

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 547 ДЛШКОЛЬНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ ИРИС

ГОТОВИМСЯ ВЫПОЛНЯТЬ НОРМЫ ГТО

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

Подготовила:
Воспитатель по физической культуре
Константинова И.Н.

2015

«ГТО в дошкольном возрасте»

ГТО – это программа физической подготовки.

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задачи комплекса ГТО:

- Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
- Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан.
- Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.
- Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.
- Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Принципы ГТО - добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет традиций и особенностей.

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

Историческая справка

- Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) носил характер основополагающей, единой и поддерживаемой государством системы программно-оценочных нормативов и требований по физической подготовленности различных возрастных групп населения. Существовал с 1931 по 1991 год и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Являясь основой физического воспитания и программой физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР, был направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины.
- Согласно Указу Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации введен в действие физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

- I ступень «Играй и двигайся»: 6–8 лет (ДОУ, 1–2 классы)
- II ступень «Стартуют все»: 9–10 лет (3–4 классы)
- III ступень «Смелые и ловкие»: 11–12 лет (5–6 классы)
- IV ступень «Олимпийские надежды»: 13–15 лет (7–9 классы)
- V ступень «Сила и грация»: 16–17 лет (10–11 классы, среднее профессиональное образование)
- VI ступень «Физическое совершенство»: 18–30 лет
- VII ступень «Радость в движении»: 31–40 лет
- VIII ступень «Бодрость и здоровье»: 41–50 лет
- IX ступень «Здоровое долголетие»: 51–55 лет и старше
- X ступень от 60 до 69
- XI ступень от 70 лет и старше

Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта

- ▣ Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
- ▣ Гигиена занятий физической культурой.
- ▣ Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта.
- ▣ Основы методики самостоятельных занятий.
- ▣ Основы истории развития физической культуры и спорта.
- ▣ Овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Обязательные тесты

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзо вый знак	Серебр енный знак	Золото й знак	Бронзо вый знак	Серебр енный знак	Золото й знак
Обязательные испытания тесты							
1	Челночный бег 3x10 сек	10.4	10.1	9.2	10.9	10.7	9.7
	Или бег на 30 м сек	6.9	6.7	5.9	7.2	7.0	6.2
2	Смешанное передвижени е (1 км)	Без учета времени					
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	115	120	140	110	115	135

Обязательные тесты

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзо вый знак	Серебр енный знак	Золото й знак	Бронзо вый знак	Серебр енный знак	Золото й знак
Обязательные испытания тесты							
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11

Обязательные тесты

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания тесты							
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол ладонями

ЗНАКИ ОТЛИЧИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)



Золотой знак отличия



Серебряный знак отличия



Бронзовый знак отличия

Нормативная документация

- - Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
- - Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
- - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 № 1165-р об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- - Приказ Минспорта России от 08 июля 2014 № 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)"
- - Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Рекомендации к недельному двигательному режиму

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю мин
1	Утренняя гимнастика	Не менее 70
2	Обязательные учебные занятия	120
3	Виды двигательной активности в процессе дня физкультминутки динамические паузы	150
4	Организованные занятия в спортивных секциях кружках	Не менее 120
5	Самостоятельные занятия физической культурой	Не менее 160

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

Значение ГТО для дошкольников

Физическое воспитание особенно важно в дошкольном возрасте, это один из ответственных этапов жизни ребёнка. Именно в этот период закладываются основы здоровья: умственного, нравственного и физического развития, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью.

Факт сдачи нормативов и награждение дошкольника значком ГТО I ступени является одним из сильнейших стимулов формирования устойчивого интереса, мотивации и потребностей в здоровом образе жизни. Большинство специалистов (Л. Антонида, Л. А. Гордон, М. А. Рунова, и др.) считают, что, чем младше ребенок, тем большую роль в мобилизации его умственной активности, организации деятельности, стремлении к получению знаний играет интерес.

Интерес к содержанию разучиваемых двигательных упражнений, особенно связанных с требованиями ГТО I ступени, вызывает у детей эмоциональный подъем. В связи с этим повышается внимание, усиливается стремление выполнять задание качественно. Таким образом, возникающие при обучении интерес, эмоции и связанное с этим сознательное отношение к своей деятельности является благоприятным условием для образования устойчивого положительного отношения к физическим упражнениям, к двигательной активности, как основы здорового образа жизни.

В нашем ДОУ ведётся физкультурно-оздоровительная работа, направленная на совершенствование двигательных навыков и на улучшение показателей физического развития, для подготовки к сдаче норм ГТО, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью.

Двигательный режим в ДОУ включает как организованную, так и

В результате системной образовательной деятельности по физическому развитию с учетом требований ВФСК ГТО у воспитанников:

1. повышается физическая работоспособность;
2. улучшаются физические качества, обогащается двигательный опыт;
3. формируется привычка к здоровому образу жизни;
4. расширяется кругозор в сфере активного образа жизни и самостоятельная двигательная деятельность, формируется оптико-пространственная ориентация;
5. реализуется система преемственности при переходе воспитанников на новую социальную ступень.

В результате системной образовательной деятельности по физическому развитию с учетом требований ВФСК ГТО у воспитанников:

- ▣ 1. повышается физическая работоспособность;
- ▣ 2. улучшаются физические качества, обогащается двигательный опыт;
- ▣ 3. формируется привычка к здоровому образу жизни;
- ▣ 4. расширяется кругозор в сфере активного образа жизни и самостоятельная двигательная деятельность, формируется оптико-пространственная ориентация;
- ▣ 5. реализуется система преемственности при переходе воспитанников на новую социальную ступень.

Сдать ГТО совсем не просто,
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.
Вперед, к победе, дошколенок!