

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №12  
городского округа Вичуга

Проект по продвижению комплекса ГТО  
среди сверстников  
**«Навстречу рекордам!»**

**Выполнил: Пухов Гордей**  
**учащийся 7 класса**



# Актуальность

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 нашем классе, 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.

Значимость внедрения комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности

Актуальность проекта состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся класса 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.

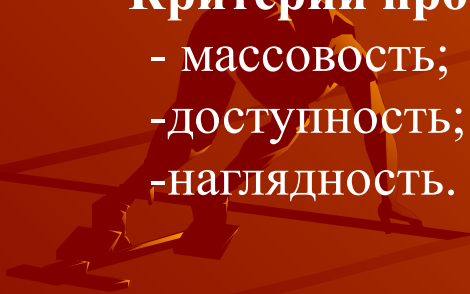
## Цель:

вовлечь обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

## Задачи:

- Познакомить одноклассников с нормами «ГТО», провести рекламную кампанию.
  - Способствовать развитию интереса одноклассников к сдаче норм «ГТО».
  - Охватить системой подготовки всех учащихся нашего класса.
- **Гипотеза:** "В результате рекламной кампании среди учащихся, направленной на внедрение комплекса "ГТО", возрастет интерес учащихся к нормам ГТО, возникнет потребность в сдаче норм «ГТО», в систематических занятиях физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья.

- **Участники:** в проекте участвуют учащиеся 7 класса. Они принимают участие в мероприятиях, разработанных с целью внедрения комплекса «ГТО».
- **Участники, реализующие данный проект:** классный руководитель, учителя физической культуры.
- **Критерии проекта:**
  - массовость;
  - доступность;
  - наглядность.



# Указ президента России



- В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО,
- Указ Президента Владимира Владимировича Путина о ГТО.

В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

В указе решено оставить и прежнее название данной программы – «Готов к труду и обороне». Этим нынешнее правительство страны подчеркивает дань традициям национальной истории, отметил Путин на прошедшем заседании Совета по развитию физкультуры и спорта России.

# И вновь сдаём мы ГТО

ГТО — это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза.

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.

Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников. Сегодня, после 23 лет забвения ГТО возвращается в школы, в высшие учебные заведения, в жизнь каждого гражданина, занимая важные позиции в качестве показателя успеваемости абитуриента.





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.

# Содержание ВФСК «ГТО»

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает **11 ступеней**, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.





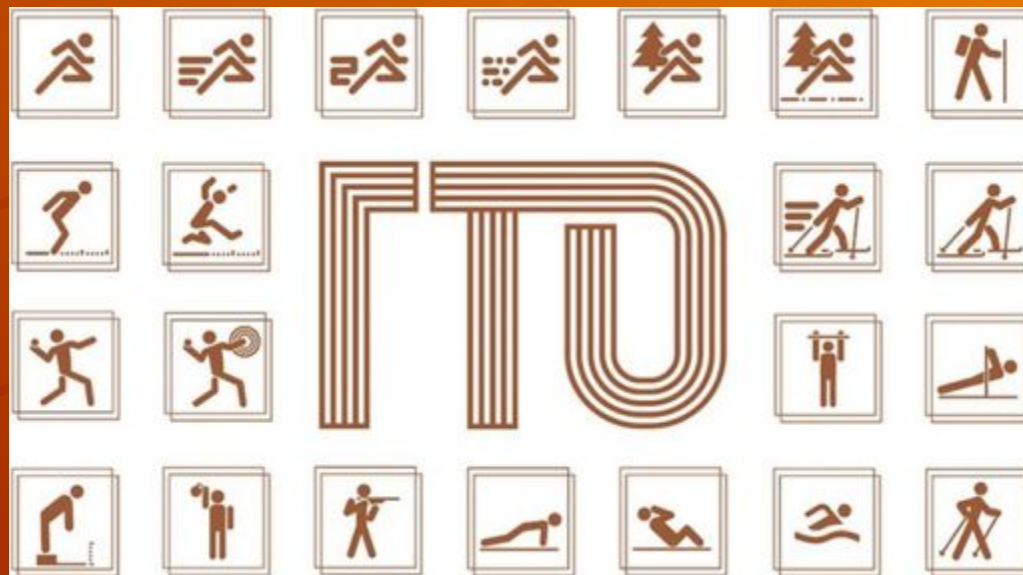
# Содержание ВФСК «ГТО»

- 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 Мужчины и женщины 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 старше 70 лет.



## Комплекс ГТО состоит из двух частей:

- Нормативно-тестирующая, предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения
- Спортивная, направленная на привлечение граждан к занятиям физической культурой и спортом в целях выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.



Сдавать нужно такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.



Сдача нормативов подтверждается специальными значками – золотыми, серебряными и бронзовыми знаками отличия.



# *РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТА*



## *План действий*

1. Проведение  
разъяснительной  
работы с  
учащимися по  
внедрению  
3. Организация и

проведение  
оздоровительной  
гимнастики  
(зарядки) в  
образовательной  
организации с  
использованием  
упражнений  
испытаний

5. Работа  
спортивных  
кружков и секций.

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

4. Проведение  
тестов ГТО на  
уроках физической  
культуры

**6. Проведение  
традиционных  
мероприятий:**

**-осенний кросс  
-спартакиада  
школьников  
«Мои ступени»  
- Соревнования  
по баскетболу,  
волейболу,  
лыжным гонкам  
-весёлые старты**

Оформлен стенд «Нормативы сдачи ГТО». Каждый ребенок, а также любой желающий, который захочет сдать нормативы, может ознакомиться с ними. Проведены классные часы.





Школьная спартакиада «Мои ступени»







Городские соревнования





## Тренировки



# Результативность проекта



## **Наш класс имеет немало хороших результатов в области спорта**

- Победители школьной спартакиады 2016-2017 учебного года.
- Победители городского этапа Всероссийских соревнований «Президентские состязания»
- Мои одноклассники победители и призеры городских, областных и региональных соревнований.
- В этом году мой одноклассник получил серебряный знак ГТО
- 30% моих одноклассников присоединились к нам, зарегистрировались на сайте ГТО и приступили к сдаче нормативов.

Реализуя наш проект мы убедились в верности гипотезы: "В результате рекламной кампании среди учащихся, направленной на внедрение комплекса "ГТО", возрастет интерес учащихся к нормам ГТО, возникнет потребность в сдаче норм «ГТО», в систематических занятиях физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья.

## *Перспективы развития проекта*

Внедрение ГТО – это социально-значимый проект в России. Я считаю, что с помощью внедрения ГТО удастся увеличить количество занимающихся физической культурой и спортом, повысить уровень физической подготовленности граждан



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!

