

**Аттестационная работа**  
**Слушателя курсов повышения квалификации**  
**по программе:**  
**«Проектная и исследовательская деятельность**  
**как способ формирования метапредметных**  
**результатов обучения в условиях реализации**  
**ФГОС»**

**Бережной Татьяны**  
**Александровны**  
**МАОУ СОШ №8**  
**Пермский край г.Березники**

**Тема:**  
**«Возрождение ГТО»**



# Характеристика образовательного учреждения

Полное название нашего учреждения  
Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №8.

Школа находится в городе Березники  
Пермского края.

В школе 1184 обучающихся.



# Норма ГТО – норма жизни

## ЦЕЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ

Цель педагогическая: Формирования и развитие у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни, укрепление нравственных ориентиров и сохранение физического и психологического здоровья детей.

Практическая: реклама здорового образа жизни



# задачи

- Формировать у учащихся стремление к здоровому образу жизни, к сдаче норм ГТО.
- С пользой организовать свое свободное время, вовлечение учащихся в спортивные секции.
- Укрепить и сохранить здоровье учащихся.
- Объединить усилия организаторов возрождающих комплекс ГТО.



ГТО это - программа  
физкультурной подготовки в  
общеобразовательных школах.  
Существовала программа с 1931  
года по 1991, охватывала возраст  
с 10 до 60 лет



основа физического воспитания населения России. Регулируется «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)». Координацию деятельности осуществляет Министерство спорта Готов к труду и обороне (ГТО) — разрабатываемая программная и нормативная основа физического воспитания населения России. Регулируется «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)». Координацию деятельности осуществляет Министерство спорта. Планируется к введению с 2014 года, восстанавливая отменённую в 1991 году программу «Готов к труду и обороне СССР».

В поручении № Пр-756 от 4 апреля 2013 президент России В поручении № Пр-756 от 4 апреля 2013 президент России поручил правительству РФ В поручении № Пр-756 от 4 апреля 2013 президент России поручил правительству РФ разработать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. В качестве научно-практической и методической основ комплекса принято исследование, проведённое ВНИИФК в 2006—2009 годах на базах 11 федеральных экспериментальных площадок. Государственный музей спорта с 10 сентября по 15 ноября 2013 года провёл всероссийский конкурс на разработку названия, эскизов знака и талисмана для комплекса. В результате конкурса было определено название «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Горжусь тобой, Отечество“» и около 20 эскизов знаков представлены для голосования среди населения. В 2013 году велись разработки проекта комплекса «Горжусь



# Возрождение ГТО

- 24 марта 2014 года президент России подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», до 1 августа разработать сопутствующие нормативно-правовые акты и ввести комплекс в действие с 1 сентября. Соответственно достигнутым уровням планируются надбавки к стипендиям и заработным платам. Предусматриваются возможность учета необязательных испытаний и национальных видов спорта. Проект положения находился в стадии публичного обсуждения с 3 по 18 апреля.



# Введение комплекса разделено на четыре этапа:

- Организационно-экспериментальный этап с 24 марта до сентября 2014 года. Исследования возрастных групп для уточнения нормативов и создание правовой базы. Исследования проводятся в 12 субъектах РФ.
- Апробационный этап с сентября 2014 года по август 2015 года. Введение на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.
- Внедренческий этап с сентября 2015 по декабрь 2016 года. Введение во все организации, апробация среди работающих и пожилых.
- Реализационный этап с января 2017 года. Введение во все возрастные категории.



# Испытания

- **Испытания**
- Челночный бег 3×10 м
- Бег 30, 60, 100 м
- Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м
- Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега
- Подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
- Наклон вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье
- Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
- Рывок гири 16 кг
- Плавание 10, 15, 25, 50 м
- Бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км
- Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя
- Туристический поход с проверкой туристических навыков.



# Нормативы ГТО

- Комплекс будет содержать 11 ступеней. Для каждой ступени предлагаются собственные названия.
- I ступень: 1—2 классы (6—8 лет);
- II ступень: 3—4 классы (9—10 лет);
- III ступень: 5—6 классы (11—12 лет);
- IV ступень: 7—9 классы (13—15 лет);
- V ступень: 10—11 классы, среднее профессиональное образование (16—17 лет);
- VI ступень: 18—29 лет;
- VII ступень: 30—39 лет;
- VIII ступень: 40—49 лет;
- IX ступень: 50—59 лет;
- X ступень: 60—69 лет;
- XI ступень: 70 лет и старше.



# Значки ГТО

- В прошлом было два значка золотой и серебряный, а сейчас три золотой, серебряный и бронзовый как олимпийские медали.



Физкультурным комплексом охвачены все школы нашего. В каждой из них создан свой комитет, организующий мероприятия по сдаче норм ГТО. Теперь и ученики нашей школы могут похвастаться отличительными значками. Многие из них занимаются в спортивных секциях и регулярно побеждают в городских, краевых соревнованиях.



# ГТО В НАШЕЙ ШКОЛЕ

Для учащихся нашей школы возрождение норм ГТО не только спортивное мероприятие, но и способ укрепить физические и моральные качества, воспитать волю к победе и стимулировать у них инициативу и самоорганизацию. Они смогли по-настоящему почувствовать вкус спортивной борьбы, и, быть может, именно золотой или серебряный значок в мире большого спорта.



# Внедрение ГТО в школе

Проводятся классные часы, разъяснительные беседы .

Конкурс рисунков на тему: «Значок ГТО своими глазами»

Создан информационный стенд норм ГТО, в целях информирования всех участников образовательного процесса о проводящихся мероприятиях по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ( ГТО)



Для подготовки к сдаче норм ГТО в нашей школе используется метод тестирование. Цель нашего тестирования состоит в том чтобы, определив на данный момент уровень развития двигательных качеств, мы могли увидеть, какие произошли сдвиги по сравнению с предыдущим тестированием. Это позволит правильно анализировать результаты и эффективно скорректировать работу в соответствии с поставленными задачами.

В тестирование входили следующие виды упражнений:

1. бег на короткую дистанцию;
2. бег на среднюю дистанцию;
3. прыжок в длину с места;
4. подтягивание (для мальчиков), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девочек);
5. поднятие туловища за 1 минуту;
6. наклон туловища вперед стоя на гимнастической скамейке;
7. метание снаряда.



К выполнению нормативов комплекса ГТО были допущены школьники, относящиеся к основной группе здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, как в спортивных секциях, так и самостоятельно.



Наша работа была направлена на повышение уровня физической подготовленности тех ребят, которые не смогли выполнить минимальные требования комплекса. Организация физического воспитания осуществлялась посредством занятий физическими упражнениями в общеобразовательном учреждении и самостоятельных занятиях. Предлагаемая модель подготовки применялась на уроках физической культуры и самостоятельных занятиях. Уроки физической культуры проводились 3 раза в неделю в соответствии с требованиями к образовательному процессу школы и учебной программы.



Результаты итогового тестирования показали положительную динамику уровня развития общей физической подготовленности. Так как физические качества не могут развиваться изолированно друг от друга, наблюдалось повышение всех двигательных способностей.



Результат нашей работы заключается в тестировании школьников согласно требованиям комплекса ГТО. Это позволило нам определить, какие нормативы школьники не смогут выполнить, что помогло нам в дальнейшей работе.



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!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

