

16+

Давыдова С.А.
Галеев А.Р.
Синявский Н.И.
Фурсов А.В.



КОМПЛЕКС ГТО КАК ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ



ГТО - путь к здоровью

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Министерство науки и высшего образования РФ
ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»

**Давыдова С.А., Галеев А.Р.,
Синявский Н.И., Фурсов А.В.**

КОМПЛЕКС ГТО КАК ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ

Учебно-методическое пособие

Нижевартовск
НВГУ
2021

Печатается по решению
Ученого совета ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»
протокол № 1 от 26 января 2021

Рецензенты: канд. пед. наук *Д.В. Щепотин*;
канд. пед. наук, доцент *В.А. Шалаев*
д-р пед. наук, профессор *Лубышева Л. И.*

Давыдова С.А., Галеев А.Р., Синявский Н.И., Фурсов А.В.

Д 13

Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе : учебно-методическое пособие / С.А. Давыдова, А.Р. Галеев, Н.И.Синявский, А.В. Фурсов. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021. 68 с.

ISBN 978-5-00047- 612-3

Учебно-методическое пособие разработано на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», направленность «Физическая культура» и предназначено для выполнения функций интеграции теоретических знаний и практических умений, приобретенных студентами при изучении разных учебных курсов и дисциплин, а также для организации внеурочной деятельности, направленной на подготовку учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Пособие адресовано бакалаврам, магистрантам, учителям физической культуры общеобразовательных школ.

ББК 74.263.0



Тип лицензии CC, поддерживаемый журналом: Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).

ISBN 978-5-00047-612-3



9 785000 476123

© Давыдова С.А., Галеев А.Р., Синявский Н.И.,
Фурсов А.В., 2021
© НВГУ, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе для подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО	
1.1. Организационно-методические основы внеурочной работы с обучающимися по комплексу ГТО	7
1.2. Разработка программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности по подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО	11
1.3. Особенности проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе при подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО	19
1.4. Организация видов двигательной деятельности в процессе учебного дня при подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО	21
ГЛАВА 2. Методическое обеспечение форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по пропаганде комплекса ГТО в школе	
2.1. Классный час «ВФСК ГТО в XXI веке»	25
2.2. Разработка квеста «Навстречу комплексу ГТО» для проведения на уроке физической культуры	33
2.3. Особенности проведения физкультурно-спортивного мероприятия «Зарядка с чемпионом школы»	39
2.4. Конкурс социальной рекламы «Ты в ГТО, а значит – в теме!»	39
2.5. Сценарий КВН на тему «ГТО в нашей школе»	41
2.6. Сценарий проведения групповой квест-игры «Золотой знак ГТО» для I–III ступеней во внеурочное время	42
2.7. Сценарий проведения групповой квест-игры «Золотой знак ГТО» для IV–VI ступеней комплекса ГТО во внеурочное время	45
ГЛАВА 3. Организация фестивалей, акций и школьных мероприятий, направленных на подготовку обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО	
3.1. Организация и проведение фестивалей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательном учреждении	49
3.2. Особенности проведения в общеобразовательных организациях Всероссийской акции «Мы готовы к ГТО»	57
3.3. Проектирование информационной веб-страницы, направленной на создание позитивного физкультурно-спортивного пространства в образовательной организации	60
3.4. Организация волонтерских клубов ГТО	64
ЛИТЕРАТУРА	66

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время существенно повышаются требования, предъявляемые к учителям физической культуры как организаторам физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы в школе.

Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательной организации требует нового формата подготовки учителей физической культуры. Новые вводимые формы реализации комплекса ГТО в физическом воспитании должны стать для молодежи важнейшей мотивацией успешности в физическом самосовершенствовании, стимулом к их самостоятельным занятиям физической культурой, развитию нравственных качеств, которые необходимы для жизнедеятельности, сохранения и укрепления собственного здоровья.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) является составной частью образовательного и воспитательного процесса общеобразовательных организаций. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО проходит как на уроках физической культуры (нормативов, которые совпадают с содержанием учебной программы), так и во внеурочной деятельности. Внеурочная деятельность по физической культуре, как известно, отличается от учебной тем, что она не ограничена временными рамками и осуществляется на добровольных началах. Ее содержание и формы организации определяются с учетом индивидуальных интересов школьников и условий школы на основе примерных учебных программ. Учебно-методическое пособие разработано на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», направленность «Физическая культура». Пособие содержит материал, освещающий основные разделы учебной дисциплины «Методика обучения и воспитания физической культуре» и «Теория и методика физической культуры», позволяет организовать самостоятельную работу студентов по организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура» в школе.

Целью учебно-методического пособия является повышение уровня профессиональной компетентности студентов, учителей физической культуры в организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе, направленной на подготовку обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Планируемые результаты обучения

Программа направлена на освоение (совершенствование) следующих профессиональных компетенций				
Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
Педагогическая	Осуществление обучения и воспитания в сфере образования в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы	Организовывать различные виды внеурочной деятельности	Основы методики преподавания, принципы деятельности под-хода, виды и при-емы современных педагогических технологий
Проектная	Проектирование содержания образовательных программ и современных педагогических технологий с учетом особенностей образовательного процесса, задач воспитания и развития личности через учебные предметы	Проектирование и реализация воспитательных программ	Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий (проектная деятельность и т. п.)	Основы законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования
Методическая	Разработка и реализация культурно-просветительских программ для различных социальных групп	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка: учебной, игровой, трудовой, спортивной и т. д.	Управлять учебными группами и мотивировать их на учебно-познавательную деятельность	Рабочая программа и методика обучения данному предмету

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения материала учебно-методического пособия:

- готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов; способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития, обучающихся в учебной и внеучебной деятельности;
- способность проектировать образовательные программы;
- способность проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся;
- способность разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы.

Содержание учебно-методического пособия обеспечивает формирование компетенций у студентов, учителей физической культуры в решении профессиональных задач по организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательной организации в новом формате проведения мероприятий, направленных на подготовку обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

В рамках самостоятельной работы предлагается ответить на вопросы, представленные в конце каждой главы, и выполнить задания базового и повышенного уровней.

ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

1.1. Организационно-методические основы внеурочной работы с обучающимися по комплексу ГТО

Успех в формировании позитивного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни обучающихся, учителей и родителей во многом зависит от слаженной работы всего педагогического коллектива. Гимнастика до занятий, физкультминутки и другие физкультурно-оздоровительные виды двигательной деятельности в режиме учебного дня будут осознанной необходимостью всех участников образовательного процесса только в том случае, если руководитель учреждения образования – лицо, в первую очередь отвечающее за постановку всех форм физического воспитания, – будет горячим сторонником физической культуры, требовательным к педагогическому коллективу, учащимся и к себе лично [1].

Основой эффективного подхода по внедрению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня в общеобразовательной организации является грамотно составленная программа, организация и проведение форм двигательной активности, направленных на подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО.

В программе внеурочной работы с обучающимися по комплексу ГТО, в соответствии с целями и задачами по данному направлению, изложены возможности общеобразовательной организации, все обязательные виды физкультурно-оздоровительной работы, их краткое описание и методическое обеспечение, отражены мероприятия по проведению разъяснительной работы с обучающимися, учителями и родителями и подготовке физкультурных активистов из числа обучающихся. На основе программы составляется план реализации внеурочной работы с обучающимися по комплексу ГТО, который разрабатывается перед началом учебного года учителями физической культуры совместно с администрацией школы для всех участников образовательного процесса (ученик – учитель – родитель), обсуждается педагогическим коллективом, согласовывается с медицинским персоналом и утверждается приказом директора учреждения образования. Наиболее организованно данные мероприятия будут проходить, если для каждой параллели классов будет сформирован план на неделю, четверть или триместр.

Далее приказом директора по общеобразовательной организации определяются обязанности ответственных (заместителя директора по воспитательной работе, классных руководителей, учителей физической культуры, педагогов-предметников) за проведение каждого из компонентов и всего комплекса мероприятий в целом. При составлении плана физкультурно-оздоровительных видов деятельности в процессе учебного дня, направленного на подготовку выполнения нормативов комплекса ГТО, необходимо обратить внимание на следующее:

- подготовку мест проведения;

- методическое сопровождение;
- систему обучения для учителей-предметников, физкультурно-общественных деятелей;
- инструкторов из числа педагогов и учащихся;
- порядок ознакомления учащихся, учителей и родителей с организацией и проведением занятий;
- характер технического и музыкального сопровождения комплексов;
- систему осуществления контроля.

Места проведения видов деятельности в процессе учебного дня, направленных на подготовку выполнения нормативов комплекса ГТО, определяются в каждой образовательной организации по усмотрению администрации и педагогов, с учетом конкретных условий и санитарно-гигиенических норм:

- планировки школьного здания (размеры рекреаций, классных кабинетов и приспособленных помещений);
- наличия спортивной площадки и возможностей ее использования;
- пришкольных территорий;
- количества параллелей классов;
- определения мест каждому классу и отдельным ученикам на площадке или в помещении;
- наличия свободного пространства в классах (соотношение количества учащихся и количества единиц мебели).

Во время проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в классных комнатах, школьных коридорах, холлах, рекреациях необходимо обеспечить безопасные условия для двигательной активности учащихся.

Методическое сопровождение видов деятельности в процессе учебного дня, направленных на подготовку выполнения нормативов комплекса ГТО, осуществляет учитель физической культуры [1].

Содержание форм, средств и методов, направленных на подготовку выполнения нормативов комплекса ГТО, учитель физической культуры определяет с учетом теории и методики физического воспитания, здоровьесформирующих технологий, основ спортивной тренировки, возрастной психологии и физиологии, современных научных исследований в области физической культуры и спорта.

Для качественной и эффективной методической помощи учителям-предметникам, физкультурному активу из числа обучающихся, учителю физической культуры необходимо:

- создать банк данных физических упражнений, комплексов упражнений общего и локального воздействия, подвижных игр и элементов спортивных игр;
- составить примерные схемы комплексов гимнастики до учебных занятий, физкультминуток и физкультурных пауз и примерные планы организации и проведения подвижных (динамических) перемен, спортивных часов в группе продленного дня;
- разработать методические рекомендации для учителей-предметников и физкультурного актива.

В качестве примера могут служить памятки для учителей с рекомендациями по методике проведения гимнастик и доучебных занятий, физкультминуток и физкультпауз с учащимися начальной школы.

Проводящим их учителям следует обозначить ориентиры, направленные на повышение интереса учащихся к физической культуре и формирование привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями в режиме учебного дня, к добросовестному их выполнению дома. Такими ориентирами могут быть, например:

- активное использование сюжетно-подражательных упражнений под дидактические рассказы, т. к. дети данного возраста склонны к подражанию, копированию действий учителя, к фантазированию;

- сопровождение показа упражнения, комплекса или игры образным рассказом, речитативом с использованием художественных форм, сравнений, имитаций;

- использование принципа «делай, как я» без акцента внимания на точности и координации движений;

- использование любимых игрушек для стимула хорошего эмоционального состояния первоклассников;

- создание ситуации успеха, использование поощрений, устных оценок, привлечение учащихся к показу, совместный счет и непринужденная доброжелательная обстановка.

Данные ориентиры не исключают возможность использования учителями-предметниками своих профессиональных знаний, опыта и творческого подхода в составлении комплексов и организации двигательного режима учащихся с учетом их возрастных, физических и образовательных возможностей, а также их состояния здоровья.

Для ознакомления с организацией и методикой проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня, теоретическими и практическими аспектами выполнения физических упражнений администрация школы должна организовать систему обучения всего педагогического коллектива.

Формами такого обучения могут быть семинары, мастер-классы, инструктивно-методические и практические занятия. Их содержание разрабатывает учитель физической культуры с привлечением общественных инструкторов из числа учителей-предметников и обучающихся старших классов.

Программа обучения должна быть направлена на создание в педагогическом коллективе благоприятных условий для оптимальной организации всех видов деятельности в процессе учебного дня и повышения общей эрудиции в области физической культуры и спорта. Положительный эмоциональный настрой учащихся на любую деятельность напрямую зависит от личностных качеств учителя, поэтому при составлении программы семинаров для педагогов необходимо использовать такие составляющие, как культуру речи и поведения (дикция, тональность, эмоциональность, мимика, жесты, тактичность в общении, внешний вид и т. д.).

Традиционно ключевой фигурой в воспитании у школьников умения заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья является учитель физической культуры. Его основная задача состоит в

том, чтобы формирование таких ценностных ориентиров, как соблюдение принципов здорового образа жизни, самостоятельные занятия физической культурой стали нормой жизни и способом самоутверждения молодого поколения.

В современных условиях образовательного процесса во многих школах осуществляется поиск модели формирования двигательной культуры школьников, который предполагает наравне с традиционными педагогическими методами активное участие самих школьников в качестве лидеров (инструкторов, волонтеров), включая физкультурно-спортивную направленность. Этот процесс должен происходить в обстановке доверительных отношений между учителем и учеником, в атмосфере партнерства и сотрудничества и строиться на основе широкой самостоятельности учащихся.

Для физкультурного актива учитель планирует и проводит семинары, инструктажи, практические занятия и др. мероприятия, оказывает содействие и формирует у школьников практические умения и навыки в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Важным стимулирующим фактором приобщения школьников к физической культуре является их активное участие в агитационной работе с использованием стенной печати, фотовыставок, плакатов, альбомов, аудио-видео-студии и информационно-компьютерных технологий (ИКТ) [1].

В подготовке инструкторов из числа учащихся наиболее прогрессивные учителя используют модель «ученик обучает ученика».

Освоение «учителями-учениками» различных по сложности и воздействию комплексов физических упражнений, составление собственных упражнений, их демонстрация и совместное выполнение с одноклассниками оказывают положительное влияние на поведение ровесников.

«Учитель-ученик» воспринимается ровесниками с большим доверием, так как равные общаются с равными, понимают проблемы друг друга. В течение определенного времени все ученики по очереди выполняют упражнения с классом по принципу: сегодня я учитель, завтра – ты, и наоборот. Этот метод повышает самооценку каждого учащегося, формирует такие качества, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства.

Заметно повышаются коммуникативная активность, доброжелательность и внимательность к другим. Кроме того, учащиеся-инструкторы получают практические навыки реального общения, что пригодится им во взрослой жизни.

В настоящее время семья и образовательная организация являются полноправными партнерами. Для достижения тесного сотрудничества учителей, учеников и их родителей администрации учреждения образования необходимо проводить планомерную работу по ознакомлению всех участников образовательного процесса с организацией и проведением видов деятельности в процессе учебного дня, направленных на подготовку выполнения нормативов комплекса ГТО. Учителя получают такую информацию на педагогических советах, совещаниях, методических объединениях, ученики – на классных часах и уроках физической культуры.

Разъяснительная работа с родителями о целесообразности и эффективности гимнастики до учебных занятий и связанной с этим необходимостью более раннего прихода детей в школу (на 10-15 минут раньше), об оздоровительной направленности физкультминуток и динамических перемен, грамотном построении родителями режима дня ребенка в семье и т. д. проводится педагогическим коллективом на заседаниях родительского комитета, родительских собраниях, консультациях, в индивидуальных беседах, используются информационные письма, буклеты и анкетирование.

Всех участников образовательного процесса нужно проинформировать о том, что обучающиеся, имеющие временное освобождение от физической нагрузки, или отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, не освобождаются от участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня и могут выполнять комплексы упражнений с учетом их уровня состояния здоровья, индивидуальные задания, упражнения с ограничением нагрузки. На динамических переменх данная категория обучающихся может играть в доступные игры или выполнять обязанности помощников учителя.

Понимание и поддержка со стороны родителей обучающихся помогут педагогам избежать организационных и методических трудностей в подготовке выполнения нормативов комплекса ГТО.

1.2. Разработка программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности по подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО

Внеурочная деятельность по физической культуре отличается от урочной работы тем, что она не ограничена четкими временными рамками, возрастным составом участников; осуществляется на добровольных началах; ее содержание и формы организации определяют с учетом индивидуальных интересов школьников и условий общеобразовательной организации. Занятия физическими упражнениями во внеурочное время проводятся не с классами, а с группами, состоящими из учащихся разных классов и параллелей по программам организации внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников, которые разрабатывают образовательные организации самостоятельно (авторские рабочие программы) или на основе переработки примерных программ. Каждая программа содержит:

- 1) пояснительную записку, слагаемую из информации о назначении программы и о возрастной группе учащихся, на которых ориентирована программа;
- 2) перечень основных разделов программы с указанием намеченных на их реализацию часов;
- 3) описание разделов примерного содержания занятий со школьниками;
- 4) характеристику основных результатов, на которые ориентирована программа [2].

Примерная программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности по подготовке школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО (первая ступень) может быть такой.

Пояснительная записка. Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1–4 классы» и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа предусматривает ориентацию реализующих ее педагогов дополнительного образования на следующие цели: внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников; повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач: создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование их к участию в спортивно-оздоровительной деятельности; углубление у школьников знаний, расширение и закрепление у них арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры; развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта школьников физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; формирование у школьников умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разрабатывается исходя из таких принципов: принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля); принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала и соответствия его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности школьников; принцип вариативности – предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей каждого школьника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 136 ч. Режим занятий – 2 раза в неделю по 1–1,5 ч.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и как следствие повышает их эффективность. Повыше-

нию мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие их в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К занятиям по данной программе допускаются дети младшего школьного возраста, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, что должно быть подтверждено соответствующим документом.

Предполагаемые результаты реализации программы. В результате освоения содержания программы внеурочной деятельности школьники должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору первой ступени комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Рекомендации по созданию ресурсов реализации программы. Для реализации программы должны быть привлечены необходимые ресурсы.

Материально-технические ресурсы: игровой спортивный зал, пришкольный стадион (площадка), оснащенный игровым и спортивным оборудованием, лыжная трасса, кабинет физической культуры, оснащенный компьютером, секундомер, перекладина гимнастическая, скамейки гимнастические, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, теннисные мячи, мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закрепленные на стене), рулетка измерительная (2-3 м), инвентарь для проведения подвижных игр и эстафет, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, медицинская аптечка, автоматический тонометр.

Кадровый ресурс: к реализации программы подключается педагог, компетентный в вопросах физического воспитания школьников (педагог дополнительного образования, инструктор по физической культуре, учитель физической культуры); уровень квалификации педагога должен соответствовать задаче достижения планируемых результатов, организации эффективной внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся [3].

Организационный ресурс предполагает, что на занятиях поддерживается необходимая дисциплина, занятия проводятся при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима проведения занятий. Это позволяет избегать случаев травматизма или переутомления школьников.

Информационно-методический ресурс реализации программы складывается из комплектности обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности, а также из качественных характеристик школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети и внешней (в том числе глобальной) сети.

Этапы реализации программы внеурочной деятельности по комплексу ГТО. Реализация программы осуществляется в три этапа.

Первый этап – организационно-подготовительный (август–сентябрь). На этом этапе создаются организационные условия успешной плановой внеурочной деятельности на учебный год по подготовке школьников к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО, решаются задачи по определению мероприятий, сроков (времени) их проведения и ответственных исполнителей, формируется информационная база (обеспечение учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами и т. п.). Намеченные мероприятия распределяются в календарном плане организации внеурочной деятельности по месяцам и согласовываются с директором общеобразовательной школы. Это позволяет избежать накладок и несогласованности по времени с другими мероприятиями, проводимыми в школе.

Второй этап – основной. Плановое выполнение мероприятий по комплексу ГТО (сентябрь–май). Проведение открытого урока «Комплекс ГТО – основа здорового образа жизни». Факультативные и консультативные занятия со школьниками по программе комплекса ГТО. Проведение групповых учебно-тренировочных занятий и индивидуальная работа с занимающимися. Проведение контрольных прикидок (соревнований, проводимых в ходе тренировочного процесса в целях контроля над уровнем подготовленности занимающихся) и спортивно-массовых мероприятий по программе комплекса ГТО, приуроченных к Дню защитника Отечества и Дню Победы, проведение пеших туристских походов с проверкой туристских навыков, соревнований по спортивному ориентированию. Оказание методической помощи школьникам в подготовке к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО. Участие в мероприятиях по комплексу ГТО, включенных в городской календарный план физкультурно-спортивных мероприятий. Участие в мероприятиях по тестированию общего уровня физической подготовленности школьников в центрах тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. Внесение результатов прохождения школьниками тестирования по комплексу ГТО в электронную базу данных школы и их учет.

Третий этап – заключительный, аналитический (май–июнь). Анализ результативности проведенных за учебный год мероприятий и показателей успешности сдачи школьниками нормативов комплекса ГТО. Подготовка отчета о результатах своей работы перед педагогическим советом, директором и заместителем директора по воспитательной работе.

Календарный план организации внеурочной деятельности школьников по подготовке к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

План составляется на один учебный год с учетом возрастных групп ступеней комплекса ГТО. Он включает в себя такие разделы и направления деятельности педагога дополнительного образования (инструктора физической культуры, учителя физической культуры): организационная работа, спортивно-оздоровительная работа, спортивные мероприятия по комплексу ГТО, агитационно-пропагандистская работа, врачебный контроль и медико-санитарный надзор, хозяйственная работа с указанием сроков проведения и ответственных за выполнение. Примерная форма и содержание плана могут быть такими.

Организационная работа

1. Составить и утвердить документы планирования по комплексу ГТО: календарный план организации внеурочной деятельности, тематический (рабочий) план занятий на каждую учебную четверть (август). Ответственный – педагог дополнительного образования.
2. Комплектация состава кружка физической культуры, спортивных секций, группы ГТО. Составление расписания занятий. Подготовка журналов учета работы секций и кружков (сентябрь). Ответственный – педагог дополнительного образования.
3. Разработать маршруты пешеходных походов для школьников разных возрастных групп. Подготовить картографические материалы для проведения соревнований по спортивному ориентированию (сентябрь, апрель). Ответственный – педагог дополнительного образования.
4. Подготовить рабочую документацию (электронную базу данных) по фиксированию результатов выполнения школьниками нормативов комплекса ГТО (сентябрь). Ответственные – педагог дополнительного образования, учитель информатики.

Спортивно-оздоровительная работа во внеурочное время, ориентированная на прикладную физическую подготовку

1. Проведение занятий в спортивных секциях и кружках физической культуры по программе комплекса ГТО (в течение года). Ответственные – педагог дополнительного образования, инструктор по физической культуре, учитель физической культуры.
2. Проведение контрольных прикидок по видам испытаний (двигательным тестам) комплекса ГТО (в течение года). Ответственные – педагог дополнительного образования, учитель физической культуры.

Спортивные мероприятия по комплексу ГТО

1. Проведение внутриклассных, межклассных и общешкольных соревнований по видам испытаний комплекса ГТО (согласно календарю спортивных мероприятий). Ответственные – педагог дополнительного образования, учитель физической культуры.
2. Проведение внутришкольных и общешкольных лично-командных соревнований по стрельбе из пневматической винтовки или из электронного оружия (февраль, май). Ответственные – преподаватель ОБЖ, педагог-инструктор по стрельбе.
3. Проведение ежемесячных дней здоровья и спорта с включением в программу соревнований по видам испытаний комплекса ГТО (ежемесячно). Ответственные – администрация школы, педагог дополнительного образования, учитель физической культуры.

4. Участие в городском весеннем фестивале «Готов к труду и обороне» (тестовая сдача нормативов ГТО учащимися учебных заведений, май). Ответственные – педагог дополнительного образования, учитель физической культуры.

5. Проведение туристских походов, соревнований по спортивному ориентированию на местности и технике пешеходного туризма (сентябрь, октябрь, май). Ответственные – классные руководители, педагог дополнительного образования, учителя физической культуры и ОБЖ.

Агитационно-пропагандистская работа

1. Проведение классных часов, разъяснительных бесед по комплексу ГТО (сентябрь). Ответственные – педагог дополнительного образования, классные руководители, учителя физической культуры и ОБЖ.

2. Оформление информационного стенда «Сдаем нормативы ГТО» и наглядных материалов по комплексу ГТО (сентябрь). Ответственный – педагог дополнительного образования.

3. Подготовка раздаточного материала «Нормативы ГТО для школьников» (август, сентябрь). Ответственный – педагог дополнительного образования.

4. Подготовка и демонстрация презентаций в целях повышения мотивации школьников к занятиям по комплексу ГТО и тестовой сдаче нормативов (сентябрь). Ответственный – педагог дополнительного образования.

5. Создание на сайте общеобразовательной организации (внутренней локальной сети) специального раздела по комплексу ГТО: Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»; видеоролики «Техника выполнения отдельных видов испытаний комплекса ГТО»; материалы, отражающие ход сдачи школьниками нормативов комплекса ГТО; фотоматериалы по ГТО и др. (в течение года). Ответственные – педагог дополнительного образования, учитель информатики, учитель физической культуры.

Врачебный контроль и медико-санитарный надзор

1. Проведение медицинского обследования школьников (сентябрь). Ответственные – медицинский работник школы, администрация школы.

2. Мониторинг состояния здоровья школьников во внеурочной деятельности по физической культуре (ежемесячно в течение учебного года). Ответственный – медицинский работник школы.

3. Медицинское обследование школьников перед выполнением нормативов, видов испытаний и требований комплекса ГТО в центрах тестирования (согласно календарю физкультурно-спортивных мероприятий). Ответственные – медицинский работник школы, администрация.

Хозяйственная работа

1. Содержание в исправном порядке спортивного инвентаря, оборудования, тренажеров и освещенности спортивного зала (в течение года). Ответственные – педагог дополнительного образования, учитель физической культуры.

2. Подготовка мест для занятий физическими упражнениями и проведения спортивных соревнований на пришкольных физкультурно-спортивных сооружениях (в течение всего учебного года). Ответственные – педагог дополнительного образования, учитель физической культуры.

План разрабатывает педагог дополнительного образования перед началом учебного года при участии учителя физической культуры, заместителя директора школы по воспитательной работе, медицинского работника школы, преподавателя ОБЖ, классных руководителей, исходя из нормативных документов, регламентирующих образовательный процесс по учебному предмету «Физическая культура», Программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (подготовка школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО), и утверждает директор школы.

Внеурочные формы занятий по комплексу ГТО.

Подготовку школьников к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО в условиях общеобразовательной организации следует целенаправленно проводить в различных внеурочных формах физического воспитания с познавательной, игровой и спортивно-оздоровительной деятельностью: кружки спортивно-оздоровительной направленности (для младших школьников); спортивные часы в группах продленного дня; секции по видам спорта; группы общей физической подготовки; группы ГТО; самостоятельные занятия физическими упражнениями прикладной направленности (домашние занятия).

В содержание занятий следует включать упражнения на развитие физических способностей (качеств), на формирование и закрепление прикладных двигательных умений и навыков по программе комплекса ГТО в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития школьников. Лучше всего занятия со школьниками организовать по классам: 1-2, 3-4, 5-6, 7-9, 10-11. Возраст школьников соответствующих классов идентичен возрастным группам ступеней комплекса ГТО. На всех этапах подготовки и реализации мероприятий по программе комплекса ГТО необходимо проводить медицинский контроль за состоянием здоровья школьников.

Организация спортивных соревнований и контрольных прикидок по программе комплекса ГТО.

Все соревнования следует включать в календарь спортивно-массовых мероприятий общеобразовательной организации. В календаре обязательно надо указать наименование мероприятий, сроки и места их проведения, участников и ответственных за проведение.

Можно продумать и возможность объединения видов испытаний комплекса ГТО в различные многоборья. Соревнования по стрельбе в условиях школы целесообразно планировать два раза в год, посвящая их Дню защитника Отечества и Дню Победы.

Конкретные сроки проведения спортивных мероприятий по комплексу ГТО общеобразовательные организации определяют самостоятельно в зависимости от климатических условий, состояния и оснащённости спортивной базы, установившихся традиций и др. Для овладения туристскими знаниями, умениями и навыками, техникой пешеходного туризма и умением ориентироваться на местности следует организовать специальные занятия со школьни-

ками в аудиториях, спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Проверка полученных знаний и умений осуществляется непосредственно во время тренировочных походов, туристских слетов школьников и в соревнованиях по туризму.

Организация соревнований по программе комплекса ГТО зависит от числа участников, наличия спортивной базы и опыта проведения соревнований. Готовиться к соревнованиям необходимо заранее, чтобы их проведение не занимало слишком много времени. Все лица, привлеченные к обслуживанию соревнований, должны четко знать свои обязанности, чтобы исключить ненужные паузы.

Материально-техническая оснащенность внеурочных занятий. Перед началом учебного года необходимо проверить, насколько материально-техническая база общеобразовательной организации отвечает современным требованиям и позволяет проводить качественную работу по подготовке школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО согласно правилам соревнований по отдельным видам тестовых испытаний.

Для полноценной работы по программе комплекса ГТО общеобразовательная организация должна иметь (арендовать) такие материально-технические ресурсы: спортивный зал; пришкольный стадион (пришкольную площадку) с легкоатлетическими дорожками, секторами для прыжков в длину с разбега, секторами для метания малого мяча и гранаты на дальность; тир для стрельбы (электронный/лазерный тир); необходимое спортивное оборудование и инвентарь.

Результативность работы по комплексу ГТО во внеучебное время во многом зависит от того, насколько педагог дополнительного образования будет осуществлять планирующую и организующую деятельность, реализовывать программу организации внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников, инновационные разработки, индивидуальные педагогические технологии и подходы, претворять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приемы, продуктивно использовать имеющееся оборудование, соответствующие возрасту тренажеры, инвентарь и технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия (спортивный зал, тренажерный зал, пришкольная спортивная площадка, тир, лесопарковая зона и др.), температурные условия, подготовленность школьников, их возрастные и индивидуальные особенности.

1.3. Особенности проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе при подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО

Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия – важная составляющая процесса физического воспитания обучающихся, направленного на подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО. Эти мероприятия являются основой пропаганды физической культуры и создают предпосылки для привлечения обучающихся к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Цель этих мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Задачами этой формы работы являются приобщение обучающихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, пропаганда здорового образа жизни; выявление сильнейших спортсменов класса и школы по разным видам спорта; развитие у школьников таких волевых качеств, как инициатива и самостоятельность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, дисциплинированность.

Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений (приложение 4);
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах» [6].

Согласно п. 10.23 «Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля, при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе) [6].

Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки».

При проведении текущего контроля по учебному предмету «Физическая культура» используются упражнения (тесты), которые включены в виде испытаний в нормативы комплекса ГТО. При наличии соответствующих материально-технических условий в образовательной организации возможно проведение тестирования по большинству нормативов комплекса ГТО: челночному бегу, бегу на короткие дистанции, бегу (смешанное передвижение) на выносливость, метанию в цель и на дальность, прыжку в длину с места или с разбега, силовым упражнениям, упражнениям на гибкость, передвижению на лыжах.

При проведении общешкольных спортивно-массовых мероприятий и спортивных соревнований в их программу включаются соответствующие их содержанию нормативы комплекса ГТО (в День бега – бег на выносливость, спринтерский бег, в День лыжника – бег на лыжах, в День многоборца – многоборье комплекса ГТО). Предлагается также проведение общешкольных декад ГТО (сентябрь, январь, апрель–май) со сдачей нормативов комплекса ГТО, с определением рекордсменов по отдельным его нормативам и лучших многоборцев для дальнейшего участия в муниципальных и региональных фестивалях ГТО.

Непосредственная подготовка обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО осуществляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» в рамках общей физической подготовки (ОФП), а также при проведении внеурочных секционных занятий по отдельным видам спорта. Разрабатываются и дополнительные общеразвивающие образовательные программы для работы спортивных секций по подготовке учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО, например, «Программа секций ОФП» для учащихся 1–4 классов.

Для эффективного внедрения комплекса ГТО в общеобразовательной организации большое внимание должно отводиться пропагандистской работе. В качестве информационных средств используются такие мероприятия: проведение социальных акций; размещение информации о внедрении комплекса ГТО на сайте образовательной организации, в школьной газете, на школьных стендах; создание отдельной веб-страницы в социальных сетях; проведение олимпийских уроков, уроков ГТО, докладов на классных и общешкольных родительских собраниях; организация и проведение спортивных мероприятий.

Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

1.4. Организация видов двигательной деятельности в процессе учебного дня при подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО

В настоящее время в отечественной системе образования осуществляется поиск новых моделей организации учебного процесса в общеобразовательных школах. Одной из перспективных моделей признается школа, где учебный процесс дневного пребывания сочетается с системой мероприятий внеурочного характера, имеющих различную направленность: учащиеся дополнительно получают образовательную, общекультурную, профильную, прикладную или физкультурно-спортивную подготовку. Педагогический и образовательный ресурс подобных учебных заведений позволяет решать цели самостоятельного выбора, самоопределения учащихся, личностного и индивидуального развития в соответствии с возрастом школьников, их интересами и спецификой образовательного учреждения.

Режим работы образовательных учреждений школы предусматривает интеграцию основного и дополнительного компонентов учебной деятельности в единую целостную систему обучения и подготовки, объединение в один функциональный комплекс образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных процессов; предоставляет возможности для увеличения динамического компонента в структуре занятости школьников, активного внедрения внеурочных форм физического воспитания; способствует объединению усилий общества и семьи для реализации всестороннего развития учащихся, укрепления здоровья, воспитания физической культуры личности и формирования здорового стиля жизни. Школа должна стать организующим началом для реального внедрения многообразных форм занятий физическими упражнениями в практику учебной деятельности, объединить в целостную образовательную систему физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, мероприятия рекреационного характера. В ее учебном процессе с наибольшей полнотой реализуются возможности непрерывного физического воспитания на основе системного чередования больших и малых форм занятий физической культурой и спортом. Вместе с тем, модель школы выдвигает более высокие требования к функциональной подготовленности и состоянию здоровья школьников в силу повышенной умственной напряженности занятий, требует соответствующего методического сопровождения физкультурно-спортивных занятий учащихся. Отметим, что в массовой педагогической практике школы возможности физкультурно-оздоровительной среды используются недостаточно. Часто они ограничены требованиями инвариантной части образовательного стандарта основного общего образования и деятельностью ряда спортивных секций, ориентированных на работу с достаточно ограниченным кругом учащихся. Установлено, что для оптимизации нормального двигательного режима необходимо включать в учебный процесс все многообразие больших и малых форм физкультурных занятий в течение учебного дня, недели, месяца, триместра, учебного года; применять целенаправленные физические упражнения на удлиненных переменах и во второй половине дня

Как показывают исследования Н.А. Силаевой, двигательный режим учащихся 5 класса, обучающихся по образовательным программам повышенной сложности, составляет 7 700–7 800 шагов, что указывает на очень низкий уровень двигательной активности школьников данной возрастной категории, при этом суточная двигательная активность составляет 2,5 часа, из них естественная привычная двигательная активность занимает до 1 часа, специально организованная – до 1,5 часов [8].

В таблицах 1–5 представлены виды двигательной деятельности государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [7].

Требования к рекомендациям недельного двигательного режима предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности во временном объеме в неделю, не менее 10 часов для I и II ступени, 12 часов для III и IV ступени и 11 часов для V ступени.

Таблица 1

**Рекомендации к недельной двигательной активности учащихся I ступени
(возрастная группа от 6 до 8 лет) (не менее 10 часов)**

№ n/n	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Таблица 2

**Рекомендации к недельной двигательной активности учащихся II ступени
(возрастная группа от 9 до 10 лет) (не менее 10 часов)**

№ n/n	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90

<i>№ n/n</i>	<i>Виды двигательной деятельности</i>	<i>Временной объем в неделю, не менее (мин)</i>
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Таблица 3

Рекомендации к недельной двигательной активности учащихся III ступени (возрастная группа от 11 до 12 лет)

<i>№ n/n</i>	<i>Виды двигательной деятельности</i>	<i>Временной объем в неделю, не менее (мин)</i>
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	175
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Таблица 4

Рекомендации к недельной двигательной активности учащихся IV ступени (возрастная группа от 13 до 15 лет) (не менее 12 часов)

<i>№ n/n</i>	<i>Виды двигательной деятельности</i>	<i>Временной объем в неделю, не менее (мин)</i>
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	175
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Рекомендации к недельной двигательной активности учащихся V ступени (возрастная группа от 16 до 17 лет) (не менее 11 часов)

№ n/n	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	205
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Контрольные задания базового уровня

Охарактеризуйте структуру программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности по подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Охарактеризуйте виды двигательной деятельности в процессе учебного дня.

Обоснуйте особенности проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе при подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Контрольные задания повышенного уровня

Разработайте программу внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Методические указания: Структура программы должна содержать: титульный лист; аннотацию; пояснительную записку; учебно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся; содержание учебного предмета, курса; календарно-тематический план; требования к уровню подготовки обучающихся (личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса); критерии и нормы оценки результатов освоения основной образовательной программы обучающихся; перечень учебно-методического обеспечения; список литературы для учителя и обучающихся

ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ ПО ПРОПАГАНДЕ КОМПЛЕКСА ГТО В ШКОЛЕ

Рекомендуемые формы проведения мероприятий:

- классный час «ВФСК ГТО в XXI веке»;
- урок по физической культуре «Хочу стать чемпионом» (проводят дети, выполнившие нормы ГТО или дети-спортсмены);
- организация массовой динамической физкультпаузы (физкультминутки);
- «Зарядка с чемпионом» (пригласить провести зарядку на свежем воздухе или спортивном зале именитого спортсмена-земляка);
- тематическая лекция «ГТО – возрождение традиций»;
- встреча с интересными людьми «ГТО в моей жизни»;
- дискуссия на тему: «А если не получится, что дальше...»; «Результат получился таким, потому что...»
- КВН «Группа в полосатых купальниках»;
- экскурсия в музей спорта;
- викторина, видео-викторина «Что я знаю о ГТО»;
- познавательная беседа «ГТО как форма продвижения здорового образа жизни»;
- конкурс социальной рекламы «Ты в ГТО, а значит – в теме!» (дети снимают пропагандистское видео о выполнении, истории, популяризации норм ГТО);
- фотоконкурс селфи «Здоровый дух в здоровом теле, ты в ГТО, а значит – в теме!»;
- арт-конкурс детских работ «От норм ГТО к Олимпийским медалям!»;
- «Немое кино, спорт, ГТО» (формируются творческие коллективы, которые снимают немое кино о спорте, выполнении нормативов ГТО (продолжительность фильма 2 минуты).

2.1. Классный час «ВФСК ГТО в XXI веке»

Цель – продвижение ценностей здорового образа жизни и укрепление здоровья детей и взрослых.

Задачи: познакомить детей с историей возникновения комплекса ГТО; способствовать воспитанию патриотизма, гордости за свою страну; формировать позитивное отношение к занятиям спортом.

Ход мероприятия:

Послушайте отрывок из одного детского стихотворения и скажите, знакомы ли вам эти строчки?

Ищут пожарные,
Ищет милиция,
Ищут фотографы
В нашей столице,
Ищут давно,
Но не могут найти
Парня какого-то
Лет двадцати.
Среднего роста,
Плечистый и крепкий,
Ходит он в белой
Футболке и кепке.
Знак «ГТО»
На груди у него.
Больше не знают
О нем ничего.
Многие парни
Плечисты и крепки.
Многие носят
Футболки и кепки.
Много в столице
Таких же значков.
Каждый
К труду-обороне
Готов!

Может быть вспомните название стихотворения и автора?

Верно, это стихотворение известного детского писателя С.Я. Маршака 1937 г. «Рассказ о неизвестном герое», где пожарные, милиция и фотографы разыскивали двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку (просмотр видео).

Действительно, людей, которые носили значки ГТО, в то время было больше половины страны.

Что это за значок? И что означает ГТО?

В молодые годы ваших родителей и даже дедушек и бабушек, которые родились и жили в Советском Союзе, можно было часто встретить людей с таким значком на груди. Именно то поколение хорошо помнит эти заветные буквы – ГТО, что означает «Готов к труду и обороне».

Подумайте, какой человек может считать себя готовым к труду и обороне?

Именно человеку, который занимался физкультурой, совершенствовал сам себя вручался такой значок, как награда – подтверждение того, что он готов в любую минуту справиться с трудной работой или встать на оборону своей страны, если это понадобится.

Как же выяснить, насколько человек силен, спортивен, подтянут, ловок (физически подготовлен)?

Для установления этого нужно было выполнить определенные нормативы комплекса ГТО (нормы ГТО). ГТО или Готов к труду и обороне – это физкультурный комплекс, который направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. В комплекс входили гимнастические упражнения, бег, прыжки (в длину или высоту), метание (диска, копья, толкание ядра и др.), плавание, лыжные гонки (для бесснежных районов – марш-бросок или велогонки), стрельба (для юношей). Программа ГТО действовала не только в учебных заведениях, но и на предприятиях.

Интересно, что придумал значок ГТО 15-летний московский школьник Владимир Токтаров, а его идею воплотил в жизнь художник Михаил Ягужинский. В начале 1930-х гг. первые экземпляры изготавливались из меди и латуни. Самый первый вариант нагрудного знака «Готов к труду и обороне СССР» мог быть как золотым, так и серебряным, представлял собою зубчатую шестеренку, на которую накладывалась красная пятиконечная звезда. На ней был изображен бегущий спортсмен, пересекающий финишную ленточку с надписью «Готов к труду и обороне». Сам значок был подвешен на двух цепочках к красной колодочке с надписью «ЦИК СССР ВСФК».

«От значка ГТО – к олимпийской медали!» – так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских людей на занятия спортом. Многие замечательные советские спортсмены начинали свою спортивную карьеру с норм ГТО. Борьба за «физкультурный орден» вывела в большой спорт таких прославленных спортсменов, как Мария Шаманова, братья Знаменские и многих других. В 1932 г. во время сдачи нормативов ГТО братья Георгий и Серафим Знаменские пробежали дистанцию в километр с такой скоростью, что судьи не поверили показаниям секундомеров и потребовали пробежать еще раз. Впоследствии братья установили 24 рекорда СССР. Нормативы ГТО одними из первых сдали известнейшие люди страны: шахтер Алексей Стаханов, балерина Галина Уланова, один из крупнейших математиков мира академик Андрей Николаевич Колмогоров, Герой Социалистического Труда Георгий Сперанский, Герой Советского Союза Марина Чечнева, трактористка Паша Ангелина. Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников.

Когда началась Великая Отечественная война, именно значкисты ГТО оказались самыми умелыми и надежными защитниками Отечества. Маршал Советского Союза, дважды Герой Советского Союза Константин Константинович Рокоссовский писал: «Значок ГТО, меткого стрелка, отважного парашютиста вызывал огромное уважение. И я твердо убежден, что отлично поставленная военно-спортивная работа во многом помогала советским людям выдержать великий экзамен, каким была для всех нас война...»

Тема спорта и комплекса ГТО широко отражалась на плакатах и даже на почтовых марках.

Для чего это было нужно?

Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан. Благодаря этому комплексу выросло не одно поколение активных, здоровых людей (просмотр видеоролика «Бренды советской эпохи. ГТО»).

Почему мы говорим о ГТО в современное время?

24 марта 2014 г. на заседании совета по развитию физкультуры и спорта президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин заявил, что подписал указ о возрождении системы ГТО.

Почему назрела необходимость снова ввести ГТО?

Это объясняется тем, что большинство населения России не занимается активно спортом, ведет нездоровый образ жизни (малоподвижный образ жизни, увлеченность компьютером, алкоголизм, курение, наркомания). За последние 20 лет общее физическое состояние населения России настолько ухудшилось, что те нормативы, которые сдавали ваши бабушки и дедушки, стали под силу только единицам.

Поэтому цель возрождение ГТО – попытка привить школьникам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту. Чтобы вместо компьютерных игр дети занимались спортом.

Возможно, значок ГТО со временем станет популярным у молодежи. В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью. Современные школьники, которые выполняют нормативы комплекса, будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получают спортивные звания. Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

Структура нового комплекса ГТО включает следующие ступени:

- I ступень – от 6 до 8 лет;
- II ступень – от 9 до 10 лет;
- III ступень – от 11 до 12 лет;
- IV ступень – от 13 до 15 лет;
- V ступень – от 16 до 17 лет;
- VI ступень – от 18 до 29 лет;
- VII ступень – от 30 до 39 лет;
- VIII ступень – от 40 до 49 лет;
- IX ступень – от 50 до 59 лет;
- X ступень – от 60 до 69 лет;
- XI ступень – от 70 лет и старше.

Упражнения, которые надо выполнить, всем вам хорошо знакомы по урокам физкультуры, они общедоступны для каждого: подтягивания, наклоны, отжимания, прыжки в длину, приседания, бег и т. д.

Предложение президента Владимира Владимировича Путина о том, чтобы результаты выполнения нормативов комплекса ГТО учитывались при поступлении школьников в вузы, вызвало большой общественный резонанс. Многие сетуют на то, что с каждым годом в России все больше детей, которых освобождают от уроков физкультуры или как минимум от тяжелых нагрузок по состоянию здоровья.

В советские времена выполнение нормативов ГТО никак не влияло на дальнейшие перспективы школьников. Сейчас же обладатели золотого знака ГТО могут получить дополнительно до 5 баллов при сдаче экзаменов в вузы. Об этом сообщило Министерство образования и науки Российской Федерации, которое опубликовало порядок начисления дополнительных баллов при сдаче экзаменов в вузы.

В целом, за особые достижения могут получить дополнительные 10 баллов к результатам единого государственного экзамена следующие категории абитуриентов:

обладатели золотого знака отличия комплекса ГТО при поступлении в вузы любого профиля (до 10 баллов на усмотрения вуза);

- чемпионы и победители первенства Европы и мира;
- призеры и чемпионы Олимпийских, Сурдлимпийских и Паралимпийских игр;
- получившие при окончании школы аттестат с отличием;
- волонтеры;
- участники физкультурных мероприятий, творческих конкурсов, олимпиад;
- абитуриенты, получившие высокую оценку в вузе за предъявленное сочинение, которое они написали в 11-м классе школы.

Одним из основных принципов нового формата ГТО называется Добровольность!

Рекомендуется все нормативы ГТО и информацию о результатах текущих испытаний размещать на стенде.

V СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Испытания (тесты), нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	–	–	–	12,00	11,20	9,50
	Бег на 3 км (мин, с)	15,00	14,30	12,40	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	–	–	–

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	–	–	–	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	–	–	–
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	36	–	–	–
	весом 500 г (м)	–	–	–	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	–	–	–	20,00	19,00	17,00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*>	27,30	26,10	24,00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	–	–	–	19,00	18,00	16,30

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26,30	25,30	23,30	–	–	–
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) <***>	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки) <****>	15–20	21–25	26–30	15–20	21–25	26–30
13.	Туристский поход (протяженность не менее, км) <*****>	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9

<*> В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно.

<***> Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

<****> Допускается выполнение нормативов с использованием электронных компьютерных комплексов в соответствии с рекомендациями и критериями, утвержденными Стрелковым союзом России по согласованию с Минспортом России.

<*****> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Самозащита без оружия» применяются критерии и система оценки результатов, утвержденные Всероссийской федерацией самбо по согласованию с Минспортом России.

<*****> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Туристский поход» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<*****> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям.

Сможете выполнить нормативы комплекса ГТО?

Конечно, но для начала ... мы с вами должны начать подготовку и борьбу с самим собой: со своей ленью, с нехваткой времени на поддержание своего здоровья... Однако, не забывайте: «Движение – это жизнь!». Соблюдая рекомендации к недельному двигательному режиму, вы станете на шаг ближе к заветному знаку ГТО, обретете гармонию силы и духа. ГТО – друг здоровья! Рекомендации к недельной двигательной активности размещены на стенде ГТО школы, там же вы можете ознакомиться с графиками проведения основных мероприятий комплекса ГТО.

Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов) (возрастная группа от 16 до 17 лет)

<i>№ п/п</i>	<i>Виды двигательной деятельности</i>	<i>Временной объем в неделю, не менее (мин)</i>
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	205
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Занятия спортом необходимы, регулярно выполняя упражнения, мы становимся более здоровыми, энергичными, сильными и веселыми.

Новый день стучит в окно,
Новый день будить нас рад,
Получить скорей спеши
Свежей бодрости заряд.
Если хочешь быть здоровым
Без таблеток, без больниц,
Спорт откроет мир огромный,
Мир, не знающий границ.
На пробежку марш бегом!
Прочь тоска, унынье, лень.
Нет – болезням!
Да – здоровью!
Каждый миг и каждый день!
Если вышел ты на старт,
Позови с собой друзей.
Нормативы ГТО
Сдавать вместе веселей!

(просмотр видеоролика ГТО) (<http://www.gto.ru/#gto-method>)

Давайте заниматься спортом и держать себя в форме Здоровых людей!

2.2. Разработка квеста «Навстречу комплексу ГТО» для проведения на уроке физической культуры

Квест (от англ. quest – поиск) – командная игра, в которой задействованы не только выносливость и эрудиция, но и сообразительность, креативность и нестандартное мышление. Идея игры проста – команды, перемещаясь по точкам (уровням), выполняют различные задания. Но изюминка в заданиях! Они подбираются таким образом, чтобы быть максимально оригинальными, интересными, подходящими под ситуацию и не требующими специальных знаний или умений от игроков. Конечно, такая форма работы требует предварительной подготовки от педагога.

Цель – воспитание интереса и желания к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Задачи урока:

-образовательная: освоение знаний в области комплекса ГТО (его история, виды испытаний, как стать участником тестирования по комплексу), совершенствование двигательных умений и навыков;

-оздоровительная: способствовать развитию быстроты, координации, гибкости и силы;

-воспитательная: формировать навык работы в группе.

Форма проведения: квест (командная игра).

Возрастная группа: учащиеся 8-х классов.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 45 мин.

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты; гимнастическая скамейка; теннисные мячи; эспандеры; дротики для дартса; воздушные шарiki (маленькие); капсулы из-под «Киндер-сюрприза»; канат; фишки; пластмассовые стаканы; карточки с загадками.

Подготовка. На классных часах учащиеся, освобожденные от физической нагрузки, знакомят одноклассников с историей комплекса ГТО, сравнивают виды испытаний и нормативы прошлого комплекса (в СССР) и настоящего (в нынешней Российской Федерации). Перед началом игры, обучающиеся в спортивном зале прикрепляют капсулы от «Киндер-сюрприза» к канату (для юношей на высоте 6-7 м, для девушек – 3 м) и надутые шарiki с вопросами к мишени для дартса (по 5 шариков для каждой команды). В разных местах зала прячут игровые призы и «клады», которые учащиеся должны найти в конце игры. Кроме того, скотчем к стенам зала приклеивают пиктограммы с существующими и несуществующими видами испытаний комплекса ГТО. Пиктограмм с несуществующими видами испытаний должно быть столько, сколько команд участвует в игре (например, мы использовали в игре пиктограммы с изображением прыжка в высоту, лазанья по канату и поднимания патронного ящика). За каждой пиктограммой существующих видов испытаний указаны задания (приседания, прыжки и т. д.), которые надо выполнить, а за пиктограммами с несуществующим видами испытаний находится карта зала с обозначением места, где в зале спрятан игровой приз.

Правила игры. Класс делится на команды по 5-8 человек. Перемещаясь по этапам, учащиеся поочередно выполняют различные задания, в том числе тесты комплексов ГТО советского и настоящего времени.

Цель каждого задания – «добыть» (получить) для команды вопросы, относящиеся к комплексу ГТО. Они находятся в капсулах «Киндер-сюрприза», воздушных шариках, перевернутых фишках или в пластмассовых стаканах. Для всех команд на каждом этапе приходится до 5-7 одинаковых вопросов. На вопросы команда отвечает сообща. Сколько правильных ответов дала команда, столько загадок для направления на следующий этап она получает. Карточки с загадками игроки вытаскивают на выбор.

Если команда не отгадывает нужное направление на следующее задание, она в качестве дополнительного испытания выполняет нормативы комплекса: поднимание туловища из положения лежа, подтягивание из виса (юноши), сгибание рук в упоре лежа (девушки). За выполнение норматива каждым игроком команда получает загадку. Сколько человек выполнили норматив, столько загадок и получает команда.

Окончательная задача каждой команды – найти в спортивном зале свой «клад». Побеждает команда, нашедшая «клад» первой.

К каждой команде из числа учащихся, освобожденных от физической нагрузки, назначен свой координатор, который объясняет игровые задания, следит за правильностью их выполнения и проверяет ответы на вопросы и загадки.

В начале игры капитаны команд подходят к учителю и получают карточки-загадки, ответом на которые является определение первого этапа. Команды начинают игру с разных заданий и на ее этапах не встречаются.

Первый этап «Лазанье по канату». Перед выполнением испытания учитель должен убедиться, что под канатом встык лежат гимнастические маты. Учащимся он объясняет, что нельзя выполнять упражнение с влажными ладонями, при выполнении задания надо плотно держать канат ногами, а при спуске нужно обязательно перехватывать канат руками, а не съезжать с него. Цель – забраться по канату вверх и снять с него одну капсулу из-под «Киндер-сюрприза». На выполнение данного задания каждому игроку даются две попытки.

Второй этап «Метание дротиков в воздушные шарик». В каждом шарике находятся вопросы по комплексу ГТО. Соблюдая технику безопасности, учитель должен стоять за игроком, выполняющим задание, на расстоянии 1-2 м. У каждого игрока имеются по две попытки. Начинают задание девушки. Игроки выполняют задание по очереди, пока не лопнут все шарик.

Третий этап «Прыжок в длину с места». На расстоянии 270-280 см (для юношей) 220-230 см (для девушек) от линии старта находятся перевернутые фишки, в них лежат вопросы. Участники выполняют прыжки в длину с места поочередно. Прыжок выполняется по легкоатлетическим правилам: за линию отталкивания не заходить, перед прыжком не подсакивать на месте, отталкиваться обеими ногами одновременно. Цель – после выполнения прыжка, не сходя с места, дотянуться до фишки и взять из нее одну капсулу из-под «Киндер-сюрприза» с вопросом. На выполнение задания каждому игроку даются две попытки.

Четвертый этап «Метание теннисного мяча в цель». На расстоянии 4-5 м от линии метания находятся перевернутые пластмассовые стаканы с вопросами. Они и являются мишенью, в которую надо попасть мячом. Команда располагается на определенном расстоянии от игрока, выполняющего метание. У каждого игрока по две попытки. Задание начинают девушки. Цель – сбить теннисным мячом пластмассовый стакан. Если стакан сдвинут с места, то попытка считается успешной.

Пятый этап «Растягивание эспандера». Эспандер крепится к гимнастической стенке. На расстоянии 5 м (для юношей) и 4 м (для девушек) от стенки находятся перевернутые фишки, в них лежат записки с вопросами. Согласно технике безопасности, команда стоит сбоку от игрока, выполняющего задание (ближе к фишкам). Эспандер резко из рук отпускать нельзя. Выполнять задание начинают девушки. Каждый игрок выполняет задание по одному разу. Цель – юношам, растягивая эспандер, надо дотянуться до фишек и взять одну из них. Девушкам – нужно дотянуться до фишки и, отпустив эспандер, взять одну фишку с вопросом.

Шестой этап «Тест на гибкость». У гимнастической скамейки стоит перевернутый вверх дном небольшой ящик (ниже скамейки на 5-10 см). Все игроки команд выполняют задание поочередно. Стоя на скамейке, не сгибая ноги, надо наклониться вниз и коснуться пальцами ящика. Выполнение задания начинают юноши. Каждый игрок, успешно выполнивший задание, получает фрагмент пазла. Из полученных фрагментов команда должна составить предложение: «Найдите пиктограмму с изображением несуществующего вида испытания комплекса ГТО».

Седьмой этап «Пиктограмма». Нужно найти в зале пиктограмму с изображенным на ней несуществующим видом испытаний комплекса ГТО. Команды отклеивают пиктограммы от стен. Если команда ошиблась, все ее игроки выполняют задание, написанное на прикрепленном к пиктограмме листе. При правильном выборе пиктограммы команда по карте зала ищет спрятанный в нем игровой приз.

Восьмой этап «Найди клад». Команды по карте зала ищут в нем свой, выделенный им «клад».

Примерные вопросы по комплексу ГТО:

1. Как расшифровывается аббревиатура ВФСК ГТО? (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»).
2. В каком году введен современный Всероссийский комплекс ГТО? (в 2014 г.).
3. Сколько ступеней во Всероссийском комплексе ГТО? (11).
4. Нормативы какой ступени комплекса ГТО должен сдавать ты? (четвертой ступени).
5. Кем подписан Указ о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО? (Президентом Российской Федерации В.В. Путиным).
6. С какого возраста можно сдавать нормативы комплекса ГТО? (с 6 лет).
7. В какой срок можно сдавать нормативы комплекса ГТО школьникам в рамках одной возрастной ступени? (в течение одного учебного года, с 1 сентября по 30 июня).
8. На определение уровня развития каких физических качеств человека направлены нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО? (быстроты, выносливости, силы, гибкости, скоростных и скоростно-силовых способностей).
9. Как делятся нормативы комплекса ГТО внутри каждой ступени? (на обязательные и по выбору).
10. Какие нормативы относятся к обязательным для учащихся 13–15 лет? (бег 60 м, бег 2000 м (юноши – альтернатива бег 3000 м без учета времени); подтягивание на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки – альтернатива сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу).
11. Сколько нормативов необходимо выполнить для получения золотого знака? (8 для школьников 13-15 лет: 4 обязательных норматива и 4 по выбору).
12. Можно ли сдать все необходимые нормативы комплекса ГТО за один день? (нельзя, в один день рекомендовано сдавать не более 3-4 нормативов).

13. При неудачной сдаче одного норматива сколько раз можно его выполнять? (выполнение одного норматива испытаний возможно не более трех раз в течение одного года. Кроме того, одним из условий является двухнедельный перерыв между выполнениями одного норматива с момента последней попытки).

14. Какая по счету попытка засчитывается при повторном выполнении норматива комплекса ГТО? (согласно порядку организации и проведения тестирования по выполнению нормативов комплекса ГТО человек может повторно выполнить норматив только в том случае, если он не выполнил его. При этом график приема Центром тестирования для таких соискателей составляется отдельно, но не ранее чем через две недели со дня совершения первой попытки. Повторное выполнение испытания подразумевает аннулирование предыдущего результата).

15. Какие есть преимущества у абитуриента, имеющего золотой знак комплекса ГТО? (абитуриент получает дополнительно от 1 до 10 баллов для поступления в вуз (на усмотрение вуза) к результатам ЕГЭ. Обучающимся также может быть назначена, в установленном порядке, повышенная государственная академическая стипендия).

16. Что необходимо сделать перед сдачей нормативов комплекса ГТО? (зарегистрироваться на сайте <https://gto.ru/>, получить медицинский допуск и подать заявку в центр тестирования).

17. Где можно выполнить нормативы комплекса ГТО? (в Центре тестирования).

18. Кто является послом ГТО в ХМАО – Югре? (Исаков Эдуард Владимирович, член Совета Федерации).

19. Если большая часть нормативов выполнена на золотой знак, а меньшая – на серебряный, какой знак вручат участнику? (присвоение знака отличия осуществляется по «нижней планке». Серебряный).

20. Каких достоинств были значки ГТО в СССР? (золотой и серебряный).

21. В каком году был введен физкультурный комплекс ПО в СССР? (11 марта 1931 г.).

Используемые в игре загадки

Тема «Дартс»: название этого вида спорта происходит от наименования поперечного сечения дерева; старое название этого вида спорта Dartboard переводится как «приклад»; в этом виде спорта в качестве инвентаря раньше использовали дно бочки из-под вина; игра в этом виде спорта начинается со счета 301 (вариант 501). Метод ведения счета заключается в вычитании полученного числа очков из оставшихся, пока один из игроков не достигнет 0; основными частями инвентаря в данном виде спорта являются: наконечник, баррель (тело), хвостовик и оперение.

Тема «Прыжок в длину с места»: соревнования по этому виду легкой атлетики прошли на Олимпийских играх 1900–1908 гг.; мировой рекорд у мужчин в этом виде легкой атлетики – 4 м 8 см, олимпийский – 3,48 м; в Древней Греции атлеты выполняли это легкоатлетическое упражнение с камнями (позже с гантелями) в руках. В конце упражнения спортсмен резко отбрасывал камни назад. Считалось, что это позволяет улучшить результат в данном упражнении; для хорошего результата в этом виде легкой атлетики очень важно сцепление обуви с поверхностью соревновательного сектора; предварительный подскок перед выполнением данного легкоатлетического упражнения считается ошибкой; при выполнении этого легкоатлетического упражнения нельзя отталкиваться ногами поочередно.

Тема «Метание в цель»: это упражнение было включено только в программу древних Олимпийских игр; на Олимпийских играх в Древней Греции атлеты выполняли данное упражнение с небольшого возвышения, при этом совершалось оно не на дальность. Это упражнение включено в нормативы I ступени Всероссийского комплекса ГТО; данное упражнение выполняется с расстояния 6 м; заканчивается данное упражнение положением «натянутого лука».

Тема «Спортивный инвентарь эспандер»: этот спортивный инвентарь позволяет хорошо проработать мышцы за счет его сжатия и растяжения; данный спортивный инвентарь бывает трубчатым и имеет вид кольца, восьмерки, двойной восьмерки и кистевых «ножниц»; с помощью этого спортивного инвентаря можно усложнить любое привычное упражнение, увеличив его нагрузку; обычно много времени с этим спортивным инвентарем работают лыжники и пловцы; на уроках физической культуры данный спортивный инвентарь очень часто крепится к гимнастической стенке.

Тема «Физическое качество гибкость»: эта физическая способность человека позволяет ему выполнять упражнения с большой амплитудой; эта физическая способность бывает активной и пассивной; данная физическая способность зависит от температуры тела человека, а также от способности мышц быстро расслабляться и сокращаться; состояние этого физического качества очень во многом зависит от возраста человека, а также от эластичности его сухожилий и связок; это физическое качество сильно зависит от типа суставов человека; существуют два основных метода формирования данного физического качества: метод многократного упражнения и метод статического упражнения.

2.3. Особенности проведения физкультурно-спортивного мероприятия «Зарядка с чемпионом школы»

Системное проведение физкультурных мероприятий позволяет совершенствовать систему физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных организациях, что способствует обеспечению возможностей гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом и вести здоровый образ жизни, а также повышать общий уровень физической подготовленности.

Мероприятие «Зарядка с чемпионом школы» проводится с целью вовлечения учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи мероприятия:

- организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на продвижение гигиенической гимнастики среди учащихся;
- привлечение к работе по физическому воспитанию граждан, ветеранов спорта, знаменитых российских спортсменов.

Возможно проведение мероприятия «Зарядка с чемпионом школы» в формате: открытого урока, мастер-класса, массовой зарядки, тематического теле-/аудиопроекта и т. д.

2.4. Конкурс социальной рекламы «Ты в ГТО, а значит – в теме!»

Открытый творческий конкурс среди учащихся по ступеням «Ты в ГТО, а значит – в теме!» проводится с целью пропаганды здорового образа жизни и формирования положительного общественного мнения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО).

Задачи конкурса:

- привлечение внимания населения к комплексу ГТО;
- создание новых, оригинальных профессиональных и любительских видеороликов, короткометражных фильмов, песен и фотографий для пропаганды комплекса ГТО;
- содействие развитию массового спорта, привлечению учащихся и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие развитию творческих способностей населения с помощью информационных технологий.

Конкурс в образовательной организации может проводиться по следующим номинациям:

Лучший пропагандистский видеоролик.

Лучший короткометражный фильм, мотивирующий к выполнению нормативов комплекса ГТО и ведению здорового образа жизни.

Лучшая музыкальная композиция о комплексе ГТО.

Лучшая фотография «Ты в ГТО, а значит – в теме!».

Представляемые на конкурс материалы должны соответствовать целям и задачам конкурса.

Тема конкурсных материалов должна быть напрямую связана с комплексом ГТО (раскрывать историю комплекса ГТО, мотивировать к ведению здорового образа жизни, содержать процесс подготовки выполнения нормативов комплекса ГТО, демонстрацию собственных спортивных возможностей и т. д.). Материалы должны вдохновлять на занятия спортом и способствовать приобщению к физической культуре.

Технические требования к конкурсным материалам

<i>Вид конкурсного материала</i>	<i>Формат файла</i>	<i>Качество</i>	<i>Временной регламент</i>
Пропагандистские видеоролики	avi, mp4	Разрешение не менее 480 пикселей	Не более 2 минут
Короткометражные фильмы	avi, mp4	Разрешение не менее 480 пикселей	Не более 15 минут
Музыкальные композиции	mp3	Не менее 256 кбит/с	Не более 4 минут
Фотоматериалы	jpg и при наличии – формат RAW		

Критерии и порядок оценки конкурсных материалов.

Каждый член конкурсной комиссии проводит оценку конкурсных материалов по балльной шкале (от 0 до 10 баллов).

На основании присвоенных баллов конкурсная комиссия выбирает одного победителя в каждой номинации. Победителем становится участник Конкурса, набравший наибольшее количество баллов.

Конкурсная комиссия состоит из нечетного числа членов в количестве 3–7 человек. В случае, если несколько участников набрали одинаковое количество баллов, конкурсная комиссия проводит голосование. В случае равенства голосов членов конкурсной комиссии решающим является голос председателя Комиссии. Комиссия правомочна решать вопросы, отнесенные к ее компетенции, если на заседании присутствуют не менее половины ее членов. При голосовании каждый член Комиссии имеет один голос. Все решения Комиссии оформляются протоколом. Протокол подписывают председатель и секретарь Комиссии.

Критерии оценки конкурсных материалов

Соответствие заявленной номинации и теме Конкурса	до 10 баллов
Оригинальность и красочность оформления	до 5 баллов
Общее эмоциональное восприятие	до 5 баллов
Смысловая целостность	до 5 баллов
Качество материала и его обработка	до 10 баллов
Творческая самостоятельность (креативность, новые подходы, творческие находки)	до 5 баллов

2.5. Сценарий КВН на тему «ГТО в нашей школе»

Разминка.

Каждая команда, которая знает ответ, поднимает вверх свою красную карточку. Правильный ответ оценивается в 1 балл.

1. Когда впервые был введен комплекс ГТО? (1931 г.)
2. Сколько ступеней включает комплекс ГТО? (всего 5-11 ступеней)
3. Сколько дней можно выполнять нормативы испытаний (тестов) ГТО в рамках одной возрастной ступени? (в течение одного учебного года – для школьников (с июля по июнь следующего года))
4. Сколько необходимо выполнить нормативов испытаний (тестов) ГТО, чтобы получить золотой знак отличия? (9 нормативов)
5. Что означают 11 цифр уникального идентификационного номера (первые 2 цифры – зашифровывают календарный год начала участия в комплексе ГТО, вторые 2 цифры – общепринятое цифровое обозначение субъекта Российской Федерации для определения места регистрации и выдачи учетной карточки, оставшиеся 7 цифр – соответствуют порядковому номеру участника внутри текущего года и на соответствующей территории)

Собери ответ.

На выполнение этого задания дается максимально 5 минут, и команда может заработать 5 баллов.

В любом спортивном состязании его участники получают награды. Это могут быть грамоты, медали, ценные призы. А вот в командных соревнованиях чаще всего вручают именно его. Соберите ответ из деталей конструктора ЛЕГО (кубок)

Спортивный конкурс.

Спортивное задание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Результат каждого суммируется.

Знатоки спорта.

Из букв, лежащих у вас в конвертах, вы должны составить названия трех видов спорта и ответить на вопрос, что их объединяет. За каждое собранное слово команда получает 2 балла, ответ на вопрос приносит команде еще 2 балла.

1 команда – теннис, регби, поло.

2 команда – волейбол, бейсбол, хоккей.

Что за чем.

За 10 секунд напишите, как можно больше названий спортивного инвентаря для подготовки и сдачи норм ГТО. После окончания времени эти названия будут читаться вслух, одинаковые вычеркиваются. Побеждает команда, у которой осталось больше слов. Она получает 5 баллов.

6. Для самых-самых.

Конкурс кроссвордов.

7. Кто больше.

Ваше задание заключается в том, чтобы сделать из конструктора такую спортивную площадку, на которой можно было бы заниматься для подготовки и сдачи норм ГТО. Максимальная оценка 6 баллов.

2.6. Сценарий проведения групповой квест-игры «Золотой знак ГТО» для I–III ступеней во внеурочное время

Квест – это новая технология обучения, которая построена на коммуникационном взаимодействии всех членов команды в процессе решения аналитических, тактических и двигательных задач. В зависимости от темы и задач урока квест может быть проведен не только в спортивном зале, но и на пришкольной территории, в парке, на спортивной площадке. Такой подход к организации уроков физической культуры способствует повышению мотивации обучающихся и потребности к выполнению нормативов ГТО.

Цель игры – популяризация комплекса ГТО, воспитание у младших школьников интереса и потребности к выполнению нормативов ГТО.

Квест-игра представляет собой 3 игровых маршрута, каждый из которых посвящен видам испытаний I, II, III ступени комплекса ГТО.

Время: 60 минут.

Возраст участников: 6–12 лет.

Количество участников в группе: от 5 до 30 человек.

Ответив правильно на все вопросы, участники узнают нормативы ГТО на золотой знак ГТО соответственно каждой возрастной ступени.

Предварительная работа по подготовке и проведению квест-игры:

1. Рассказать об истории и структуре комплекса ГТО участникам квест-игры.
2. Подготовить удобные для составления цепочки поиска таблички ключевых мест (маршрутные листы, зачетные книжки-путеводители).
3. Подготовить подсказки-задания и ответы в форме таблицы «Требования к уровню физической подготовленности на золотой знак ГТО».

Задания необходимо подготовить в трех вариантах (для каждой возрастной ступени), чтобы у команд были равные шансы, и победа зависела не только от физических качеств игроков, но и от скорости их реакции и сообразительности.

Ход квест-игры:

Ведущие приветствуют команды, знакомят их с правилами групповой квест-игры, раздают маршрутные листы. Один маршрут предназначен для команды из 5-10 человек, таким образом, одновременно в игре могут принимать участие до 30 человек.

После прохождения маршрутов все команды собираются вместе и представляют свои ответы. Если ответы правильные, команда представит результат в виде заполненной таблицы «Требования к уровню физической подготовленности на золотой знак ГТО» и плаката о ГТО. Члены команды-победительницы, правильно и быстрее других выполнившие все задания, получают вымпел и медали «Знаток ГТО».

Из собранных плакатов команды-участницы под руководством ведущих оформляют выставку плакатов.

Пример заданий комплекта игрового маршрута, посвященного видам испытаний I ступени комплекса ГТО.

Командам предлагается путем умножения вычислить, какие буквы соответствуют цифрам в ключевом словосочетании, вписать все буквы в пустые клеточки, и тогда станет известно местонахождение первого задания.

1 задание: «Пословица в квадрате». Нужно вырезать 9 квадратов со словами и сложить их так, чтобы можно было прочесть пословицу о спорте: «Кто спортом занимается, тот силы набирается».

тот	том	зани
наби	кто	спор
мается	силы	рается

С помощью выделенных букв составить ключевое слово.

Н	а	к	л	о	н
---	---	---	---	---	---

Зашифрованное место – дверь.

Подсказка: створка или несколько створок, закрывающих проем в стене для выхода и входа в помещение.

2 задание: «Слова-перевертыши». Нужно отгадать перевернутые названия обязательных испытаний (тестов). Например, челночный бег – ходьба в одном направлении; смешанное передвижение – неподвижное стояние.

Подсказка: Это испытание выявляет скоростные способности человека, расстояние 3х10 м, 30 м, или 1 км.

Зашифрованное место – спортивный зал.

Подсказка: место проведения уроков по физической культуре.

3 задание: «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 таблица, и выполнить задание: с помощью маркера отметьте результат выполнения норматива на Золотой знак.

№ n/n	Виды испытаний (тесты)	Нормативы на Золотой знак ГТО					
		мальчики			девочки		
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	115	120	115	110	135

Зашифрованное место – столовая.

Подсказка: общедоступное место, предназначенное для приема пищи.

4 задание: «Съедобные анаграммы». В приведенных ниже парах слов так переставить буквы, чтобы получились названия **фруктов и овощей, полезных для здоровья**, а затем из выделенных букв составить ключевое слово. Пример: *рента + ник = нектарин*.

Зашифрованное место – парта.

Подсказка: предмет школьной мебели, письменный стол, предназначенный для учеников.

5 задание: «Зашифрованный текст». Нужно расшифровать наименование вида испытаний с помощью шифра. Игрокам нужно найти ключ к шифру (один из вариантов – зеркальное отражение текста). Например, ажел асив зи еинавигятдоп (подтягивание из виса лежа).

Зашифрованное место – школьная доска.

Подсказка: поверхность, на которой преподаватель и ученики могут писать или рисовать для пояснения изучаемого материала.

6 задание: «Выполняем нормативы». Необходимо выбрать картинки с изображением спортсменов, выполняющих нормативы 1 степени ГТО (метание, бег на лыжах, плавание) из всех представленных картинок, на которых занимаются спортсмены.

Зашифрованное место – холл.

Подсказка: помещение, предназначенное для ожидания и отдыха на 2 этаже.

7 задание: «Сколько всего». Необходимо из всех представленных карточек выбрать одну, на которой представлена таблица с государственными требованиями к уровню физической подготовленности для 1 степени.

Зашифрованное место – окно.

Подсказка: проем в стене, служащий для поступления света в помещение и вентиляции.

8 задание: «Плакат о ГТО». Собрать плакат о ГТО из частей, время выполнения 1 минута.

2.7. Сценарий проведения групповой квест-игры «Золотой знак ГТО» для IV–VI ступени комплекса ГТО во внеурочное время

Цель игры – популяризация комплекса ГТО, воспитание у старших школьников интереса и потребности к выполнению нормативов ГТО, развитие логики, мышления, взаимовыручки.

Квест-игра представляет собой 3 игровых маршрута, каждый из которых посвящен видам испытаний IV–VI ступени комплекса ГТО.

Время: 60 минут.

Возраст участников: 13–17 лет.

Количество участников в группе: от 5 до 30 человек.

Ответив правильно на все вопросы, участники узнают нормативы ГТО на золотой знак соответственно каждой возрастной ступени.

Предварительная работа по подготовке и проведению квест-игры:

1. Рассказать об истории и структуре комплекса ГТО участникам квест-игры.
2. Подготовить удобные для составления цепочки поиска таблички ключевых мест (маршрутные листы, зачетные книжки-путеводители).
3. Подготовить подсказки-задания и ответы в форме таблицы «Требования к уровню физической подготовленности на золотой знак ГТО».

Ход квест-игры:

Игра начинается с линейки для учеников основной школы. Ведущий рассказывает о результатах внедрения комплекса ГТО в школе, о задачах комплекса ГТО в современных условиях.

Ведущий напоминает участникам о том, что на всех этапах квест-игры необходимо делать фотографии от первого лица.

1 этап: викторина «История ГТО».

По результатам викторины определяются лидеры; команды, набравшие 10 баллов, получают подсказку (место следующего задания). Команды, которые набрали менее 10 баллов, могут заработать недостающие баллы, выполнив один из нормативов комплекса ГТО (выполнение одного норматива всей командой – 2 балла).

Вопросы викторины «ГТО»

№ n/n	Вопрос	Ответ	Баллы
1.	Какое количество видов испытаний (тестов) предстоит выполнить участникам IV ступени?	12	1
2.	Назовите возраст участников комплекса ГТО	от 6 до 70 лет	1
3.	Какое количество обязательных видов испытаний (тестов) необходимо выполнить участникам IV ступени ВФСГ ГТО?	4	1

№ n/n	Вопрос	Ответ	Баллы
4.	Какое количество испытаний (тестов) по выбору необходимо выполнить участникам IV ступени ВФСК ГТО?	8	2
5.	Какова протяженность маршрута туристического похода с проверкой туристических навыков для участников IV ступени ВФСК ГТО?	5 км	4
6.	Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников IV–VI ступени ВФСК ГТО?	Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
7.	Бег на лыжах на 2 км или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) является обязательных или по выбору?	По выбору	3
8.	За какое время выполняется испытание (тест) по выбору поднимание туловища из положения лежа на спине?	1 минута	1
9.	Какое время должен показать мальчик, относящийся к IV ступени, чтобы в беге на 30 м сдать норматив на золото?	4,7 с	2
10.	Кто воплотил в жизнь идею 15-летнего мальчика о значке ГТО	художник Михаил Ягужинский	2
11.	С какого возраста предусмотрена сдача норм ГТО?	6 лет	1
12.	Кто был первым обладателем значка ГТО 1 ступени?	конькобежец Яков Федорович Мельников	2
13.	Назовите знаменитого космонавта, сдавшего нормативы ГТО на золотой значок	Ю. Гагарин	2
14.	Когда Указом Президента Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»?	1 сентября 2014 г.	2
15.	Количество возрастных ступеней, входящих в современный комплекс ГТО	11 ступеней	2

2 этап. Квест-игра «Возьми трубку»

Прибыв в указанное место (учебный класс, рекреацию и др.), игроки находят сотовый телефон, который вдруг начинает звонить. Нужно внимательно послушать сообщение с дальнейшими инструкциями или подсказками.

На столе лежит лист, на котором написан ответ, краски. Игроки должны отгадать загадку, что с этим делать. (Ответ написан свечой. Чтобы текст проявился, игроки должны закрасить лист). После того как ученики дали правильный ответ, им выдается подсказка следующего места проведения этапа.

Ответ: Александр Карелин (трехкратный победитель Олимпийских игр).

3 этап. Квест-игра «Кривая дорожка»

Одному из участников завязывают глаза. Координацией его движений будет управлять вся команда с помощью речевых команд. Участник должен пройти полосу препятствий, по результатам которой должен получить ключ к шифру для следующего этапа (4 этап) и следующее место станции.

4 этап. Квест-игра «Шифр»

Участники получают зашифрованное послание (например, простой заменой, когда каждая буква меняется на свой порядковый номер в алфавите). Ключ к шифру нужно заработать на 3-м этапе. Когда команда разгадает шифр, ей дается следующее место прохождения этапа.

Пример: Можно зашифровать один из тестов норм ГТО (IV ступени) с результатами, который надо выполнить на Золотой знак отличия.

5 этап. Квест-игра «Найди в интернете»

На доске написан текст: «Неужели вы добрались сюда? Оно и к лучшему, я знаю точно, что с этим заданием вам не справиться. Почему? Да потому, что код, который вы должны получить, отправлен неизвестному человеку. Есть только номер его телефона, но просто так я его вам не дам. Придется отгадать его. Если вы вдруг соберете номер – позвоните этому человеку и попросите у него следующее место прохождения этапа. Начинаем штудировать интернет на предмет дат, относящихся к знаменитостям».

Подсказка: «Первая цифра – Рост Уилла Смита в сантиметрах – берем 1-ю цифру. Вторая – год рождения Брюса Ли – берем 2-ю и 3-ю цифру. Третья – месяц рождения Брюса Уиллиса. Четвертая – месяц рождения Хита Леджера. Пятая – вторая цифра роста Хита Леджера. Шестая – год рождения Колина Фаррелла – берем вторую цифру. Седьмая – рост Кэмерон Диаз – берем 3-ю цифру. Далее 0. И год рождения Стаса Михайлова, из которого вычитаем 1968». (пример номера).

6 этап. Квест-игра «Задание на другом языке»

Задание на иностранном языке (смесь иностранных языков). Историческая справка про ГТО. Ее нужно перевести и получить следующую подсказку. Например: «Der nächste Hinweis ist unter dem Sofa versteckt!», что в переводе «Следующая подсказка спрятана под диваном!». Можно использовать Гугл-переводчик.

7 этап. Квест-игра «Селфи-конкурс»

(Квест-игра, посвященная «Дню возрождения системы ГТО»)

Задание: сделать коллаж из фотографий (6 снимков, по одному с каждого этапа) от первого лица по этапам прохождения квест-игры. Только после того как коллаж готов, квест-игра считается завершенной.

Подведение итогов.

Контрольные задания базового уровня

1. Обоснуйте особенности классного часа, направленного на реализацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных учреждениях.
2. Охарактеризуйте воспитательный потенциал проведения конкурса социальной рекламы «Ты в ГТО, а значит – в теме!»
3. Разработайте сценарий проведения КВН на тему «ГТО в нашей школе».
4. Охарактеризуйте особенности проведения физкультурно-спортивного мероприятия «Зарядка с чемпионом школы».

Контрольное задание повышенного уровня

Разработайте сценарий квеста «Навстречу комплексу ГТО» для I–V ступеней обучающихся (по выбору).

ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ФЕСТИВАЛЕЙ, АКЦИЙ И ШКОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОДГОТОВКУ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

3.1. Организация и проведение фестивалей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательном учреждении

В рамках продвижения ВФСК ГТО одной из используемых форм специальных мероприятий является фестиваль. Подобные мероприятия не только способствуют продвижению ВФСК ГТО, но и выполняют ряд дополнительных функций. Фестиваль ВФСК ГТО включает в себя несколько направлений: спортивное, образовательное, культурное. Целью фестиваля является не только выполнение участниками нормативов ВФСК ГТО, но и повышение уровня знаний в области физической культуры и спорта, развитие творческого потенциала, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и др [2].

Первый фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций, посвященный 70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг., был проведен в августе 2015 г. в г. Белгороде.

Программа Фестиваля включала спортивную часть, связанную со сдачей нормативов, образовательную и творческую, включающую в себя вокальный конкурс «Нам дороги эти позабыть нельзя». Кроме того, для школьников организовали такие мероприятия, как зарядка с чемпионом, которую проводили известные спортсмены.

Образовательная программа Фестиваля была представлена двумя направлениями.

- *Лаборатория комплекса ГТО.*

Целью данного направления было приобретение участниками фестиваля знаний об истории комплекса ГТО, его целях, задачах, содержании. В этой части были проведены такие мероприятия, как интеллектуальная игра «Перезагрузка», викторина, которая включала в себя вопросы, связанные с теорией и историей физической культуры и спорта, их отражением в культуре; квест-игра «Марш. Старт!», включающая комплекс заданий, связанных с ВФСК ГТО; военно-спортивная игра «Рубеж», направленная на формирование знаний и умений по оказанию первой медицинской помощи, самообороне, а также туристских навыков.

- *Школа юного посла ГТО.*

Функция посла ГТО состоит в популяризации «здорового образа жизни среди различных возрастных групп населения РФ, продвижении ВФСК ГТО как части общероссийской спортивной культуры и формулы национального здоровья». Участникам Фестиваля предстояло попробовать себя в новом качестве. Эта часть программы включала в себя:

– социальное проектирование, теоретические и практические занятия по основам продвижения комплекса, написанию статей для СМИ, а также конкурс на лучший проект по продвижению комплекса ГТО среди сверстников. Участники познакомились с такими

направлениями проектирования, как создание специальных мероприятий (школьная викторина или конкурс на тему ГТО, школьный праздник, спортивные соревнования, в том числе региональные спортивные игры, квест-игра, флешмоб, мастер-класс с чемпионом), создание информационных материалов (видеороликов, баннеров, плакатов), разработка образа человека, выполняющего нормативы ГТО;

– конкурс на лучшего юного спортивного журналиста Фестиваля. Школьники приняли участие в работе пресс-центра Фестиваля, подготовленные материалы (статьи, заметки, фототчеты) размещались на странице официальной группы Фестиваля в социальной сети «В контакте».

Согласно Положению о Фестивале, участники заранее разрабатывали проекты, направленные на продвижение ВФСК ГТО среди сверстников.

Проекты продвижения ВФСК ГТО

Название проекта	Направления проектов
Проекты, связанные с подготовкой и выполнением норм ВФСК ГТО	Информационная презентация о том, как правильно выполнять нормативы ГТО
	Спортивные смены в детских лагерях
	Учебно-тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО, разминки, физкультминутки, подвижные игры для малышей, совместные занятия для школьников по дисциплине «ГТО»
	Проведение непосредственно спортивных мероприятий – сдача нормативов, «Веселые старты», спортивные игры, фестивали ГТО, «Зарницы», «Рождественские игры», товарищеские встречи по игровым видам спорта
	Массовые спортивные акции в поддержку ГТО, всероссийские конкурсы, общегородская зарядка, зарядка с чемпионом, «Спартакиада допризывной и призывной молодежи»
Обучающие (просветительские) проекты: исследование уровня знаний о ГТО у школьников и их родителей	Теоретические занятия, классные часы, беседы, родительские собрания, в том числе с использованием презентаций
	Интеллектуальные игры, викторины, тестирования, предназначенные для проверки знаний школьников об истории, нормативах ГТО, спортивно-информационный марафон «Я знаю! Я смогу!»
	Круглые столы для учителей, тренеров по ГТО
	Буклеты, брошюры, листовки о ЗОЖ, физической культуре, спорте, ГТО
	Экскурсия в музей спорта
Проекты, направленные на повышение уровня мотивации к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой	Использование для продвижения социальных сетей, хештегов с аббревиатурой ГТО и символики ГТО
	Конкурс рисунков на темы «ГТО», «Спорт», «Физическая культура», «ЗОЖ»
	Видеоролики, фотоколлажи – фотографии, отражающие процесс подготовки школьников к выполнению нормативов ГТО или процесс сдачи нормативов, смонтированные в фоторолик с музыкальным сопровождением с последующей демонстрацией в школах

Название проекта	Направления проектов
	Коллективное посещение спортивных соревнований, проходящих в городе
	Информационные стенды о ГТО, стенгазеты, плакаты, в том числе с фото и кратким описанием школьников, достигших высоких результатов в процессе выполнения нормативов ГТО («На них надо равняться»)
	Встречи с чемпионами, людьми, в советское время выполнявшими на знаки отличия нормативы ГТО
	Социальные акции («Письмо памяти» , помощь бывшим участникам комплекса ГТО, «Здоровым быть модно»)
	Показательные выступления юных спортсменов, мастер-классы с чемпионами
	Фит-баттл, квест-проект, флешмоб, фестиваль для детей с ограниченными возможностями
	Сочинение стихотворений о ГТО (переделка старых стихов), использование кричалок о ГТО для проведения различных мероприятий
Организационные проекты, направленные на оптимизацию процесса внедрения комплекса ГТО	Создание информационной базы с данными об участниках, особо отличившихся при прохождении испытаний практической и теоретической части ВФСК ГТО
	Создание веб-сайта или единого портала ГТО
	Сотрудничество органов муниципальной и областной власти со СМИ с целью создания репортажей или информационных передач о ГТО
	Привлечение волонтеров и агитбригад к процессу внедрения Комплекса, к помощи в проведении мероприятий ВФСК ГТО
	Анализ полученных результатов, динамики развития физических качеств школьников, количества людей, участвующих в ВФСК ГТО в той или иной форме

Проекты, предложенные обучающимся, ориентированы на продвижение ВФСК ГТО и характеризуются разной степенью проработанности: от намеченной идеи до разработки положения и реализации в практической деятельности.

Например, проект «Video-challenge» может быть реализован с использованием популярной в социальных сетях формы эстафеты-вызова: один участник успешно выполняет какое-либо действие, например, один из нормативов ГТО, а затем бросает вызов (challenge), записывает этот момент на видео, выкладывает в Интернет, таким образом передает эстафету следующим участникам – одному или нескольким. В современном мире социальные сети – это не просто средство общения людей, но и средство массовой коммуникации.

Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди всех категорий населения (далее – Фестиваль) проводится в соответствии с п. 42 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО), утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО среди обучающихся;
- повышение уровня физической подготовленности населения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение граждан, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Зимний фестиваль проводится в два этапа:

I этап (муниципальный) и II этап (региональный), проводятся в субъектах Российской Федерации.

Организация и проведение I и II этапов Фестиваля возлагаются на органы местного самоуправления и органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющие управление в сфере образования при участии региональных отделений Российского студенческого спортивного союза, ОГ ФСО «Юность России», ДОСААФ России и ВФСО «Динамо».

Подготовка обучающихся для участия в I этапе (муниципальном) осуществляется на уровне образовательного учреждения.

Для проведения I и II этапов Фестиваля в субъектах Российской Федерации создаются муниципальные и региональные организационные комитеты, которые утверждают составы главных судейских коллегий (далее – ГСК).

Состав ГСК и судейских бригад формируется из судей, имеющих судейскую категорию по видам спорта, входящим в комплекс ГТО.

Методическое обеспечение на I и II этапах Фестиваля возлагается на региональных операторов комплекса ГТО.

К участию в Фестивале на I (муниципальном) и II (региональном) этапах допускаются граждане от 9 до 70 лет и старше, относящиеся ко II–XI ступеням комплекса ГТО соответственно. Составы команд на первом этапе рекомендуется формировать не менее чем из 8 участников независимо от пола.

К участию во II этапе Фестиваля допускаются победители I (муниципального) этапа Фестиваля в личном и командном зачетах. Количественный и возрастной состав сборных команд муниципальных образований для участия во II (региональном) этапе формируется по усмотрению субъекта Российской Федерации.

При необходимости возможно проведение промежуточного этапа Фестиваля (межмуниципального) для формирования сборной команды для участия во II (региональном) этапе Фестиваля.

К участию во II этапе Фестиваля не допускаются: граждане, не участвовавшие в I этапе Фестиваля; граждане, не указанные в предварительной заявке (за исключением случаев внесения в заявку изменений, заранее согласованных с органами исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта).

К участию в Фестивале на I (муниципальном) этапе Фестиваля допускаются участники при наличии допуска врача, заявки от организации и, при необходимости (для лиц, не достигших совершеннолетия), согласия одного из родителей (законных представителей).

Программа Фестиваля включает спортивную программу и может включать культурную и образовательную программы.

Спортивная программа Фестиваля состоит из тестов II–XI ступеней комплекса ГТО и формируется в соответствии с методическими рекомендациями по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Минспорта России от 12 мая 2016 г. № 516.

Культурная и образовательная программы Фестиваля определяется проводящей организацией и могут дополнять спортивную программу по усмотрению организаторов.

Участие в программе Фестиваля обязательно для всех членов сборных команд.

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, одобренными на заседаниях Координационной комиссии Минспорта России по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (протокол № 1 от 23 июля 2014 г., пункт II/1) и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (28 мая 2014 г. и 27 августа 2014 г.).

Участники III ступени выполняют стрельбу на дистанции 10 метров по мишени № 8. Изготовка сидя – с опорой локтей о стол, для III ступени – с опорой локтей о стол и с упора для винтовки. Количество выстрелов – 3 пробных и 5 зачетных. Мишеней – 1 пробная и 1-2 зачетные.

Порядок проведения и количество тестов программы Фестиваля определяется для I (муниципального) этапа – органом местного самоуправления, для II этапа – органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

При проведении Фестиваля рекомендуется придерживаться следующего порядка.

Первый день:

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Силовая гимнастика – подтягивание на высокой перекладине или рывок гири (16 кг, муж.), сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Плавание на 25 м, 50 м.

Второй день:

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Бег на лыжах или бег на выносливость.

Проведение соревнований I и II этапов Фестиваля допускается на протяжении нескольких дней.

На соревнованиях I–II этапов Фестиваля результаты участников определяются в соответствии со 100-очковыми таблицами оценки результатов (приложение № 2 к методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Минспорта России от 12 мая 2016 г. № 516).

Личное первенство среди участников определяется отдельно для каждой ступени комплекса ГТО среди мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужчин и женщин по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы Фестиваля согласно 100-очковой таблице оценки результатов.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в лыжной гонке (или в беге на выносливость для бесснежных районов), при равенстве этого показателя – по результату в плавании.

Командное первенство определяется по сумме очков, набранных в спортивных программах всеми участниками команды в соответствующих возрастных ступенях комплекса ГТО.

Летний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Летний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее, соответственно, – Фестиваль, комплекс ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р (в ред. от 24.11.2015 № 2389-р).

Целью проведения Фестиваля является популяризация комплекса ГТО в детской и молодежной среде посредством создания условий для формирования детского актива в сфере физической культуры и массового спорта.

Задачи Фестиваля:

– поощрение обучающихся, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

– вовлечение обучающихся в социальную практику в сфере физической культуры и массового спорта, развитие интереса детей и подростков к комплексу ГТО, систематическим занятиям физической культурой и спортом;

– формирование гражданской и патриотической позиции обучающихся;

– апробация дополнительных общеобразовательных программ по следующим направлениям: спортивный волонтер, юный посол ГТО, юный спортивный журналист.

Фестиваль проводится в три этапа:

I этап (муниципальный) проводится в муниципальных образованиях;

II этап (региональный) проводится в субъектах Российской Федерации;

III этап (всероссийский) проводится ФГБОУ «Международный детский центр “Артек”».

Количественный и возрастной состав сборных команд муниципальных образований для участия во II этапе формируется по усмотрению субъекта Российской Федерации по результатам спортивной и конкурсной программ.

К участию в III этапе Фестиваля допускаются сборные команды субъектов Российской Федерации в составе не более 9 человек, в том числе: 8 участников (2 мальчика, 2 девочки 11–12 лет; 2 юноши, 2 девушки 13–15 лет), 1 сопровождающий.

Возраст участников Фестиваля в соответствии со ступенью комплекса ГТО определяется на дату завершения III этапа Фестиваля.

Состав команды для участия в III этапе Фестиваля формируется из обучающихся общеобразовательных организаций, показавших лучшие результаты в конкурсной и спортивной программах на II этапе Фестиваля, и выполнивших соответствующие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО III и IV возрастных ступеней на уровень не менее золотого знака отличия.

Подготовка обучающихся для участия в I этапе (муниципальном) осуществляется на уровне образовательного учреждения.

Программа Фестиваля включает спортивную, конкурсную и образовательную программы.

Основу спортивной программы I и II этапов Фестиваля составляют испытания (тесты) в соответствии с государственными требованиями, выполняемые участниками, относящимися к III–IV ступеням (11–15 лет) комплекса ГТО.

Порядок проведения, перечень и количество тестов спортивной программы определяется для I этапа – органами местного самоуправления, для II этапа – органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Основу программы III этапа Фестиваля составляют испытания (тесты), выполняемые участниками, относящимися к III и IV возрастным ступеням (11–15 лет) комплекса ГТО.

Участие в спортивной программе обязательно для всех членов сборных команд субъектов Российской Федерации.

№	Виды программы
1.	Многоборье ГТО
2.	Плавание 50 м (мин, с)
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики, юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки, девушки) (количество раз)
6.	Бег на 1 500 м (мин, с) (участники III ступени) Бег 2 000 м (мин, с) (участники IV ступени)
7.	Бег на 60 м (с)
8.	Метание мяча весом 150 г (м)
9.	Тестирование уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта
<i>Иные виды спортивной программы</i>	
10.	Эстафета ГТО
11.	Спортивно-интеллектуальная игра «ПИК ГТО» (условия будут сообщены дополнительно)
12.	Самозащита без оружия (очки)
13.	Скиппинг (прыжки через скакалку)

Соревнования проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными Минспортом России 22.12.2016 г.

Участники Фестиваля, относящиеся к III ступени комплекса ГТО, выполняют стрельбу на дистанции 10 метров по мишени № 8. Изготовка сидя – с опорой локтей о стол и с упора для винтовки.

Участники, относящиеся к IV ступени комплекса ГТО, выполняют стрельбу на дистанции 10 метров по мишени № 8. Изготовка стоя или сидя – с опорой локтей о стол и без упора для винтовки.

В беге и плавании действует правило «двух фальстартов».

Эстафета ГТО. Соревнования командные. К эстафете ГТО допускаются 6 команд (по 6 человек – 3 мальчика и 3 девочки), участники которых показали наилучшие результаты в 8 видах спортивной программы «Многоборье ГТО» в соответствии с 100-очковыми таблицами оценки результатов, утвержденными приказом Минспорта России от 12.05.2016 № 516. Программа и порядок проведения эстафеты ГТО устанавливается организаторами III этапа Фестиваля ГТО.

Скиппинг (прыжки через скакалку). Соревнования командные. Состав команды: 4 мальчика и 4 девочки. Учитывается количество прыжков без ограничения времени до задевания скакалки и невозможности продолжения прыжков без остановки. Каждой команде предоставляется по две попытки.

Техника исполнения. Исходное положение: два участника (мальчик и девочка) держат скакалку за разные концы. Остальные участники команды (3 мальчика и 3 девочки) стоят в шеренгу так, чтобы скакалка лежала у них сзади.

Мальчик и девочка, держащие скакалку, не наклоняя туловища, начинают вращать ее сзади – вверх – вперед – вниз. Когда скакалка, продолжая движение вниз – назад, оказывается в крайнем нижнем положении, участники, стоящие внутри скакалки, перепрыгивают через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее участники продолжают прыжки до задевания и остановки.

Команда о начале выполнения прыжков подается судьей соревнований.

Во время исполнения групповых прыжков участники имеют право неограниченное количество раз касаться скакалки различными частями тела, без остановки. Каждой команде между попытками предоставляется отдых не менее 10 минут. На подготовку к выполнению прыжков дается 30 секунд.

Победитель соревнований определяется по наибольшему количеству прыжков в лучшей попытке. При равенстве результатов у одной или нескольких команд победитель определяется по сумме результатов двух попыток.

Команда имеет право использовать собственную скакалку. Скакалка – одинарная, неармированная, диаметр 8-12 мм.

3.2. Особенности проведения в общеобразовательных организациях Всероссийской акции «Мы готовы к ГТО»

Всероссийская акция «Мы готовы к ГТО» (далее – Акция) организуется и проводится в рамках ежегодного Всемирного дня здоровья в целях мотивации детей, подростков к физической активности и приобщения к здоровому образу жизни, позиционирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО) как индикатора физического развития человека.

Основные задачи Акции: мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом, воспитание ценностного отношения к здоровью; совершенствование физических и волевых качеств обучающихся, готовности к труду и защите Отечества; продвижение системы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди школьников; предупреждение правонарушений, антиобщественного поведения, развитие патриотизма и гражданственности.

Навык здорового образа жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся форм и средств физического воспитания детей школьного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Одной из эффективных форм работы по данному направлению является физкультурно-спортивный комплекс ГТО, утвержденный Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду

и обороне» (ГТО)», Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 15.06.2014 г. № 302, планом мероприятий (п. 40) по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на период до 2017 г., утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. №1165-р, и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации. При подготовке Акции следует руководствоваться основными идеями комплекса ГТО, а именно: физическая культура и спорт – важные составляющие жизни современного человека; ГТО – как индикатор физического развития человека; здоровье – это ценность и персональная ответственность каждого; здоровый жизненный стиль – актуально, современно, позволяет нам достигать наших целей, быть успешными.

Известно, что единичные Акции (например, проведение урока) обладают низкой эффективностью, даже если тщательно подготовлены и проведены. Поэтому с целью получения хорошего эффекта необходимо продумать многообразие форм организации и проведения комплекса мероприятий, посвященных данной теме. Формы проведения мероприятий определяются образовательной организацией и могут быть самыми разными:

- урок;
- проектная деятельность;
- спортивный праздник с включением пробной сдачи нормативов испытаний (тестов) ГТО (далее – норм ГТО);
- конкурсы плакатов, рисунков, стенгазет, стендов; встречи с приглашением известных спортсменов, представителей федераций по видам спорта и т. д.

При разработке содержания урока необходимо учитывать возраст целевой аудитории, уровень физической подготовленности и вовлеченность обучающихся в систематические занятия спортом, а также активность участия в соревновательной и общественно-полезной деятельности.

Содержание урока должно раскрыть перспективы реализации цели внедрения комплекса ГТО – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания детей и молодежи.

Основной информацией к уроку может стать материал об исторических аспектах создания физкультурно-спортивного Комплекса, его атрибутике, о соответствующих возрасту видах испытаний и нормативах к ним.

В качестве источника информации рекомендуется использовать официальный портал ГТО (<http://www.gto.ru/>). По истории комплекса ГТО – сайт ФГБУ «Государственный музей спорта» (<http://museumsport.ru/>). На сайте размещен видеосюжет, включающий материалы по истории комплекса ГТО, требованиям к сдаче норм ГТО, наградам за выполненные дисциплины, попыткам воссоздания комплекса ГТО в наши дни.

В ходе урока обучающимся необходимо представить информацию о местах и сроках сдачи норм ГТО. Рекомендуется обсудить с обучающимися важность доступности и массовости занятий физической культурой и спортом, участие в социально значимых спортивных соревнованиях, таких как: Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры», фестивали комплекса ГТО и другие массовые спортивные мероприятия.

В целях стимулирования обучающихся 9–11 классов к самосовершенствованию и самоопределению, улучшению личных результатов, повышению мотивации к занятиям физической культурой и спортом следует руководствоваться информацией о поощрении обучающихся, выполнивших нормы и требования золотого, серебряного знаков отличия, дающих преимущества при приеме в вузы не только за окончание школы с отличными оценками, но и за научные, общественные и спортивные достижения.

Подготовка к выполнению норм ГТО закреплена в федеральных государственных образовательных стандартах общего образования в предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». В условиях введения федеральных образовательных стандартов общего образования одной из ведущих форм работы с обучающимися является проектная деятельность, пропагандирующая комплекс ГТО. Это могут быть вопросы по организации мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности сверстников, введение в историю комплекса ГТО, «Нормы ГТО – нормы жизни», перспективы развития различных видов спорта и вовлечения в занятия ими школьников любого возраста.

Акция может быть проведена в форме спортивного мероприятия. При этом целесообразно предусмотреть непосредственное выполнение различными возрастными группами обучающихся установленных норм ГТО по уровням трудности. Перед выполнением можно организовать просмотр видеосюжетов, объясняющих особенности каждого вида испытаний.

Участниками Акции могут стать действующие спортсмены, представители спортивных обществ, федераций по видам спорта, ветераны спорта, заслуженные тренеры, учителя и педагоги дополнительного образования, реализующие программы физкультурно-спортивной направленности.

В качестве примера успешного физического развития и занятий спортом можно представить деятельность Послов ГТО. Почетным статусом «Посол ГТО» наделены: четырехкратный олимпийский чемпион по плаванию, член МОК Александр Попов, чемпионка олимпийских игр в Сочи по фигурному катанию Аделина Сотникова, трехкратный олимпийский чемпион по греко-римской борьбе Александр Карелин, чемпион мира по боксу среди профессионалов Николай Валуев, телеведущая Яна Чурикова и другие.

Организаторами Акции являются: администрация общеобразовательной организации, педагогические работники, совет общеобразовательной организации, школьный спортивный клуб.

Администрация общеобразовательной организации: осуществляет общее руководство; координирует и контролирует работу по подготовке к планируемому мероприятию; оказы-

вадает организационную и информационную поддержку в проведении; издает внутренние нормативные акты, регламентирующие проведение планируемого мероприятия; совместно с педагогическими работниками, советом общеобразовательной организации и общественными организациями осуществляет разработку, утверждение и реализацию программы планируемого мероприятия; создает рабочую группу, утверждает форму проведения, ответственных и участников проводимого мероприятия; принимает меры по обеспечению места проведения в соответствии с требованиями безопасности; обеспечивает эффективное взаимодействие с заинтересованными лицами, общественностью, родителями (законными представителями) обучающихся по подготовке и проведению Акции.

Педагоги общеобразовательной организации: участвуют в разработке положения планируемого мероприятия; в составе рабочей группы принимают активное участие в организации и проведении планируемого мероприятия; проводят работу среди обучающихся, родителей (законных представителей) по пропаганде здорового образа жизни и пользе физической культуры; обеспечивают охрану жизни и здоровья обучающихся во время проведения мероприятия.

Совет общеобразовательной организации, школьный спортивный клуб: в составе рабочей группы принимает активное участие в ее работе; оказывает содействие в организации, подготовке проводимого мероприятия; организует деятельность физкультурного актива по подготовке и проведению планируемого мероприятия.

3.3. Проектирование информационной веб-страницы, направленной на создание позитивного физкультурно-спортивного пространства в образовательной организации

Важным стимулирующим фактором приобщения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни является информационная поддержка. Для этой цели необходимо в сети Интернет, в том числе на официальном сайте общеобразовательной организации, разработать информационную веб-страницу (при определенных возможностях – веб-сайт) по организации и сопровождению мероприятий, реализуемых в рамках акции «Мы готовы к ГТО».

Агитация и пропаганда физической культуры – одно из основных условий функционирования системы физического воспитания в общеобразовательных организациях (далее – образовательных организациях), повышения физкультурной грамотности и образованности среди молодежи, формирования необходимых знаний и практических навыков по организации и проведению массовых, оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий [15].

Таким образом, широкая агитационная и пропагандистская работа стимулирует мотивацию и интересы обучающихся, а это существенно сказывается на успеваемости и сознательном активном отношении к физической культуре и массовому спорту. Основной целью создания информационной веб-страницы (веб-сайта) по организации и сопровождению мероприятий по физическому воспитанию (далее – стенд) в общеобразовательной организации

является пропаганда здорового образа жизни, привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение значимости физического воспитания в оздоровлении подрастающего поколения, борьбе с негативными явлениями и детской преступностью.

Организация информационной веб-страницы (веб-сайта) в общеобразовательной организации направлена на решение следующих задач:

- создание позитивного физкультурно-спортивного пространства в образовательной организации;
- влияние на общественное сознание и стереотипы поведения подрастающего поколения;
- искоренение предрассудков, вредных привычек с предложением новых способов досуга и активного образа жизни, которые сделают жизнь современных школьников более яркой и насыщенной событиями;
- формирование и активное развитие системы школьного дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности как социально значимого вида деятельности;
- повышение информационной доступности в освещении физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий и мероприятий для обучающихся;
- формирование социально и экономически привлекательного образа спортсмена и физкультурника для молодежи и юношества;
- мотивация современных обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, распространение среди них знаний в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Информационное содержание веб-страницы (веб-сайта) по физическому воспитанию в общеобразовательной организации формируется в соответствии с направлениями и видами школьного физического воспитания по отдельным формам и видам деятельности.

Информация, представленная на веб-странице (веб-сайте), является общественно значимой для всех участников образовательного процесса образовательной организации [13].

Информативное наполнение на веб-странице (веб-сайте) должно соответствовать физкультурно-спортивной тематике, поэтому информационный стенд должен включать в себя следующие информационные блоки, отражающие формы проведения спортивно-оздоровительной работы в образовательной организации:

- урочная деятельность;
- дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности;
- спортивно-массовая деятельность образовательной организации;
- школьное спортивное движение (школьный спортивный клуб).

В информационном блоке «Урочная деятельность» рекомендуется к размещению: информация об учителях физической культуры общеобразовательной организации; программы и модули по учебному предмету «Физическая культура», реализуемые общеобразовательной организацией; информация о критериях оценивания обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»; необходимая информация об Олимпиаде школьников по физиче-

ской культуре (регламент проведения, программа испытаний, критерии оценки по видам программы, рекомендации по подготовке теоретического и практического материала, списки участников олимпиады и их достижения, иное); план реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, формы физкультурно-оздоровительной работы, их краткое описание и методическое обеспечение, мероприятия по проведению разъяснительной работы и подготовке физкультурных активистов из числа обучающихся; требования техники безопасности на занятиях физической культуры; ссылка на сайт образовательной организации.

В информационном блоке «Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности» рекомендуется к размещению: информация о педагогах дополнительного образования, ведущих кружки и секции физкультурно-спортивной направленности; план учебно-воспитательной работы; информация о кружках и секциях образовательной организации физкультурно-спортивной направленности, включающая, например, название секции, историческую справку, эмблему или символику вида спорта, информацию о наборе, нормативы, ссылки на сайты, иное; расписание кружков и секций образовательной организации физкультурно-спортивной направленности; результаты деятельности кружков и секций образовательной организации физкультурно-спортивной направленности (достижения, рекорды, победители и т. д.); обязательно присутствует рубрика «Новости», в которой размещается вся новостная информация, касающаяся дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности образовательной организации (анонс мероприятий, полезная информация, интересные факты).

В информационном блоке «Спортивно-массовая деятельность образовательной организации» рекомендуется к размещению: календарный план всех спортивно-массовых мероприятий образовательной организации; рубрика «Социально значимые спортивно-массовые мероприятия», в которой размещается вся необходимая информация о каждом мероприятии (рекомендованы «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры»; ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)); рубрики «Достижения образовательной организации», «Ведущие спортсмены образовательной организации» «Они выполнили нормативы ГТО на золотой значок», в которых размещается информация о победителях, чемпионах и ведущих спортсменах образовательной организации; обязательно присутствует рубрика «Новости», в которой размещается вся новостная информация, касающаяся спортивно-массовой деятельности образовательной организации (анонс мероприятий, полезная информация, интересные факты).

Информационный блок, посвященный школьному спортивному движению. Школьный спортивный клуб (далее – ШСК) является одной из форм просветительско-воспитательной работы. Цель блока ШСК – повышение воспитательного потенциала, информирование о работе ШСК, планируемых мероприятиях, достижениях в данном направлении деятельности.

Информация, представленная на веб-странице (веб-сайте) должна охватывать все направления деятельности ШСК.

Рекомендуемые функциональные требования к стенду ШСК:

- название ШСК (далее – клуб);
- девиз (краткое изречение, выражающее цели и ценности коллектива);
- эмблема;
- уставные документы, программа развития клуба, выписка из положения о школьном спортивном клубе с целями и задачами, стоящими перед клубом;
- список членов клуба, Совета (актива) клуба;
- направления деятельности клуба;
- расписание занятий кружков и секций;
- план работы клуба на год;
- календарный план спортивных, физкультурно-массовых и др. мероприятий клуба;
- достижения членов клуба;
- анонс мероприятий.

Во всех информационных блоках, кроме блока «Урочная деятельность», рекомендуется указывать следующую информацию:

- полное наименование спортивного кружка/секции/клуба/предстоящего спортивного мероприятия;
- фамилия, имя, отчество, должность руководителя кружка/секции/клуба/ответственного за проведение спортивного мероприятия;
- краткое описание основных направлений деятельности;
- расписание занятий;
- календарный план соревнований;
- достижения/рекорды/герои спорта; например, рубрика «Ими гордится школа» (в рубрике размещаются обучающиеся данной образовательной организации, с указанием Ф.И.О., класса, вида спорта, которые достигли значительных успехов в спорте высших достижений, например, получили звание МС, МСМК, стали олимпийскими чемпионами, чемпионами России, города, региона и т. д.);
- ссылки на необходимые информационные ресурсы (портал ГТО <http://www.gto.ru/>, сайт клуба и т. д.)
- анонс мероприятий;
- условия приема в кружок/секцию/клуб;
- алгоритм действий для участия в спортивно-массовых мероприятиях;
- контакты.

По информационному блоку «Урочная деятельность» рекомендуется указывать следующую информацию:

- фамилия, имя, отчество, квалификация, регалии и заслуги учителей физической культуры, работающих в образовательной организации;
- расписание уроков физической культуры по классам, с указанием места их проведения;
- рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на всех ступенях общего образования;

-план работы на четверть, триместр, иное; календарный план физкультурно-оздоровительных мероприятий в рамках урочной деятельности; достижения, успехи и рекорды обучающихся, выполненные и достигнутые на уроках физической культуры в данной образовательной организации;

-ссылки на необходимые информационные ресурсы;

«Спортивный Актив» школы (перечень лиц с указанием их обязанностей и видов деятельности).

В данной рубрике могут размещаться мнения и мысли представленных спортивных героев образовательной организации о значимости урока физической культуры для них самих и их сверстников.

Рубрика «Это интересно» может быть представлена во всех блоках. В рубрике размещаются полезные советы, факты, события мирового, всероссийского, регионального и т. д. уровня, связанные с физкультурно-спортивной деятельностью. Также следует рекомендовать к размещению статьи и литературу профильного характера, новости о новых, популярных среди молодежи видах спорта.

Веб-страница (веб-сайт) не должна содержать информацию:

- нарушающую авторские права;
- содержащую ненормативную лексику;
- унижающую честь, достоинство и деловую репутацию физических и юридических лиц;
- содержащую государственную, коммерческую или иную, специально охраняемую тайну;
- содержащую призывы к насилию, разжигающую межнациональную, расовую и религиозную рознь;
- содержащую материалы, запрещенные к опубликованию законодательством Российской Федерации;
- противоречащую профессиональной этике образовательной организации.

Содержание веб-страницы (веб-сайта) формируется и обновляется на основе информации, предоставляемой руководителями кружков/секций/клубов, ответственных за проведение спортивно-массовых мероприятий.

3.4. Организация волонтерских клубов ГТО

Волонтерский клуб ГТО – внутришкольная организация, членами которой являются старшеклассники, входящие в возрастную категорию IV–VI ступеней комплекса ГТО, успешно прошедшие тестирование и получившие знак отличия, а также прошедшие методическое обучение по проведению разминки и судейской работе на летних и зимних фестивалях ГТО, а также активные в спорте учащиеся, желающие стать волонтерами ГТО. Волонтерские клубы ГТО создаются на базе уже существующих в образовательных организациях спортивных клубов. Педагогами по физической культуре образовательной организации и

тренерами-инструкторами школьного спортивного клуба проводятся методические занятия по подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО для членов волонтерских клубов ГТО. Члены волонтерских клубов ГТО совместно с педагогами и руководством школы помогают в организации массовых школьных физкультурно-спортивных мероприятий, так или иначе связанных с комплексом ГТО (соревнования по комплексу ГТО, массовое выполнение нормативов комплекса ГТО и т. д.). Перед началом школьных спортивных мероприятий, связанных с ГТО, волонтеры ГТО проводят массовые разминки для участников мероприятий. Во время спортивных мероприятий волонтеры ГТО принимают участие в судейской работе в качестве помощников судей или секретарей. В ходе мероприятий члены волонтерских клубов ГТО проводят мастер-классы по выполнению отдельных видов испытаний (тестов) комплекса ГТО [12].

Основные этапы организации работы клубов:

- Проведение методических курсов с администраторами мест тестирования по обучению волонтеров ГТО.
- Регистрация желающих стать волонтерами ГТО из числа активных обучающихся на сайте <https://gto.ru/>.
- Организация работы волонтерских клубов ГТО в общеобразовательных организациях, на базе которых уже существуют физкультурно-спортивные клубы.
- Занесение результатов работы волонтеров ГТО в волонтерские книжки.
- Проведение итогового награждения самых активных волонтеров ГТО по окончании учебного года региональным или муниципальным центром тестирования комплекса ГТО.

Контрольные задания базового уровня

1. Разработайте положение о проведении Зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в образовательном учреждении.
2. Разработайте положение о проведении Летнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в образовательном учреждении.

Контрольные задания повышенного уровня

Разработайте содержание веб-страницы (при определенных возможностях – веб-сайта) в общеобразовательной организации, направленной на создание позитивного физкультурно-спортивного пространства в образовательной организации в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимова А.Н., Бегун И.С., Методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня общеобразовательных организаций. М.: Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2015.
2. Ваганова И. Ю., Коляскина Т. Ю., Разумова А. В. Формы продвижения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (анализ предложенных проектов) // Педагогическое образование в России. 2015. №12. С. 231-237.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. М.: Просвещение, 2010.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. М.: Просвещение, 2016. 128 с.
5. Паршикова Н. В., Бабкин В. В., Виноградов П. А., Уваров В. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы. М.: Советский спорт, 2014. 60 с.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года №189 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях».
7. Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».
8. Силаева Н.А., Формирование рационального двигательного режима учащихся 10-12 летнего возраста в процессе школьного физического воспитания: Автореф. дисс... канд.пед.наук. Малаховка, 2009.
9. Синявский Н.И., Фурсов А.В. Механизм взаимодействия и организация системной работы центра тестирования, малого инновационного предприятия и образовательных организаций по внедрению ВФСК ГТО // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VII всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 256–259.
10. Синявский Н.И. , Фурсов А.В., Тиунова Т.А., Иванов К.Г. Проектирование модели деятельности тьютора в условиях реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательном учреждении // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 4 (134). С. 256–260.
11. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Дмитриева Е.В., Гергеа Н.Н. Взаимодействие центра тестирования и образовательных организаций по внедрению комплекса ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 6 (148). С. 227–231.
12. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Гергеа Н.Н. Взаимодействие центра тестирования и образовательных организаций по внедрению комплекса ГТО // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2. № 3. С. 15-18.

13. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Дмитриева Е.В., Тиунова Т.А. Онлайн-сервис «АС ФСК ГТО» как инструмент тьютора в подготовке школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО в образовательных организациях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 5 (147). С. 172–175.

14. Фурсов А.В., Синявский Н.И. Онлайн-сервис в сопровождении комплекса ГТО как инструмент учителя физической культуры в подготовке школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО в образовательных организациях // Здоровье нации – основа процветания России: Материалы XI всероссийского форума «Общероссийская общественная организация “Лига здоровья нации”». 2017. С. 302–306.

15. Фурсов А.В., Синявский Н.И., Тиунова Т.А., Иванов К.Г. Отношение школьников к внедрению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательной организации // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 280–283.

Учебное издание

**Давыдова С.А., Галеев А.Р.,
Синявский Н.И., Фурсов А.В.**

**КОМПЛЕКС ГТО
КАК ОСНОВА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ**

Учебно-методическое пособие

ISBN 978-5-00047-612-3



Редактор: Солдатова Е.Е.

Технический редактор: Д.В. Вилявин

Обложка: Д.В. Вилявин

Дата выхода: 20.06.2021

Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. листов 3,78

Электронное издание. Объем 1,54 МБ. Заказ 2172

Издательство НВГУ

628615, Тюменская область, г. Нижневартовск, ул. Маршала Жукова, 4

Тел./факс: (3466) 24-50-51, E-mail: izdatelstvo@nggu.ru