

**План мероприятий
по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) в
МАОУ «СОШ №44»
2015-2016 учебном году**

ГТО: актуальность, планирование и рекомендации

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО. В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

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

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

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

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

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

1. Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.
2. То же от 9 до 10 лет.
3. То же от 11 до 12 лет.
4. Юноши и девушки от 13 до 15 лет.
5. То же от 16 до 17 лет.
6. Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.
7. То же от 30 до 39 лет.
8. То же от 40 до 49 лет.
9. То же от 50 до 59 лет.
10. То же от 60 до 69 лет.
11. То же старше 70 лет.

Методика внедрения комплекса ГТО включает разработку нормативных документов, выполнение плана мероприятий, разработанных Правительством РФ, создание

тестирующих центров, организацию тестирования в соревновательных условиях, моральное и материальное стимулирование выполнивших нормативы ГТО (вручение знаков, учет наличия знака ГТО при поступлении в учебное заведение, назначение повышенной стипендии при наличии золотого знака).

Нормативы ГТО охватывают 40 видов тестов, но в каждой из 11 ступеней достаточным для получения определенного знака является выполнение 3-8 тестов с правом выбора варианта теста. Например, для получения золотого знака юношей 16-17 лет ему необходимо выполнить шесть обязательных тестов, из которых половина имеет 2-4 варианта, и два из пяти тестов по выбору, часть из которых имеет 2-4 варианта. Для получения серебряного знака в этой категории достаточно выполнить 7 тестов, а бронзового – 6 тестов. Но выбранные тесты для награждения соответствующим знаком должны давать возможность оценить силу, гибкость, быстроту и выносливость тестируемого.

Рекомендации к двигательному режиму устанавливают научно обоснованный минимальный недельный промежуток времени, необходимый для выполнения каждого вида занятий физкультурой. Такой подход к тестированию обеспечивает максимальный учет индивидуальных особенностей тестируемого, климатических и этнических особенностей местности его проживания.

Актуальность. Тщательная и детальная разработка нормативов ГТО, выполненная Правительством РФ 2014 г. в соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста, позволит возобновить массовое физкультурное движение в стране, улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения.

№ п/п	Мероприятия	Сроки реализации	Ответственный	Отметка о выполнении
1	Создание локального нормативного акта, регламентирующего деятельность педагогических работников по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	октябрь 2015	Зам. директора по ВР И.Б. Гореева	
2	Разработка и включение в план воспитательной работы раздела «Готов к труду и обороне»	октябрь	Зам. директора по ВР	
3	Оформление в школе информационного стенда «Сдаем нормы ГТО»	октябрь	Зам. директора по ВР	
4	Рассмотрение на МО классных руководителей организационно-	ноябрь	Зам. директора по ВР	

	содержательных вопросов по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)			
5	Разработка цикл занятий по подготовке к сдаче нормативов ГТО учащихся на основании методических рекомендации	ноябрь	Учителя физ. культуры	
6	Организация направления воспитательной работы в классном коллективе по ознакомлению с комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	ноябрь	Классные руководители	
7	Проведение родительских собраний с целью ознакомления с процессом тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	ноябрь-декабрь	Зам. директора по ВР	
8	Организация и проведение внеклассных мероприятий с учащимися по ознакомлению с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	октябрь - ноябрь	Зам. директора по ВР И.Б. Гореева, учителя физ. культуры, классные руководители	

График проведения «Дней здоровья»

№	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Подвижные игры (1-4) классы	Сентябрь	Классные руководители, учителя физической культуры
2	Соревнования по лёгкой атлетике	Сентябрь	Классные руководители, учителя физической культуры
3	Соревнования «Зимние забавы»	Январь	Классные

			руководители, учителя физической культуры
4	«Масленица» – русские народные игры	Март	Классные руководители, учителя физической культуры
5	Соревнования по многоборью ГТО	в течение года	Классные руководители, учителя физической культуры

Методика для самостоятельной подготовки к сдаче норм ГТО

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО происходит на уроках по физкультуре, в спортивных секциях. Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить и на самостоятельных тренировках.

Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила.

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

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

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

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

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

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