



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

Проект по  
продвижению  
Всероссийского  
физкультурно-  
спортивного комплекса  
«Готов к труду и  
обороне» среди  
сверстников

**Юргинский городской округ**



**Цель проекта – популяризация комплекса ГТО.**

**Задачи:**



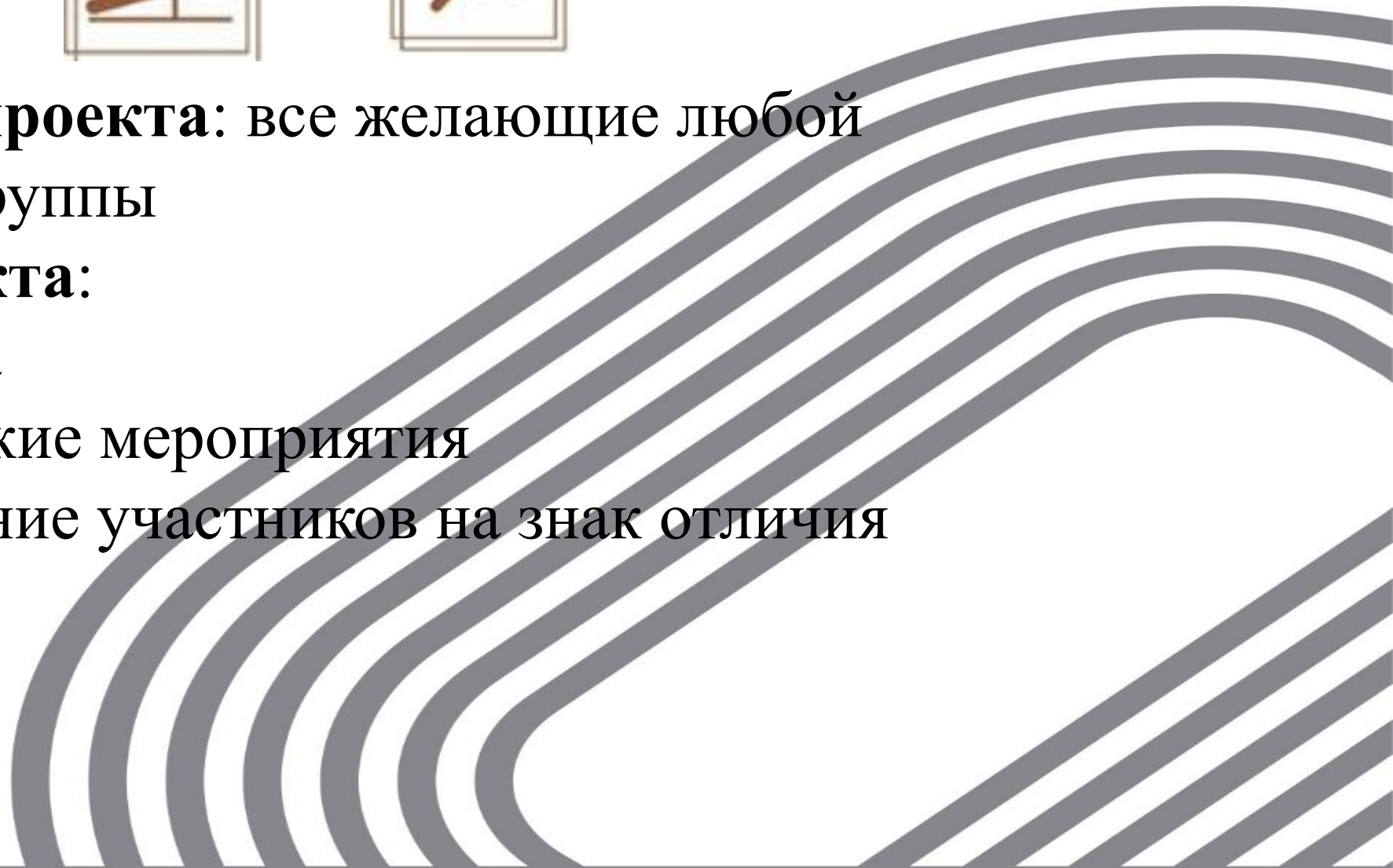
1. Воспитание у детей интереса к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне»
2. Повышение информированности о ВФСК ГТО
3. Формирование потребности в ежедневной двигательной активности
4. Подготовка к выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО



**Участники проекта:** все желающие любой  
возрастной группы

**Этапы проекта:**

1. Квест-игра
2. Тематические мероприятия
3. Тестирование участников на знак отличия  
ВФСК ГТО





Наши мероприятия проходили на базе общеобразовательной школы №8. Во время летнего лагеря начался первый этап проекта по выявлению знаний о комплексе ГТО.

Первым этапом проекта мы предлагаем провести квест-игру, чтобы выявить уровень теоретических знаний детей о комплексе ГТО и проверка физических возможностей детей для выполнения нормативов испытаний ВФСК ГТО.





В игре могут принять участие все желающие любой возрастной группы. У нас участвовали дети в возрасте от 8 до 10 лет. Участники делятся на команды по 10 человек. И проходят разные испытания по станциям. Побеждает команда, которая соберёт первой весь плакат ГТО «5 шагов».





## Первая станция - «Пословицы в квадрате»

Из отдельных слогов команде нужно сложить пословицу о спорте. За правильно выполненное задание команда получает один фрагмент плаката ГТО.





## Вторая станция - «Веселый кенгуру»

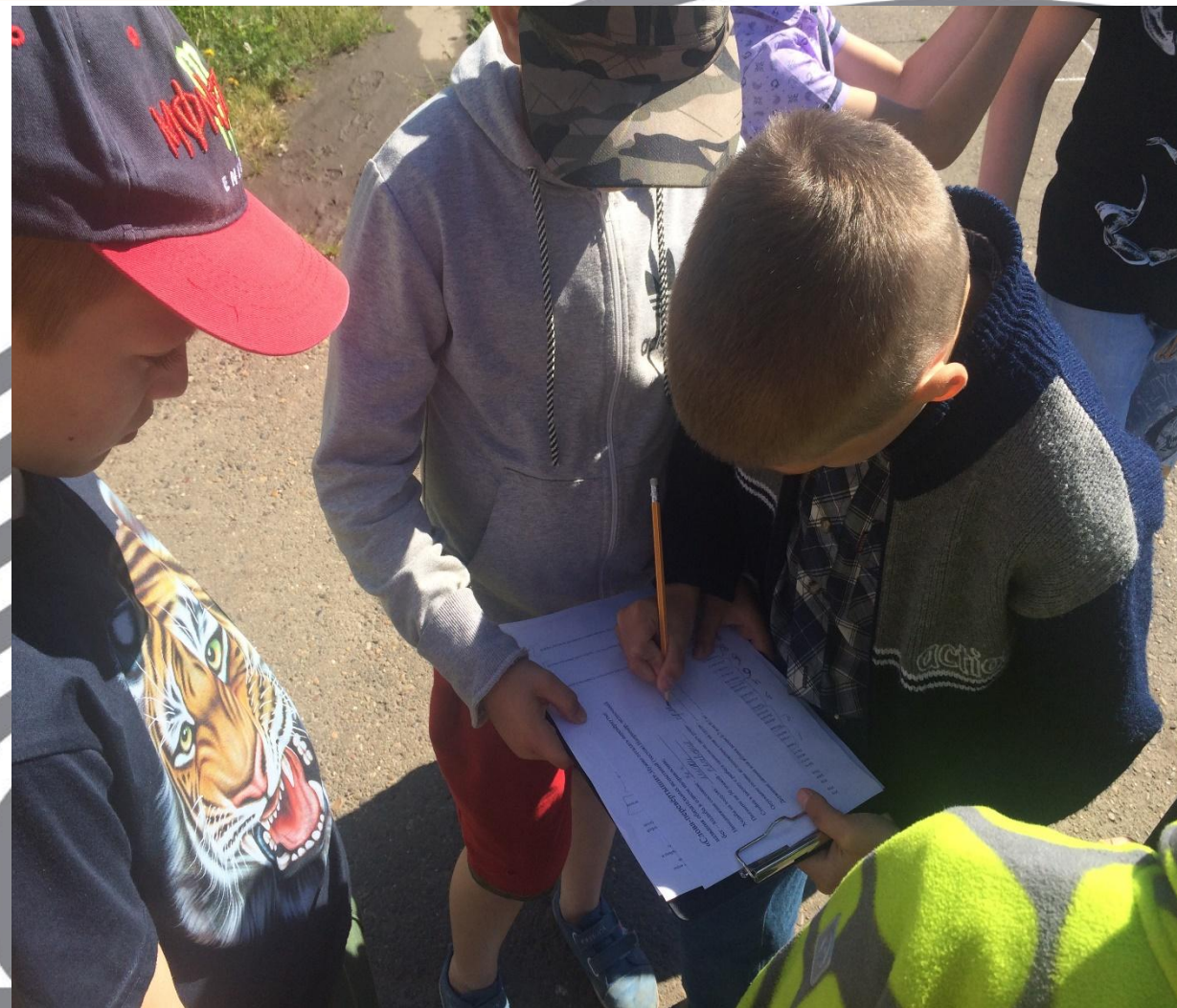
Необходимо выполнить прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Выполняют все участники команды, второй участник прыгает от результата первого и т.д. Цель - допрыгнуть до места, где находится фрагмент плаката ГТО.





## Третья станция - «Слова-перевёртыши»

Нужно отгадать  
названия испытаний  
комплекса ГТО  
подобрав слова-  
антонимы к  
предложенным  
вариантам.







## Четвертая станция - «Скакалка»

Два участника команды держат скакалку, а 6 человек одновременно прыгают. После выполнения 30 прыжков, команда получает фрагмент плаката ГТО.





## Пятая станция - «Ребусы»

Команде нужно  
разгадать ребус о  
видах спорта.





## Шестая станция - «Попади в цель»

Все участники команды поочередно выполняют метание теннисного мяча в обруч. Набрав суммарно 50 бросков, команда получает фрагмент плаката ГТО.





## Седьмая станция - «Ступени ГТО»

Команда получает таблички с номерами ступеней Комплекса ГТО и отдельные таблички с указанием возрастных групп. Задача команды - соединить правильно ступень и возрастную группу данной ступени.





## Восьмая станция - «Отжимание»

Для получения  
фрагмента команде  
необходимо выполнить  
50 раз испытание  
«Сгибание и  
разгибание рук в упоре  
лежа на полу».





## Девятая станция - «Вопрос-ответ»

Команда должна ответить  
на 10 вопросов о  
Комплексе ГТО. За 7  
правильных ответов  
команда получает фрагмент  
плаката ГТО.





Наши вопросы:



1. Как расшифровать ВФСК ГТО?
2. Сколько ступеней в комплексе ГТО?
3. Какие обязательные виды входят в комплекс ГТО?
4. Со скольки лет можно выполнять комплекс ГТО?
5. Входит ли плавание в комплекс ГТО?
6. Сколько знаков отличия в комплексе ГТО?
7. Назовите адрес Центра тестирования ГТО в г.Юрге?
8. Что такое челночный бег?
9. Кто может выполнять комплекс ГТО?
10. Где можно узнать свои результаты выполнения испытаний?



## Десятая станция - «Плакат ГТО»

Команда собирает  
весь плакат ГТО.

Победителем  
становится команда  
первой собравшая  
весь плакат ГТО.







В ходе игры был выявлен низкий уровень знаний детей о комплексе ГТО, отсутствие практических навыков выполнения испытаний, незнание теоретической части комплекса ГТО.

Исходя из результатов квест-игры, можно сделать вывод: необходимо проведение дополнительных мероприятий по повышению уровня знаний у детей о комплексе ГТО.



Мы предлагаем в течение учебного года проводить тематические мероприятия.

Например,

1. Уроки ГТО.

2. Игры и викторины ГТО.

3. Проведение экскурсий по различным секциям спортивных школ.

4. Введение внеурочных занятий по подготовке к выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО.





Со второго полугодия (с января) ребята могут приступить к выполнению испытаний комплекса ГТО на знак отличия.





В конце года  
предлагаем  
провести  
дополнительную  
квест-игру на  
закрепление  
полученных  
знаний в течение  
года.





Итак, к концу года дети приобретут огромный теоретический багаж знаний о комплексе ГТО, станут активными участниками движения ГТО и получат знаки отличия ВФСК ГТО





**Спасибо за  
внимание!**

