуальности организма.

В) Любая еда, съеденная с удовольствием, идет на пользу здоровью.

**5. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?**

А) Частично влияет, например, выхлопные газы от машин.

Б) Конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д.

В) При современном уровне развития защитных средств – не влияет.

**6. Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность?**

А) Как минимум, зарядка по утрам для этого нужна.

Б) Это одна из его составляющих, ведь движение – это жизнь.

В) Никакого. Гораздо важнее до старости сохранять умственную активность.

**7. Необходимо ли для здорового образа жизни соблюдение режима труда и отдыха?**

А) В зависимости от того, кто вы по профессии.

Б) Безусловно, нельзя допускать хронического переутомления.

В) Необязательно, если уметь отдыхать «на полную катушку».

**8. Совместимо ли вегетарианство (или сыроедение) с понятием «здоровый образ жизни»?**

А) Разве что иногда, в качестве «разгрузочных дней».

Б) А разве их не считают отклонением от нормы?..

В) Вполне совместимо, но я не пробовала.

**9. Из каких источников вы предпочитаете черпать информацию о сути здорового образа жизни?**

А) Из СМИ.

Б) Из научных работ в этой области.

В) От «продвинутых» знакомых.

**10. Является ли здоровый образ жизни залогом долголетия и сохранения молодости?**

А) Отчасти, да.

Б) Нет, это только один из способствующих факторов, но все индивидуально.

В) Скорее, наоборот: насилие над организмом может укоротить жизнь.

