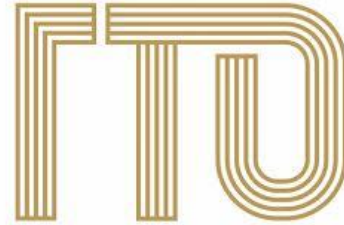




МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

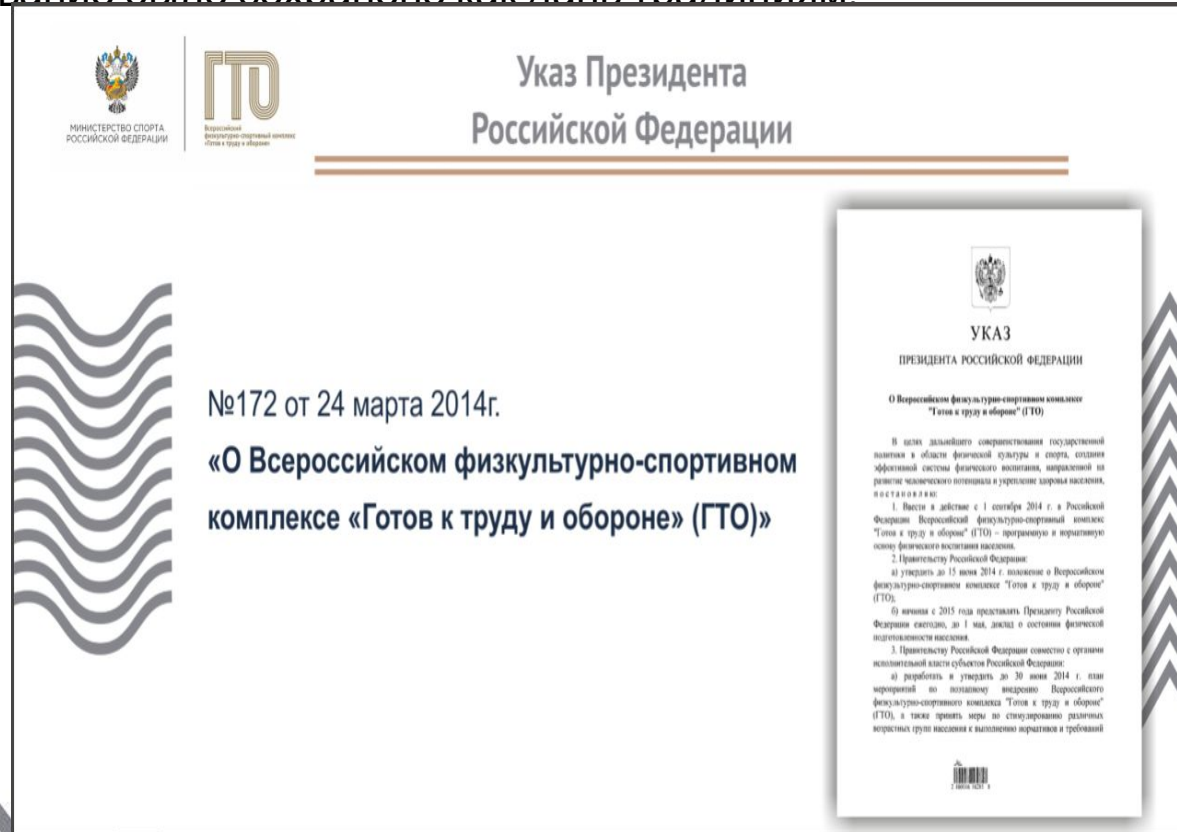
Подготовка к выполнению комплекса ГТО в школе

Хазиева Наталья Леонидовна
учитель физической культуры МБОУ СОШ №18 г.
Ижевска

Комплекс ГТО («Готов к труду и обороне») существовал в СССР в 1931–1991
годы.

В 2014 году В.В. Путин подписал указ о возрождении системы ГТО.



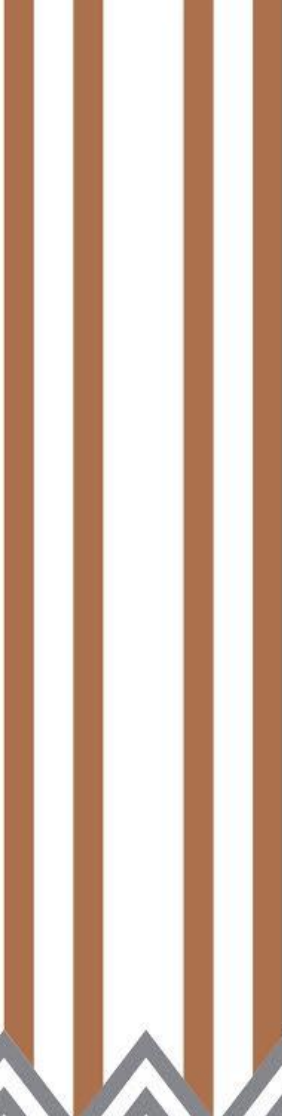
Советское название было сохранено как дань традициям





Внедрение комплекса ГТО в Удмуртии.

Удмуртская Республика включена в число 12 субъектов России, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».



МБОУ «СОШ № 18»





Проведенная работа:

- Изучена нормативно- правовая база комплекса ГТО;
- Изучена научно-методическая литература;
- Прошли обучение по теме ГТО преподаватели физической культуры;
- Создана методическая копилка ;
- Данное направление включено в воспитательную программу школы;
- Проведены индивидуальные беседы(с родителями, учениками, классными руководителями);

Проведенная работа:

- Разработан дневник ГТО учащихся;
- Проводится статистическая обработка результатов;
- Делились опытом с учителями физкультуры города Ижевска, как у них в школах внедряется и идет подготовка к сдаче комплекса ГТО учащимися;
- Беседы и консультации с судьями, имеющие право принимать нормативы комплекса ГТО Удмуртской Республики (Копысов С.М. – Детский клуб «Дельфин», Столбова М.А. - судья)
- Беседы с медиком школы и анализ медицинской документации;
- Анкетирование родителей.

IV степень нормы ГТО 16-17 лет Юноши

| № | Вид испытаний | Бронза | Серебро | Золото | Мой результат |
|---|---|---|---------|--------|---------------|
| 1 | Бег на 30м. (с) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | |
| | или на 60 м(с) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | |
| | или бег 100м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | |
| | Бег на 2000 (мин,с) | - | - | - | |
| 2 | или на 3 км(мин,с) | 15:00 | 14:30 | 12:40 | |
| | Подтягивание из виса на вкояной перекладине (кол-во) | 9 | 11 | 14 | |
| 3 | или рывок гири 16 кг. (кол-во раз) | 15 | 18 | 33 | |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 27 | 31 | 42 | |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи -см) | 6 | 8 | 13 | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3х10(с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | |
| | Превыск в длину с разбега (см) | 375 | 385 | 440 | |
| 6 | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/1 мин) | 36 | 40 | 50 | |
| 8 | Метание мяча весом 700 гр. (м) | 27 | 29 | 35 | |
| 9 | Бег на лыжах на 3 км. | - | - | - | |
| | или бег на лыжах на 5 км | 27:30 | 26:10 | 24:00 | |
| | или кросс на 5 км по пересеченной местности (мин,с) | 26:30 | 25:30 | 23:30 | |
| 10 | Плавание 50м (мин,с) | 01:15 | 01:05 | 00:50 | |
| 11 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дист. 10 м. | 15 | 20 | 25 | |
| | или из ПВ с диоптрическим прицелом, либо *эл. оружие* | 18 | 25 | 30 | |
| 12 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход на дистанцию не менее 10 км. | | | |
| 13 | Самозащита без оружия (снски) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | |
| Количество испытаний в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | |
| Кол-во испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК *ГТО* | | 7 | 8 | 9 | |

Муниципальное общеобразовательное учреждение

"Средняя общеобразовательная школа №18"

ДНЕВНИК

Ф.И. _____ класса _____

Г Т О

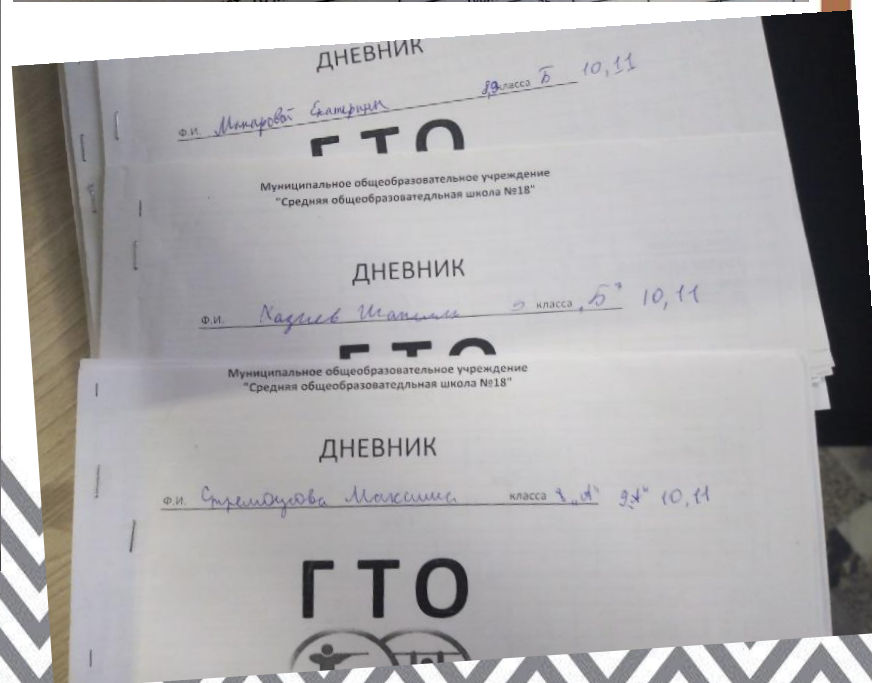


2017-2018г.

II ступень нормы ГТО 11-12 лет Девочки

| № | Вид испытаний | Бронза | Серебро | Золото | Мой результат | | |
|----|--|--------|---------|--------|---------------|------|--|
| 1 | Бег на 30м(с) | 6 ● | 5,8 | 5,3 | 6,23 | 6,19 | |
| | или бег на 60м. (с) | 11,3 | 10,9 ● | 10,1 ✓ | 10,93 | 10,8 | |
| 2 | Бег на 1500 (мин,с) | 8,55 | 8,29 | 7,14 ● | 7,54 | 7,44 | |
| | или бег на 2000м (мин/с) | 13,00 | 12,10 | 10,40 | | | |
| 3 | Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | | | |
| | или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см. кол-во раз | 9 ● | 11 | 17 | 6 | 8 | |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на низкой перекладине (от уровня скамьи - см) | 7 | 9 | 14 | | | |
| 4 | Прыжок вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 4 | 6 | 13 ● | 16 | 20 | |
| | Испытания (тесты) по выбору | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3x10(с) | 9,4 ● | 9,1 | 8,2 | 9,5 | 9,5 | |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 230 | 240 | 300 | 297 | 306 | |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 135 | 145 | 165 ● | 177 | 196 | |
| 7 | Метание мяча весом 150 гр. (м) | 16 | 18 ● | 22 | 21 | 21 | |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/1 мин) | 28 | 30 ● | 40 ● | 36 | 42 | |
| 9 | Бег на лыжах на 2 км. | 15.00 | 14.40 | 13.30 | | | |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин/с) | 21.00 | 20.00 | 17.40 | | | |
| 10 | Плавание на 50м. (мин/сек.) | 1.35 | 1.25 | 1.05 | | | |
| 11 | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10м (очки) из ПВ с открытым прицелом | 10 | 15 | 20 | | | |
| | или из ПВ с диоптрическим прицелом, либо "эл. оружия" | 13 | 20 | 25 | | | |
| 12 | Туристический поход с проверкой туристских навыков(протяженность не мене, км) | 5 км | | | | | |
| | Количество испытаний в возрастной группе кол-во испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 12 | 12 | 12 | | | |
| | | 7 | 7 | 8 | | | |

| Вид испытаний | 13-15 лет Мальчики | | | Мой результат | |
|---|--|---------|--------|---------------|------|
| | Бронза | Серебро | Золото | | |
| Бег на высокой перекладине (кол-во) | 5,3 | 5,1 | 4,7 | | |
| | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 8,1 | 8,0 |
| | 10:00 | 09:40 | 10:00 | 9:24 | 9:21 |
| | 15:20 | 14:50 | 13:00 | | |
| Бег из вися лежа на низкой перекладине 90 | 6 | 8 | 12 | 8 | 10 |
| | 13 | 17 | 24 | | |
| Сгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во) | 20 | 24 | 36 | 25 | 26 |
| | 4 | 6 | 11 | 15 | 15 |
| Подтягивание стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Испытания (тесты) по выбору | | | | |
| | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 7,1 | 7,2 |
| Бег 10(с) | 340 | 355 | 415 | | |
| | 170 | 190 | 215 | 198 | 210 |
| Прыжок с места толчком двумя ногами (см) | 35 | 39 | 49 | 45 | 47 |
| | 30 | 34 | 40 | 32,3 | 35,0 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во) | 30 | 34 | 40 | | |
| | 18:50 | 17:40 | 16:30 | | |
| Бег с весом 150 гр. (м) | 30:00 | 29:15 | 27:00 | | |
| | 16:30 | 15:00 | 14:30 | | |
| Бег 3 км. | 01:25 | 01:15 | 00:55 | | |
| | 15 | 20 | 25 | | |
| Бег по пересеченной местности (мин/с) | 18 | 25 | 30 | | |
| | 18 | 25 | 30 | | |
| Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки (очки) из ПВ с открытым прицелом | Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №18" | | | | |
| | 18 | 25 | 30 | | |
| Туристический поход на дистанцию не менее 10 км. | Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №18" | | | | |
| | 18 | 25 | 30 | | |

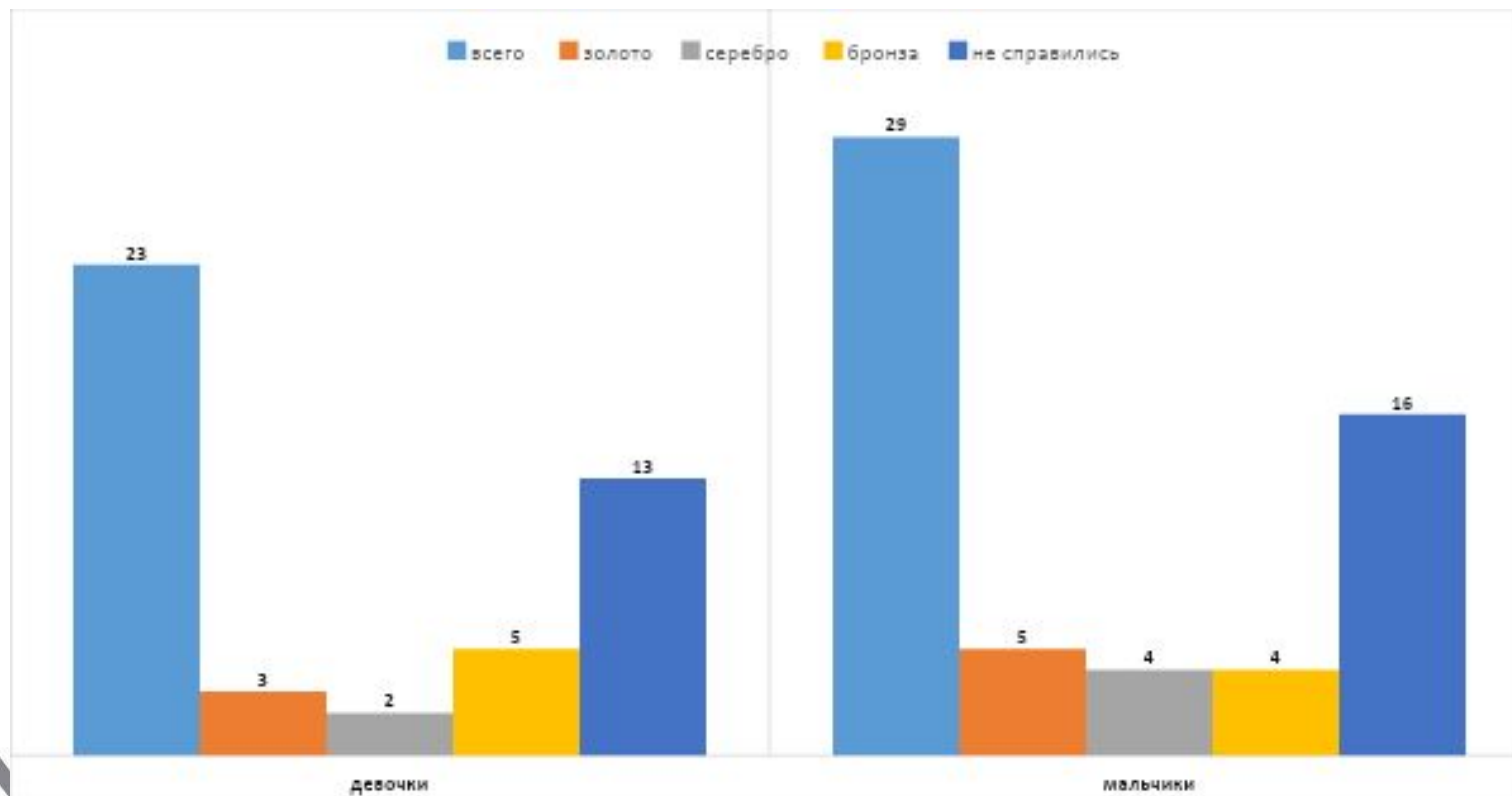


| Мои данные | 1 полугодие | 2 полугодие |
|-----------------|-------------|-------------|
| Группа здоровья | Подготовки | |
| Вес | 55,6 | 56,5 |
| Рост | 172 | 174 |
| | | |
| | | |

| Мои данные | 2018 1 полугодие | 2019 2 полугодие | 2020 1 полугодие | 2021 2 полугодие |
|-----------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Группа здоровья | Основная | Основная | Основная | Основная |
| Вес | 40,600 кг | 51 кг | 54 кг | |
| Рост | Метр 150 см | 156 | 163 | |
| | | | | |
| | | | | |



Изучение и анализ личных дневников ГТО учащихся 5 классов .



Урок Домашнее задание Дополнительные материалы Замечания

Планы урока

Обновить

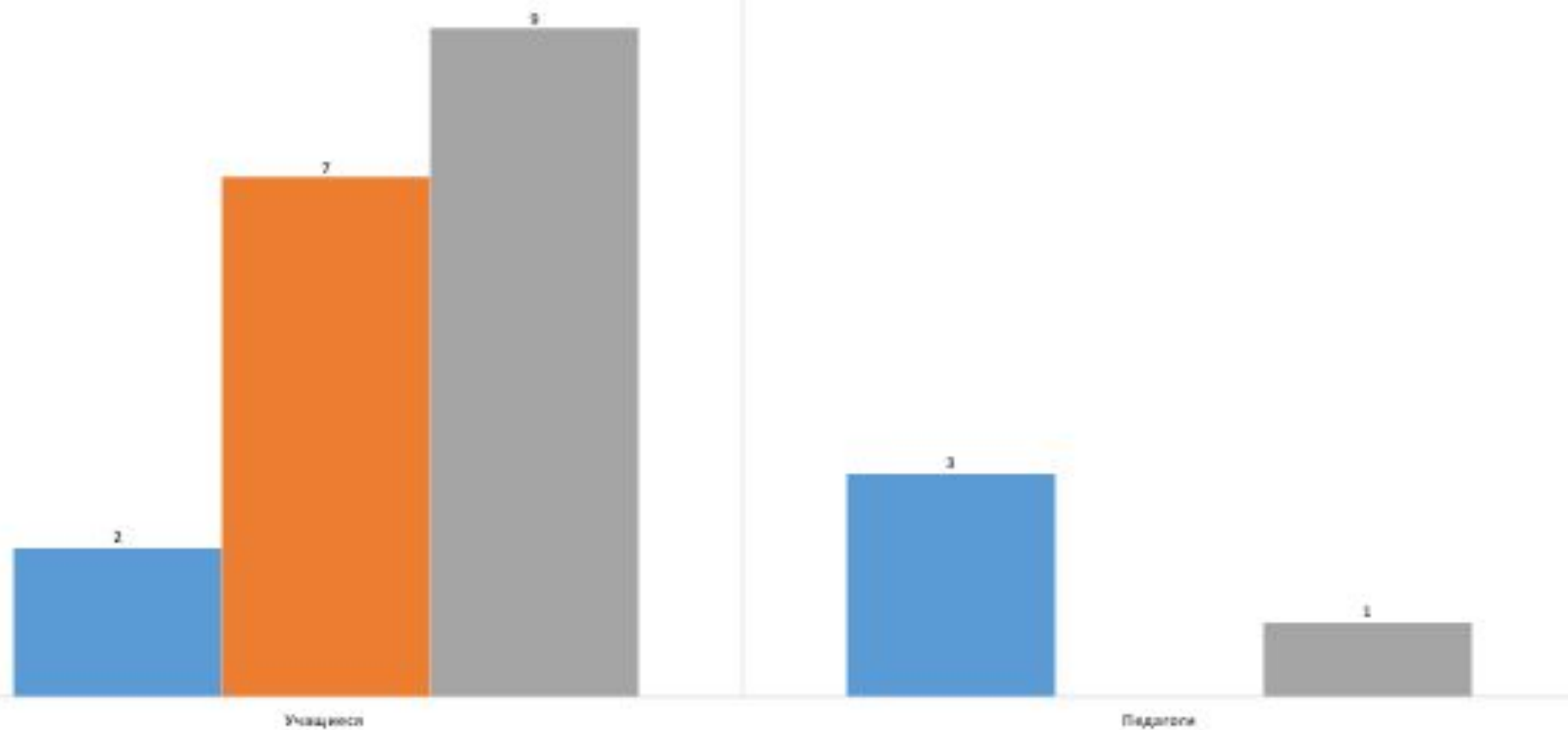
| Номер | Тема урока | Домашнее задание |
|-----------------------------|--|------------------|
| <input type="checkbox"/> 14 | ОРУ. Преодоление препятствий. | |
| <input type="checkbox"/> 15 | Развитие выносливости. Виды бега. | |
| <input type="checkbox"/> 16 | Равномерный бег до 15 минут. Сдача норм ГТО. | |
| <input type="checkbox"/> 17 | Преодоление препятствий. Подвижные игры. | |
| <input type="checkbox"/> 18 | Развитие общей выносливости. Сдача норм ГТО. | |

Сегодня на уроке



Знаки ГТО 2018-2019 учебный год

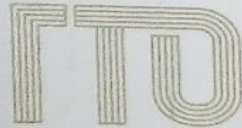
■ золото ■ серебро ■ бронза







МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ПОДЯНИСЬ!
к движению!



Телефон «горячей линии»
8-800-350-00-00



ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗИКУЛЬНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

для **1-5**

1 ступень возрастная группа от 6 до 8 лет

Table with 4 columns: Test name, Male, Female, Points. Includes tests like 100m dash, 200m dash, 400m dash, 800m dash, 1000m dash, 1500m dash, 2000m dash, 2500m dash, 3000m dash, 4000m dash, 5000m dash, 6000m dash, 8000m dash, 10000m dash, 15000m dash, 20000m dash, 30000m dash, 40000m dash, 50000m dash, 60000m dash, 80000m dash, 100000m dash.

Table with 4 columns: Test name, Male, Female, Points. Includes tests like 50m dash, 100m dash, 200m dash, 400m dash, 800m dash, 1000m dash, 1500m dash, 2000m dash, 2500m dash, 3000m dash, 4000m dash, 5000m dash, 6000m dash, 8000m dash, 10000m dash, 15000m dash, 20000m dash, 30000m dash, 40000m dash, 50000m dash, 60000m dash, 80000m dash, 100000m dash.

Table with 2 columns: Recommendation and Points. Includes recommendations for weekly physical activity levels (low, medium, high) and their corresponding points.

2 ступень возрастная группа от 9 до 10 лет

Table with 4 columns: Test name, Male, Female, Points. Includes tests like 100m dash, 200m dash, 400m dash, 800m dash, 1000m dash, 1500m dash, 2000m dash, 2500m dash, 3000m dash, 4000m dash, 5000m dash, 6000m dash, 8000m dash, 10000m dash, 15000m dash, 20000m dash, 30000m dash, 40000m dash, 50000m dash, 60000m dash, 80000m dash, 100000m dash.

Table with 4 columns: Test name, Male, Female, Points. Includes tests like 50m dash, 100m dash, 200m dash, 400m dash, 800m dash, 1000m dash, 1500m dash, 2000m dash, 2500m dash, 3000m dash, 4000m dash, 5000m dash, 6000m dash, 8000m dash, 10000m dash, 15000m dash, 20000m dash, 30000m dash, 40000m dash, 50000m dash, 60000m dash, 80000m dash, 100000m dash.

Table with 2 columns: Recommendation and Points. Includes recommendations for weekly physical activity levels (low, medium, high) and their corresponding points.

3 ступень возрастная группа от 11 до 12 лет

Table with 4 columns: Test name, Male, Female, Points. Includes tests like 100m dash, 200m dash, 400m dash, 800m dash, 1000m dash, 1500m dash, 2000m dash, 2500m dash, 3000m dash, 4000m dash, 5000m dash, 6000m dash, 8000m dash, 10000m dash, 15000m dash, 20000m dash, 30000m dash, 40000m dash, 50000m dash, 60000m dash, 80000m dash, 100000m dash.

Table with 4 columns: Test name, Male, Female, Points. Includes tests like 50m dash, 100m dash, 200m dash, 400m dash, 800m dash, 1000m dash, 1500m dash, 2000m dash, 2500m dash, 3000m dash, 4000m dash, 5000m dash, 6000m dash, 8000m dash, 10000m dash, 15000m dash, 20000m dash, 30000m dash, 40000m dash, 50000m dash, 60000m dash, 80000m dash, 100000m dash.

Table with 2 columns: Recommendation and Points. Includes recommendations for weekly physical activity levels (low, medium, high) and their corresponding points.

4 ступень возрастная группа от 13 до 15 лет

Table with 4 columns: Test name, Male, Female, Points. Includes tests like 100m dash, 200m dash, 400m dash, 800m dash, 1000m dash, 1500m dash, 2000m dash, 2500m dash, 3000m dash, 4000m dash, 5000m dash, 6000m dash, 8000m dash, 10000m dash, 15000m dash, 20000m dash, 30000m dash, 40000m dash, 50000m dash, 60000m dash, 80000m dash, 100000m dash.

Table with 4 columns: Test name, Male, Female, Points. Includes tests like 50m dash, 100m dash, 200m dash, 400m dash, 800m dash, 1000m dash, 1500m dash, 2000m dash, 2500m dash, 3000m dash, 4000m dash, 5000m dash, 6000m dash, 8000m dash, 10000m dash, 15000m dash, 20000m dash, 30000m dash, 40000m dash, 50000m dash, 60000m dash, 80000m dash, 100000m dash.

Table with 2 columns: Recommendation and Points. Includes recommendations for weekly physical activity levels (low, medium, high) and their corresponding points.

5 ступень возрастная группа от 16 до 17 лет

Table with 4 columns: Test name, Male, Female, Points. Includes tests like 100m dash, 200m dash, 400m dash, 800m dash, 1000m dash, 1500m dash, 2000m dash, 2500m dash, 3000m dash, 4000m dash, 5000m dash, 6000m dash, 8000m dash, 10000m dash, 15000m dash, 20000m dash, 30000m dash, 40000m dash, 50000m dash, 60000m dash, 80000m dash, 100000m dash.

Table with 4 columns: Test name, Male, Female, Points. Includes tests like 50m dash, 100m dash, 200m dash, 400m dash, 800m dash, 1000m dash, 1500m dash, 2000m dash, 2500m dash, 3000m dash, 4000m dash, 5000m dash, 6000m dash, 8000m dash, 10000m dash, 15000m dash, 20000m dash, 30000m dash, 40000m dash, 50000m dash, 60000m dash, 80000m dash, 100000m dash.

Table with 2 columns: Recommendation and Points. Includes recommendations for weekly physical activity levels (low, medium, high) and their corresponding points.

Вручение знаков



ВЫВОДЫ

- Выполнение комплекса ГТО на уроке физической культуры положительно влияет на образовательный процесс и на отношение учащихся к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- Способствует активной физической деятельности ученика, участию в различных мероприятиях проводимых в школе и за ее пределами;
- Мотивирует посещению спортивных секций вне школы;
- При ведении личного дневника ГТО учащиеся наглядно видят результат своей работы и могут своевременно внести изменения в свой график подготовки к сдаче нормативов;
- Появляется личная мотивация в проверке уровня своих двигательных способностей, выполнить и получить знак ГТО.