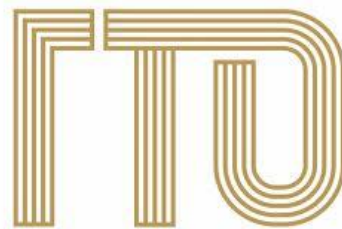




МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

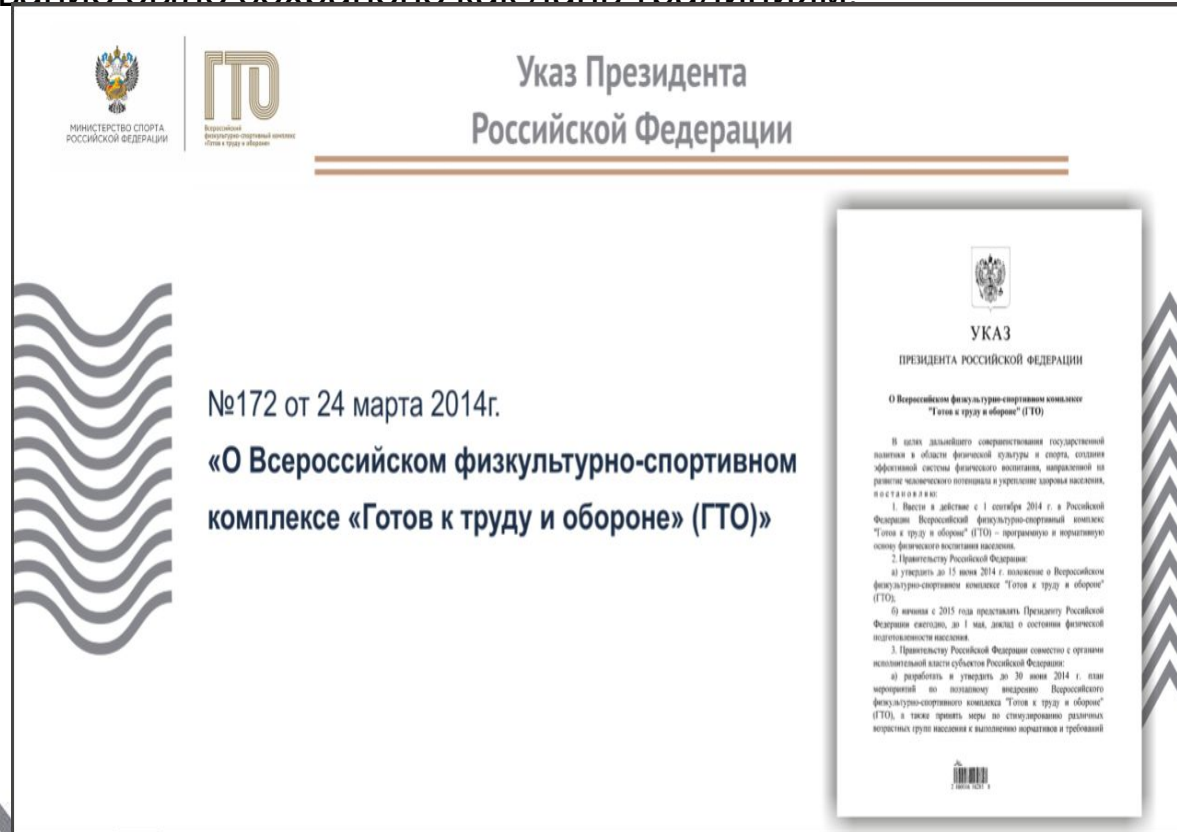
# Подготовка к выполнению комплекса ГТО в школе

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



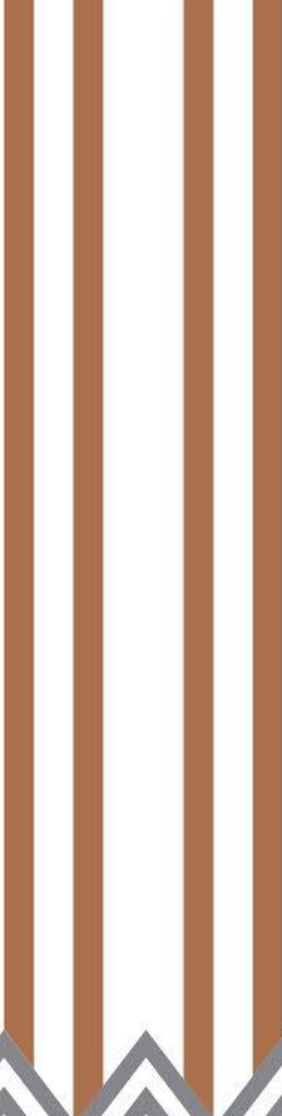






## **Внедрение комплекса ГТО в Удмуртии.**

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

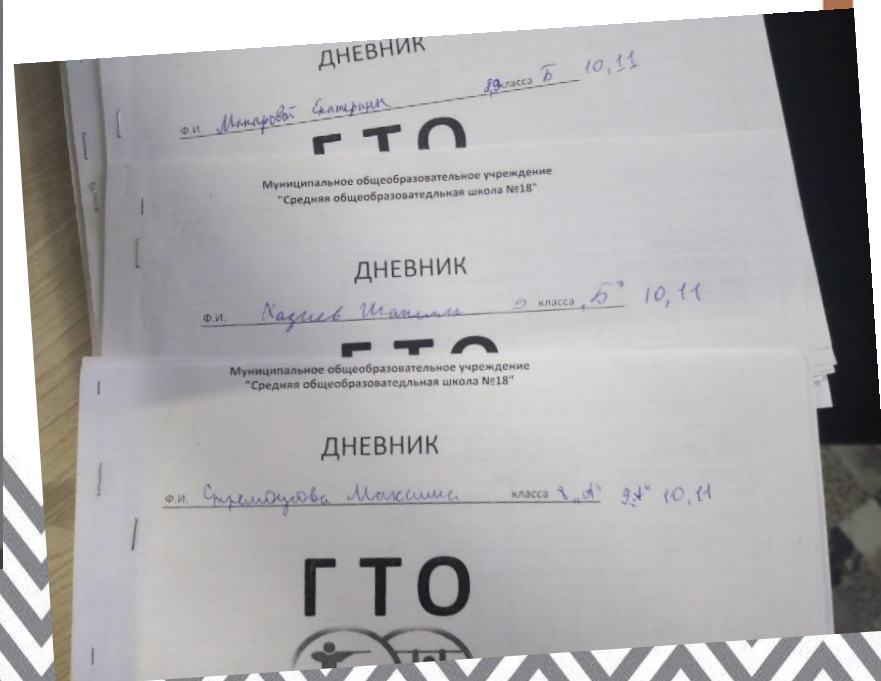


2017-2018г.



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 виса на высокой перекладине (кол-во раз)	-	-	-		
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. кол-во раз	9 ●	11	17	6	8
4	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на низкой перекладине (от уровня скамьи -см)	7	9	14		
	или в упоре лежа на полу на низкой перекладине (от уровня скамьи -см)	4	6	13 ●	16	20
Испытания (тесты) по выбору						
5	Челночный бег 3x10(с)	9,4 ●	9,1	8,2	9,2	8,5
6	Прыжок в длину с разбега (см)	230	240	300		
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	165 ●	197	196
7	Метание мяча весом 150 гр. (м)	16	18 ●	22		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	12	12	12		
кол-во испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"		7	7	8		

Вид испытаний	13-15 лет Мальчики			
	Бронза	Серебро	Золото	Мой результат
	5,3	5,1	4,7	
	9,6	9,2	8,2	
	10:00	09:40	10:00	8,1 8,0
Бег на высокой перекладине (кол-во)	15:20	14:50	13:00	324 327
Бег из виса лежа на низкой перекладине 90	6	8	12	8 10
Сгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во)	13	17	24	
Подтягивание стоя с прямыми ногами на низкой перекладине (от уровня скамьи -см)	4	6	11	15 15
Испытания (тесты) по выбору				
Бег 10(с)	8,1	7,8	7,2	7,1 7,2
Бег с разбега (см)	340	355	415	
Прыжок с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	198 210
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во)	35	39	49	45 47
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во)	30	34	40	32,3 35,0
Бег с весом 150 гр. (м)	18:50	17:40	16:30	
Бег 3 км.	30:00	29:15	27:00	
	16:30	15:00	14:30	
Бег по пересеченной местности (мин/с)	01:25	01:15	00:55	
Бег по пересеченной местности (мин/с)	15	20	25	
Бег по пересеченной местности (мин/с)	18	25	30	
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция не менее 10 км.				
Туристический поход на дистанцию не менее 10 км.				





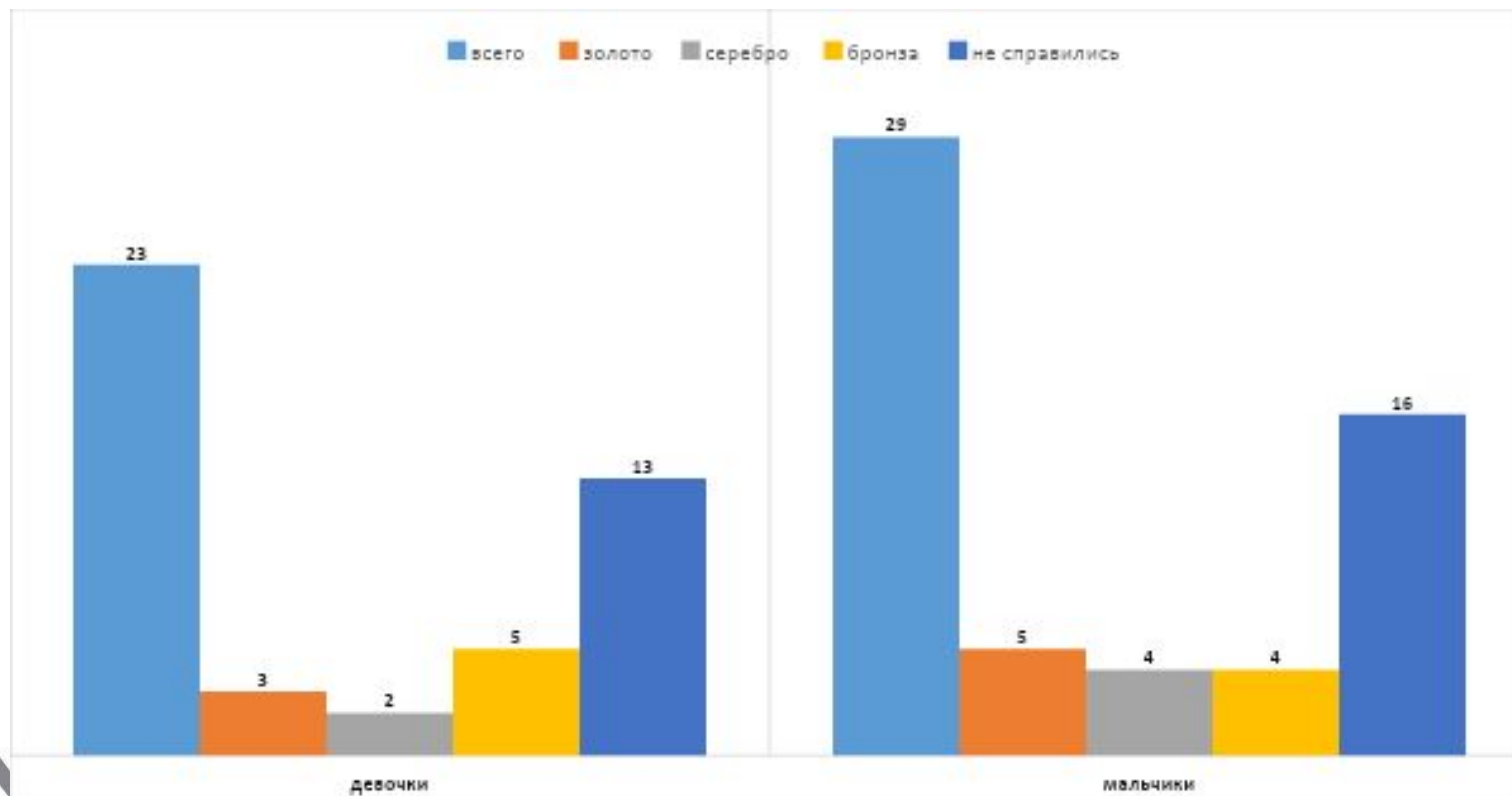
Мои данные	1 полугодие	2 полугодие
Группа здоровья	Подготовки	
Вес	55,6	56,5
Рост	172	174

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.	

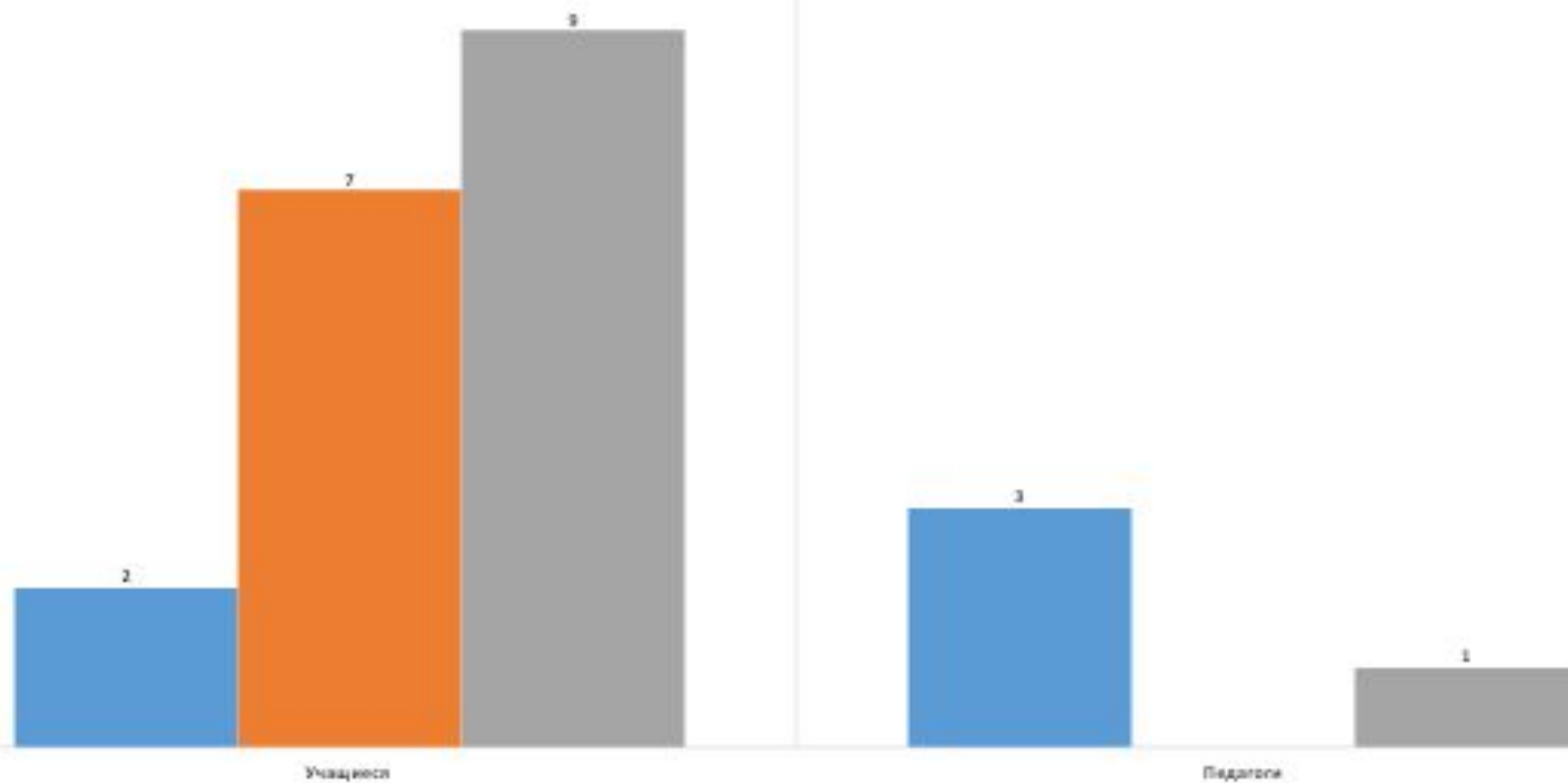


# Сегодня на уроке

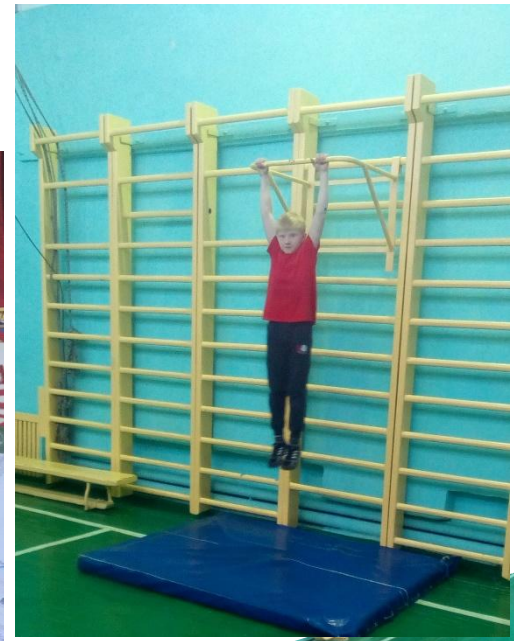


## Знаки ГТО 2018-2019 учебный год

■ золото ■ серебро ■ бронза













# 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.