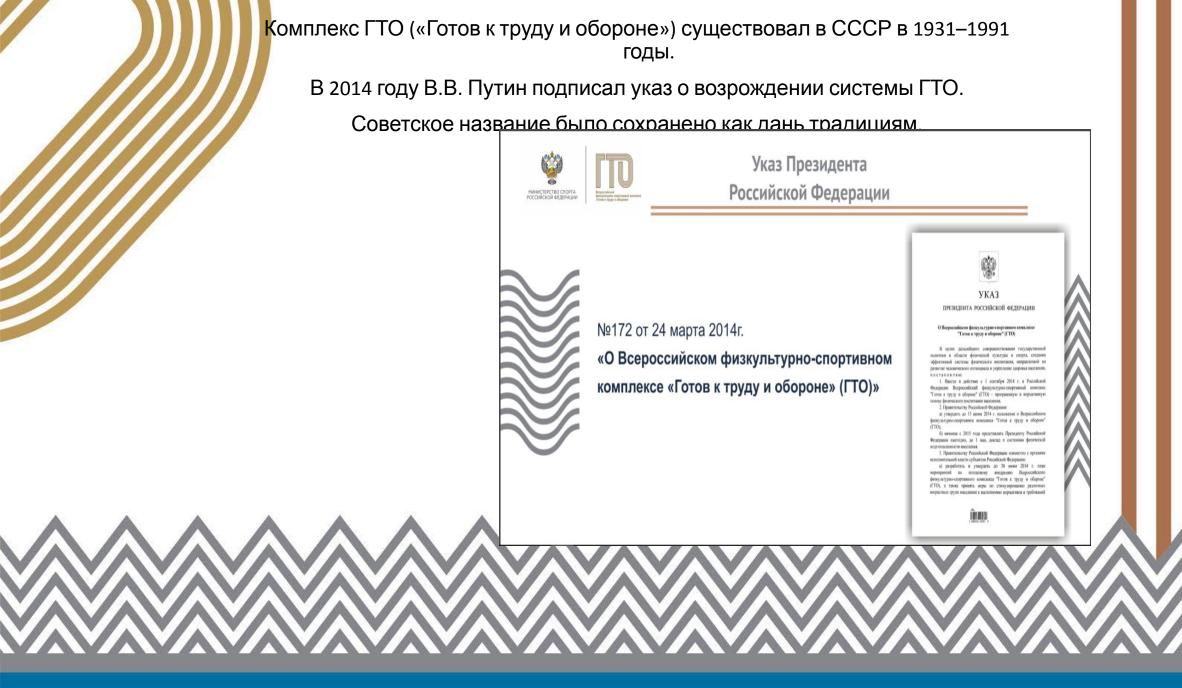




# Подготовка к выполнению комплекса ГТО в школе

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



### 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.



					Мой		
NΩ	Вид испытаний	Бронза	Серебро	Золото	результа т		
	Бегна 30м. (с)	4,9	4,7	4,4			
1	или на 60 м(с)	8,8	8,5	8,0			
	или бег 100м (с)	14,6	14,3	13,4			
	Бегна 2000 (мин,с)	-					
2	или на 3 км(мин,с)	15:00	14:30	12:40			
	Под ягивание из виса на высою й перекладине (кол-во)	9	11	14			
3	или рывок гири 16 кг (юл-вораз)	15	18	33			
	или спибание 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 скамиьи -см)	6	8	13			
	Испытания (тесть	і) по выбој	pγ				
5	Челночный бег3x10(c)	7,9	7,6	6,9			
	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440			
6	или прыжок в длину с места толчком д вумя ногами (см)	195	210	230			
7	Поднимание туловища из положенимя лежа на спине (кол-во раз/1 мин)	36	40	50			
8	Метание мяча весом 700 гр. (м)	27	29	35			
	Бегналыжах на 3 км.	-		-			
9	или бегна лыжах на 5 км	27:30	26:10	24:00			
9	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 диоптринеским прицелом, ли бо "эл. оружия"	18	25	30			
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию не менее 10 км.					
13	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30			
	Оличество испытаний в возрастной группе	13	13	13			
	Кол-во испытаний, которые необходимо полнить для получения знана отличия ВФСК "ГТО"	7	8	9			

#### Муниципальное общеобразовательное учреждение

"Средняя общеобразовательная школа №18"

#### ДНЕВНИК

р.И. класса

Т

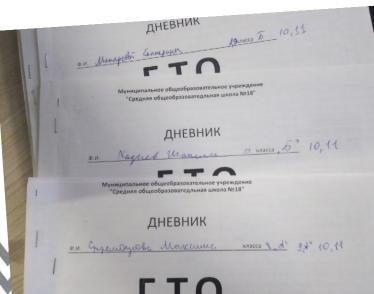




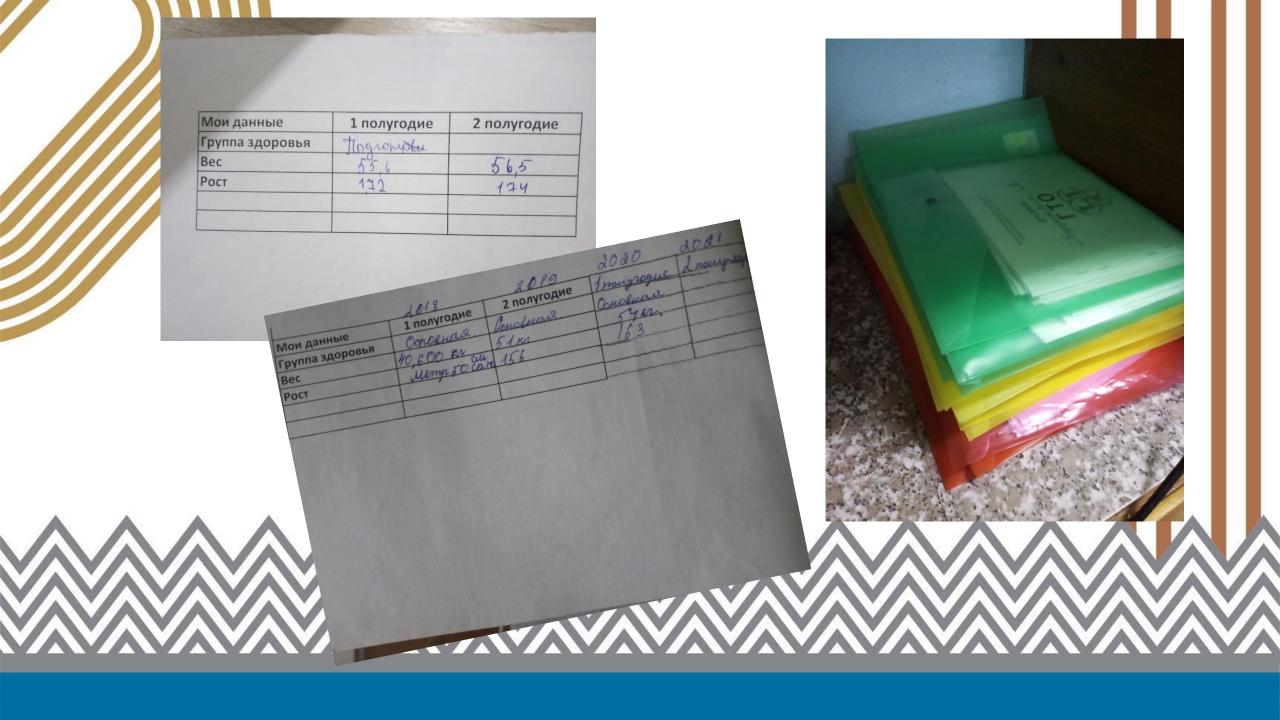
2017-2018г.

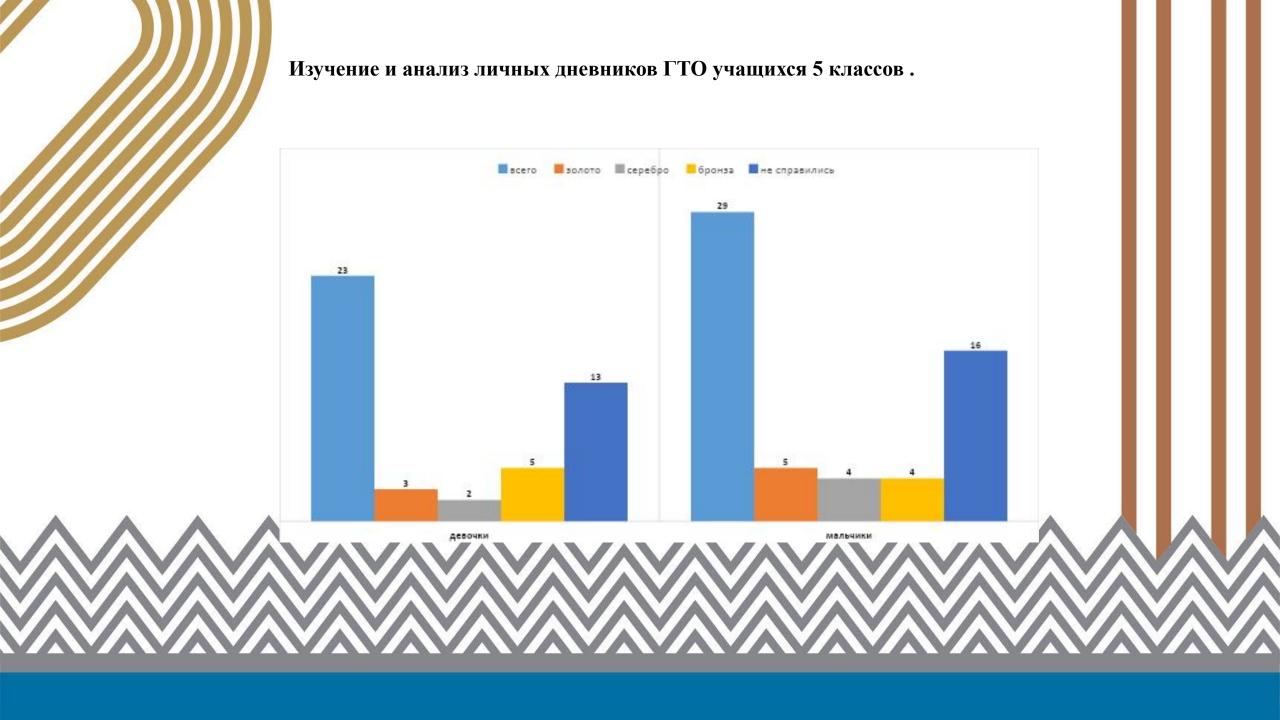
9	II ступень нормы ГТО 11-12 Вид испытаний		Серебро	Золото	Мой результат	
	Бег на 30м(с)	6 0	5,8	5,3	6-13	1 10
	или бег на 60м. (с)	11,3	10,9	10,1 0	10.93	100
7	Бег на 1500 (мин,с)	8.55	8,29	7,14	7: 64	7.44
4	или бег на 2000м (мин/с)	13,00	12,10	10,40	7 ,29	7.77
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)					
3	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.кол- во раз	9 •	11	17	6	8
	или стиоание и разгиоание рук в упоре лежа на полу на низкои	7	9	14		
4	Раклон зпереД из положения стоя с прямыми ногами на	4	6	13 .	(16 HG	20
ı	Испытания (тесты) по	выбору	Wall Street	Part State of the		
5	Челночный бег 3х10(с)	9,4 •	9,1	8,2	994881	8.5
	Прыжок в длину с разбега (см)	230	240	300	100	
6	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	165	10 197	1961-
7	Метание мяча весом 150 гр. (м)	16	18	22		21
8	Поднимание туловища из положенимя лежа на спине (кол-во раз/1 мин)	28	30	40	(36)42	42
Ü	Бег на лыжах на 2 км.	15.00	14.40	13.30		
9	или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин/с)	21.00	20.00	17.40		
1		1.35	1.25	1.05		
1	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для	10	15	20		
	или из ПВ с диоптрическим прицелом, либо "эл. оружия"	13	20	25		
1	гуристическии поход с проверкои туристских навыков(протяженность не мене,км)	5 km				
Ī	Количество испытаний в возрастной группе	12	12	12		
	кол-во испытании , которые неооходимо выполнить для получения	7	7	8		

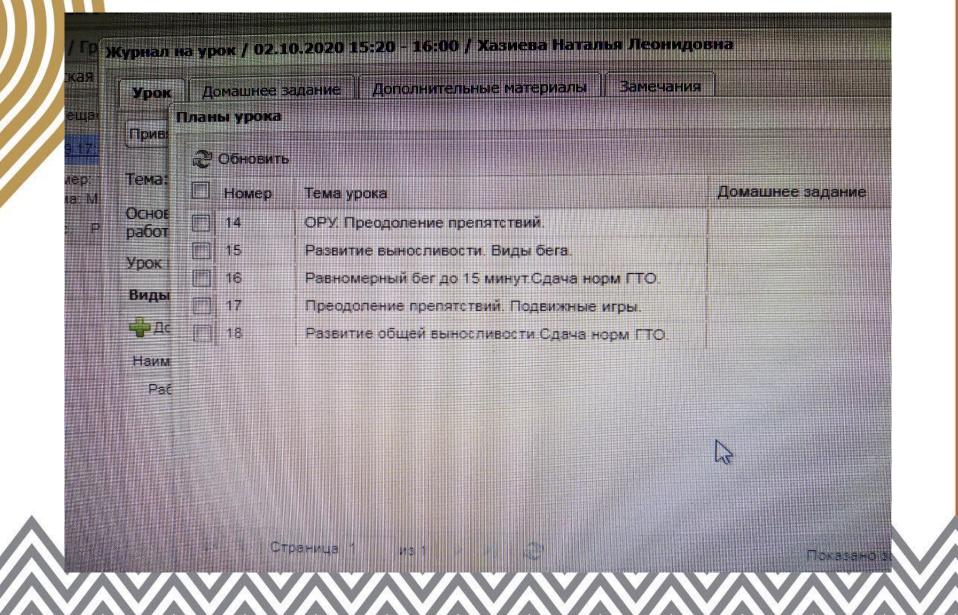
вид испытаний	3-15 лет N Бронза	Лальчики			
	5,3	Серебро	Золото	Mallan	
	9,6	5,1	4,7	Мой рез	ультат
	10:00	9,2	8,2	81	80
	15:20	09:40	10:00	324	337
иса на высокой перекладине (кол-во)	6	14:50	13:00		
е из виса лежа на низкой перекладине 90		8	12	-8	10
	13	17	24		
згибание рук в упоре лежа на полу (кол-во	20	24	36	15	26
	20	24	30	20	
положения стоя с прямыми ногами на	4	6	11	15	15
камье (от уровня скамиви -см) Испытания (тест	ы) по выбору	7.8	7,2	7,1	7,2
	8,1		415		
x10(c)	340	355	215	198	210
с разбега (см)	170	190	-	45	97
двумя ногами (см)	35	39	49		1 100
овища из положенимя лежа на спине (кол-во	35		40	32,3	23,
овища из положенийи же	30	34	16:30		-
	18:50	17:40	27:00		-
есом 150 гр. (м)	30:00	29:15	14:30		-
13 KM.		15:00	00:55		-
	16:30	01:15	_		
м по пересеченной местности (мин/с)	01:25	20	25		-
или пересеченном не	15		30	по мене	e 10 km.
(мин.с) Невматической винтовки из положения сидя или	1	25	30 код на дистанцию не менее 10 км. 26-30		
евматической винтовки из положе	18	тетский пох	26-30	-	



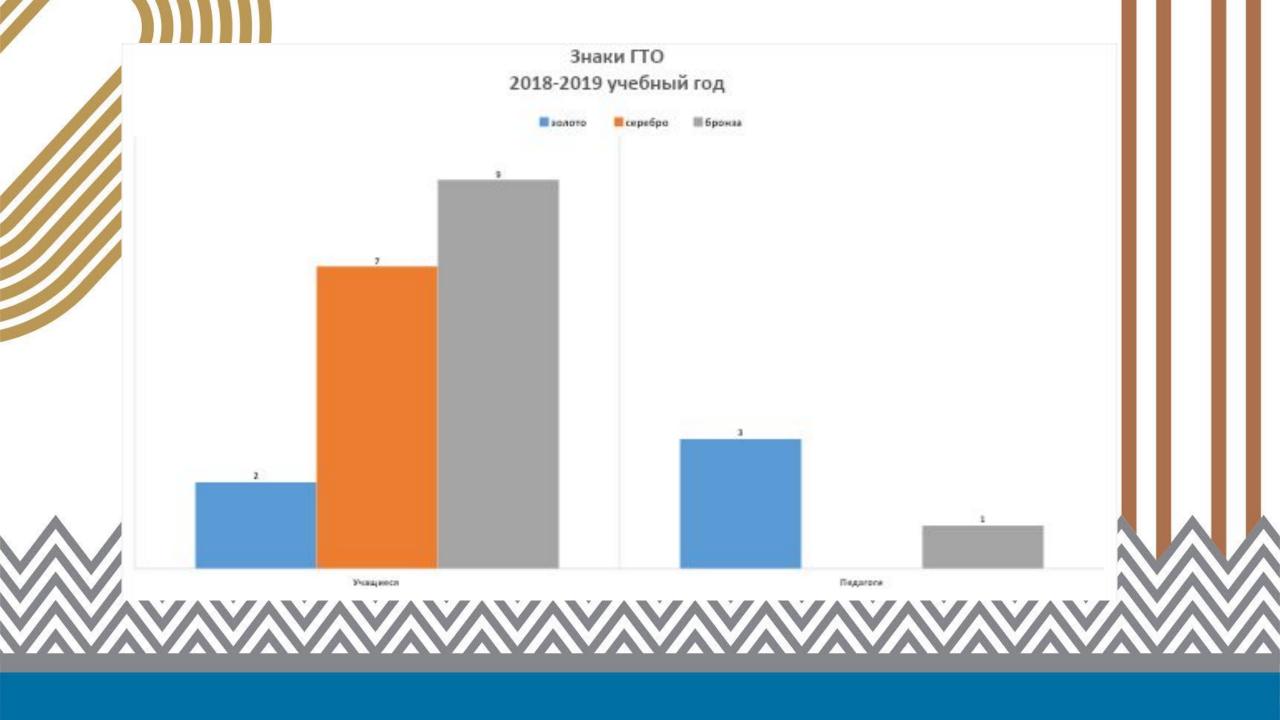






















Телефон «горячей линии» 8-800-350-00-00



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

для **1-5** 

«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) 1 ступень



# 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.