

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение ордена «Знак Почета» гимназия №5 им.Луначарского А.В.

Долгосрочный коллективный проект "Мы сдаем ГТО"

Руководитель проекта:  
Учитель физической культуры  
Багирова Я.В  
Группа учащихся 11 классов



В учебном исследовательском проекте по физкультуре на тему «Мы сдаем ГТО» автор ставит цель, создать положительную мотивацию у школьников для занятий спортом, совершенствовать физические качества, приобщать к физкультуре и спорту через привлечение к сдаче норм ВФСК «ГТО».

### Подробнее о проекте:

В творческой работе по физкультуре «Мы сдаем ГТО» рассказывается о том, что физическая культура и занятия спортом активизируют многие другие жизненно важные потребности личности, способствуют освоению личностью новых ценностей, выработки на этой основе установок, ценностных ориентаций, социальных потребностей.

В проекте по физкультуре о сдаче норм ГТО автор рассказывает, в чем заключается основной принцип ГТО, объясняет, что такое комплекс ГТО, кто может сдавать комплекс ГТО, как подготовиться к сдаче комплекса ГТО, зачем его сдавать. В рамках проекта автором была разработана анкета для опроса учащихся школы в области ГТО.

### Оглавление

Введение

- 1.Основные принципы ГТО.
- 2.Как готовиться к сдаче норм комплекса ГТО?
- 3.Анкета учащихся по ГТО.
- 4.Вывод

## Введение

К числу основных факторов, определяющих будущее страны, относится качественный состав населения. В связи с этим особое внимание привлекает к себе ухудшение физического и социального здоровья подрастающего поколения, особенно детей: высокий уровень заболеваемости, рост контингента молодежи с девиантным поведением, следствием чего становится противоправное поведение подростков. На протяжении последних десятилетий в нашей стране наблюдается негативная тенденция снижения уровня здоровья детей, подростков и молодежи.

Усиление внимания к физической культуре школьников благоприятно сказывается не только на физическом, но и социальном здоровье подрастающего поколения: улучшается состояние здоровья, снижается уровень утомляемости и усталости, увеличивается возможность профессионального роста. Физическая культура имеет то значение, что двигательные потребности превратились в необходимость, активизирующую многие другие жизненно важные потребности личности.

Как считал П.Ф. Лесгафт, *«неприятные явления в школе, наблюдаемые между учениками, могут быть уничтожены не полицейскими мерами, а строго проведенными физическими упражнениями и подвижными играми».*

**Цель проекта:** создать положительную мотивацию у школьников для занятий спортом, совершенствовать физические качества, приобщать к физкультуре и спорту через привлечение к сдаче норм ВФСК «ГТО».

### **Задачи проекта:**

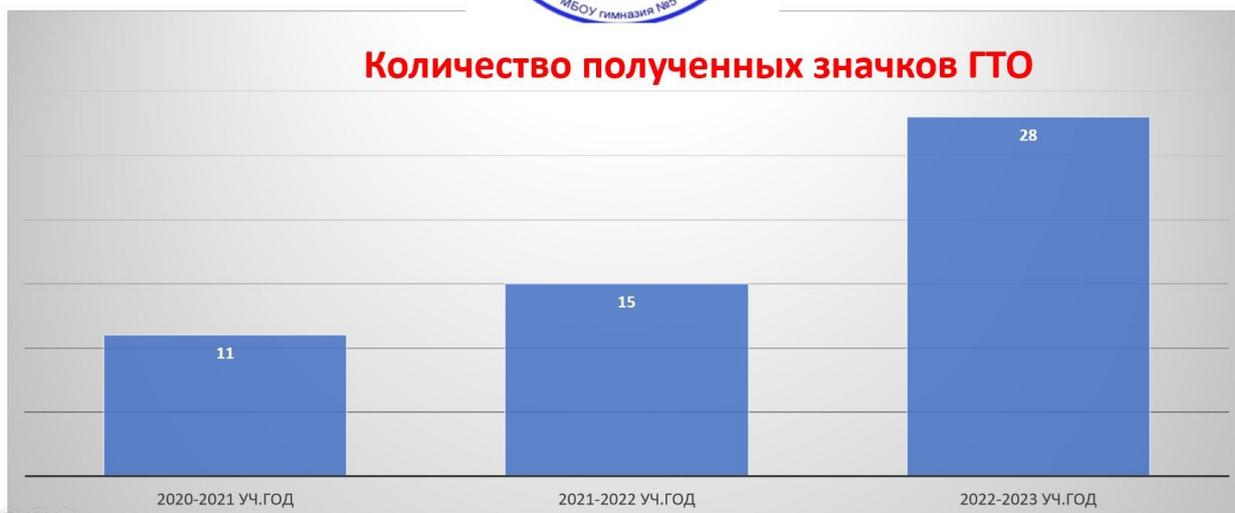
1. развитию мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом.
2. Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.
3. Охват наибольшего количества обучающихся при внедрении ВФСК «ГТО» в МБОУ гимназии №5 им. Луначарского А.В.
4. Научить узнавать свои сильные и слабые стороны в области развития физических качеств.
5. Научить учитывать это в построении тренировочного процесса и достигать максимально возможного высокого результата.
6. Совершенствовать физические качества, приобщаясь к физкультуре и спорту.

**Актуальность** проекта состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся к занятию спортом, а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты и сдать комплекс ГТО.

Для улучшения здоровья детей необходимо продумать комплекс физических упражнений, которые бы способствовали физическому развитию на всей протяженности жизни. Таким комплексом является комплекс ГТО. Совершенно очевидно, что Всероссийский физкультурный комплекс ГТО является одним из мощных рычагов физического воспитания населения нашей страны.

Комплекс ГТО имеет программно-нормативную основу системы физического населения и имеет целью способствовать формированию морального и духовного облика российских людей, их всестороннему гармоническому развитию, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности, подготовке населения к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Важную роль в привлечении школьников к активным занятиям физическими упражнениями, спортом играет высокая культура в организации и проведении учебных и внеклассных занятий по физической культуре и особенно соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Необходима также оперативная информация о ходе сдачи норм комплекса ГТО учащимися каждого класса. Учеников, которые получают золотые значки, должны знать все в школе. В нашей гимназии их с каждым годом становится все больше.



**Ожидаемые результаты:** одним из главных результатов проекта «Мы снова сдаём ГТО» является привлечение детей, отнесённых к основной группе здоровья к сдаче нормативов ВФСК «ГТО». При этом необходимы условия для сдачи норм ВФСК «ГТО» и повышения мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом. Также важным результатом является 100% информированность учащихся о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

**Вывод:** В школах необходимо введение физкультурного комплекса ГТО, для того чтобы вырастить из ребят настоящих людей, честных тружеников, патриотов, гармонически развитых духовно и нравственно, а также для профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений, и для проведения рационального досуга, поддержания высокой работоспособности.

## Основные принципы ГТО

Комплекс ГТО построен на принципах 4Д: доступность, добровольность, доступ врача, для здоровья. Только участие на добровольной основе в данном проекте может помочь добиться поставленной цели. А основной целью государства является воспитание здоровой нации. Добровольное участие может происходить через осознание человеком всей значимости данного мероприятия.

Если ребенок с малого возраста будет заниматься спортом, то вопросы по табакокурению, алкогольной зависимости и употреблению наркотических средств в будущем должны сойти к минимуму. А это и есть главный аспект воспитания здоровой нации.

К сдаче нормативов ГТО в школах допускаются учащиеся основной группы здоровья, но при обязательном выполнении определенных условий. Учеником занятия физической культуры должны посещаться регулярно. Ребенок должен заниматься в спортивных секциях, соответствующих его группе здоровья. К сдаче ГТО допускаются учащиеся, имеющие соответствующее медицинское разрешение. Ребенок со слабым здоровьем не будет подвергаться физической нагрузке.

### Как готовиться к сдаче норм комплекса ГТО?

**Как школьнику сдать ГТО?** Безусловно, без основ правильной физической подготовки ГТО в школах покажется сдать нереально. Поэтому детям рекомендуется помимо посещения уроков физической культуры следить за своим двигательным режимом в течение недели. Что такое недельный двигательный режим школьника?

Это ежедневный труд по созданию своего здорового организма, который должен включать следующие аспекты:

- ежедневную утреннюю гимнастику (зарядку);
- занятия в образовательных учреждениях;
- двигательная активность в процессе учебного дня (наличие физкультминуток), особенно в начальной школе;
- занятия в секциях и кружках спортивного характера.

Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить и на самостоятельных тренировках.

Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила.

-Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной.

-Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время).

-Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).

-Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.

-Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями. Они могут показать или подсказать, что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то или иное упражнение.

-Отличная идея пригласить на тренировки своих друзей. Вместе заниматься спортом веселее, тем более что настоящая дружба крепнет в общих делах.

Мы провели опрос среди учащихся с целью выяснения, что знают ученики о ГТО..

## **Анкета для учащихся**

***Хотели бы вы больше заниматься спортом?***

- Из 50 человек:
- да – 38 человек;
- иногда – 12 человек;
- нет – 0 человека;

***Считаете ли вы необходимым введение комплекса ГТО как в общеобразовательную школу так и на производстве (в %)***

- Из 50 человек:
- да – 33 человека;
- не знаю – 14 человек;
- нет – 3 человек;

***Считаете ли вы, что возрождение комплекса ГТО благотворно повлияет на население нашей страны?***

- Из 50 человек:
- да – 30 человека;
- не знаю – 20 человек;
- нет – 0 человек;

***Хотели бы вы попробовать сдать нормативы ГТО***

- Из 50 человек:
- да – 31 человек;
- не знаю – 14 человек;
- нет – 5 человек;

По итогам можно заметить, что обучающиеся пока плохо представляют, что такое ВФСК «ГТО» и лишь ( 62% ) готовы попробовать сдать нормативы.

## **Что же такое комплекс ГТО?**

Соответствие физической подготовки человека той или иной ступени называется комплексом ГТО. Всего ступеней 12, их разделение происходит в зависимости от возрастной группы участников. Комплекс ГТО в школах состоит из первых пяти ступеней:

I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 6 - 7 лет)

II СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 8-9 лет)

III СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 10-11лет)

IV СТУПЕНЬ (юноши и девушки 12-13лет)

V СТУПЕНЬ (юноши и девушки,14-15 лет)

VI СТУПЕНЬ (юноши и девушки,16-17 лет)

Для каждой ступени в соответствии с возрастом разработана тестирующая часть, в которой точно указывается какие физические упражнения должен сдать ребёнок для получения значка: испытаний на скорость, гибкость, выносливость и силу. По результатам им присваиваются значки (бронзовый, серебряный, золотой), которые могут помочь при поступлении ребенка в вуз. За наличие значка ГТО абитуриенту начисляются дополнительные баллы, в соответствии с его категорией.

## **Вывод**

Изучив состояние здоровья наших школьников, проанализировав мнение детей, мы пришли к выводу, что возрождение физкультурного комплекса благотворно повлияет на физическое совершенствование и воспитание школьников, а также привлечёт к занятиям физкультурой и работающую часть населения. Актуальность выбранной темы очевидна.

**Физкультура — лучшее лекарство от любого недуга.**

Введение ГТО в школах – это необходимый процесс для воспитания личности ребенка. Это помогает выработать у него такие человеческие качества, как выносливость, стремление работать над собой, желание быть здоровым и воспитывать здоровое поколение. Кроме того, данный комплекс способствует развитию не только физической функции организма, но и умственной.