

Муниципальное казённое учреждение «Центр комплексного
обслуживания и методологического обеспечения
учреждений образования» г. Пензы

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Пенза 2018

ББК 85.34

О64

Организационно-методические основы реализации комплекса ГТО в образовательных организациях / Сост. Аверкова М.А. – Пенза, 2018. – 53 с.

Составитель **М.А. Аверкова**, главный специалист муниципального казённого учреждения «Центр комплексного обслуживания и методологического обеспечения учреждений образования» г. Пензы.

Под общей редакцией **Т.Б. Кремнёвой**, заместителя директора муниципального казённого учреждения «Центр комплексного обслуживания и методологического обеспечения учреждений образования» г. Пензы, заслуженного учителя РФ.

Рецензент **В.И. Никулин**, кандидат педагогических наук.

В сборник включены методические рекомендации по реализации комплекса ГТО в образовательных организациях и дидактические материалы по организации деятельности по подготовке обучающихся к выполнению норм ГТО учителями физической культуры г. Пензы: Г.Г. Акимовой (СОШ № 36); С.И. Канарейкиным (СОШ № 77); Н.В. Тураевой (СОШ № 11); Э.В. Тимофеевой (лицей № 55); Л.Г. Шелепиной (СОШ № 65/23).

© Муниципальное казённое учреждение «Центр комплексного обслуживания и методологического обеспечения учреждений образования» г. Пензы, 2018 г.

ОТ СОСТАВИТЕЛЕЙ

Спустя почти два десятилетия на территории Российской Федерации вновь введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Необходимость данной меры вызвана статистическими показаниями состояния здоровья граждан, населяющих Российскую Федерацию, увеличением хронических заболеваний среди детей, слабой физической подготовкой молодежи призывного возраста.

Если в 30-е годы XX века комплекс ГТО был нацелен на повышение уровня физической подготовки ради государственных интересов, то комплекс ГТО XXI века нацелен прежде всего на укрепление здоровья, на увеличение продолжительности жизни населения с применением средств физической культуры и спорта.

На каких принципах основан современный комплекс ГТО? Это:

- добровольность и доступность системы подготовки для всех слоёв населения;
- обязательный медицинский контроль;
- учёт местных традиций и особенностей.

Комплекс ГТО включает в себя 11 ступеней для всех возрастных категорий. Награждаются знаками отличия граждане, выполнившие установленные нормативы ГТО по трём уровням трудности, которые соответствуют золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Наряду с традиционными испытаниями в комплекс ГТО введены новые виды испытаний. Дети школьного возраста соответствуют I–VI ступени ВФСК ГТО.

Комплекс ГТО стал нормой жизни для каждого обучающегося в школе, что требует включения в образовательный процесс деятельности подготовку и сдачу его нормативов. Необходимо создание условий, побуждающих школьников к активной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Развитие физических качеств осуществляется на уроках, в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности.

Комплекс ГТО – это не только эффективное средство повышения уровня физической подготовки, развития двигательных качеств, но и средство укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, а в конечном результате – гармоничного всестороннего развития школьников.

Станет ли комплекс ГТО инструментом всестороннего развития личности детей – зависит от того, насколько продуктивно мы организуем работу по его внедрению в образовательных организациях.

I. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАМКАХ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Тестирование обучающихся в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» проводится в центрах тестирования.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях (тестах), осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

1. Гибкость.

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



Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «–», ниже – знаком «+».

Ошибки (испытание не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

2. Координационные способности.

2.1. Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается):

– заступ за линию метания.

3. Сила.

3.1. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине



плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I–III ступеней комплекса – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV–IX ступеней комплекса – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

3.2. Подтягивание из вися на высокой перекладине.

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.



Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу может проводиться с применением «контактной платформы» либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

3.4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
- 4) поочередное разгибание рук;

5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).



3.5. Рывок гири.

Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание (тест) проводится на помосте или на любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 с. Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастических накладок;
- 2) использовании канифоли для подготовки ладоней;
- 3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выходе за пределы помоста.

Ошибки (движение не засчитывается):

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.



4. Скоростные возможности.

4.1. Челночный бег 3×10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

4.2. Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2–4 человека.

5. Скоростно-силовые возможности.

5.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.



Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед ли-

нией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

5.2. Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

5.3. Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или на любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Участники II – IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V – VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи.

5.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.



Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

6. Прикладные навыки.

6.1. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, предложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

6.2. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

6.3. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку – 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8.

Результат не засчитывается:

- 1) произведен выстрел без команды спортивного судьи;
- 2) заряжено оружие без команды спортивного судьи.

6.4. Туристский поход с проверкой туристских навыков.

Выполнение испытания (теста) проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII – IX ступеней комплекса длина пешего перехода составляет 5 км, IV – V, VII ступеней комплекса – 10 км, VI ступени комплекса – 15 км.

В туристском походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

6.5. Плавание на 10, 15, 25, 50 м.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) ходьбе либо касании дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

7. Выносливость.

7.1. Бег 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

7.2. Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Одежда и обувь участников спортивная, с учетом рекомендаций к выполнению отдельных видов испытаний (тестов).

II. УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – ОСНОВНАЯ ФОРМА ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусматривает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации на основании выполнения определенных нормативов и оценки уровня физкультурно-спортивных знаний и умений. Государственные требования к уровню данной физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждены приказом Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575. Перед учителем физической культуры поставлена задача подготовить в результате занятий физическими упражнениями максимально большее число обучающихся, которые смогли бы выполнить все нормативные показатели требований физической подготовленности комплекса ГТО для награждения бронзовым, серебряным и золотым знаком. Решать данную задачу учителю придется главным образом путем максимального использования возможностей, которые заложены в уроках физической культуры.

Во-первых, урок физической культуры является основной формой организации учебного процесса в общеобразовательных учреждениях страны.

Во-вторых, основная масса детей никакой двигательной активностью, кроме обязательных уроков физической культуры, к большому сожалению, не охвачена.

Задачи физического развития учащихся главным образом решаются в основной части урока (23–25 мин), которые на практике обычно «делятся пополам» с образовательными задачами. На целенаправленное развитие физических качеств в этом случае приходится в среднем 12 мин. За 11-летний период обучения при трехразовых занятиях в неделю общее число уроков составляет 1122. Число часов, отводимое на направленное развитие физических качеств – 224. Разделив 224 часа на 5 основных физических качеств и на 11 лет обучения, учитель обнаружит, что на целенаправленное развитие каждого из них приходится 4,1 ч ежегодно. При таких временных затратах необоснованно делать ставку на достойную физическую подготовку. В этом случае учителю физической культуры можно порекомендовать технологию планирования учебного материала по учебному предмету «Физическая культура», разработанную на базе принципа цикличности. В указанной технологии предложена методика кумуляции обучающих эффектов при решении образовательных задач разной направленности в рамках уроков физической культуры. Кумулятивная основа структурирования содержания учебного материала циклов построена по принципу "расширяющей спирали", когда одна и та же мыслительная операция или двигательное действие отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется за счет обогащения новыми компонентами на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. Такой подход позволяет учителю обеспечить рациональную кумуляцию эффектов как внутри урока, так и в повторяющейся последовательности занятий, оказать разностороннее воздействие на школьников и в плане физического развития, и в познавательном отношении. Задачи стимулируемого развития двигательных качеств реализуется методом сопряженного воздействия с учетом направленности развития моторики конкретного ребенка.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Класс. 7.

Курс. Физическая культура.

Раздел. Легкая атлетика.

Базовый учебник. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М. Я. Виленского.

Тема урока. Полоса препятствий.

Решаемая проблема. Как полоса препятствий способствует развитию физических качеств, необходимых для прохождения испытаний комплекса ГТО?

Цель урока. Формировать знания и умения о влиянии упражнений с преодолением препятствий на развитие основных физических качеств.

Задачи урока.

Образовательная: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Развивающая: формирование универсальных учебных действий.

Воспитательная: формирование учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу по физической культуре; воспитание личностных качеств школьника.

Планируемые результаты.

Предметные:

1. Обучение упражнениям в упоре лёжа на скамейке.
2. Совершенствование техники прыжков на координационной лестнице, через скакалку, через препятствия.
3. Освоение способов двигательной деятельности:
 - умение излагать факты истории развития физической культуры, спорта, олимпийского движения, ВФСК ГТО, характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
 - умение представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки;
 - развитие основных физических качеств личности: ловкости, быстроты, силы;

- умение в доступной форме объяснять технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять при прохождении полосы препятствий;
- умение выполнять сложные координационные легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.

Метапредметные:

1. Умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.
2. Взаимодействие, ориентация на партнера, сотрудничество и кооперация.
3. Конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля:
 - овладение способностью ставить и принимать учебную задачу;
 - умение характеризовать выполняемые действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
 - умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
 - умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
 - умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, анализировать и объективно оценивать результаты;
 - умение технически правильно выполнять двигательные действия из легкой атлетики как вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
 - умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, осуществлять контроль.

Личностные:

1. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
2. Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность.
3. Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий и умений мобили-

зовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах, предотвращающих перенапряжение средствами физической культуры;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие навыков сотрудничества;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами в изменяющихся внешних условиях;
- наличие мотивации к работе на результат.

Тип урока: урок общеметодологической направленности.

Технологии: здоровьесберегающая (использование дозированных физических нагрузок, чередование интенсивности и релаксации в обучении), дифференцированный подход в обучении, проблемное обучение, коллективное выполнение задания, самоанализ и коррекция действий, информационно-коммуникационные.

Инвентарь (образовательные ресурсы): гимнастические скамейки – 2 шт., гимнастические маты – 4 шт., скакалки – 13 шт., препятствия разной высоты – 8 шт., координационная лестница – 2 шт., магнитная доска, проектор, музыкальный центр, секундомер, свисток, карточки с заданиями, фишки, разноцветные магниты, рефлексивный плакат.

Технология изучения

Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
	личностная	регулятивная	познавательная	коммуникативная
1 этап. Мотивация				
<i>Цель: создать условия для возникновения у обучающихся внутренней потребности получать знания, включение в учебный процесс.</i>				
Создает условия для возникновения у обучающихся внутренней потребности получать зн	Настраиваются на положительные эмоции и успех.		Овладение способностью принимать учебную задачу.	Стремление к более точному выражению мыслей.

Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
	личностная	регулятивная	познавательная	коммуникативная
ания, овладеть новыми упражнениями, для включения в учебный процесс.				
2 этап. Актуализация и фиксирование индивидуального затруднения в пробном учебном действии				
<i>Цель: поставить учебную проблему и организовать поиск путей решения проблемной ситуации</i>				
1. Демонстрация фильма. Предлагает назвать физические качества, необходимые для подготовки к испытаниям ВФСК ГТО (быстрота, гибкость, координация, ловкость). Постановка учебной проблемы: Как полоса препятствий способствует развитию физических качеств, необходимых для прохож-	Умение находить выход из спорных ситуаций. Осознание осваиваемого на уроке приема учебной деятельности как ценности. Формирование умения работать на результат. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в изменяющихся внешних условиях.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, анализировать и объективно оценивать собственные результаты. Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления. Осуществляют итогов-	Овладение способностью принимать учебную задачу. Умение характеризовать выполняемые действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.

Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
	личностная	регулятивная	познавательная	коммуникативная
<p>дения испытаний комплекса ГТО.</p> <p>2. Измерение ЧСС за 1 минуту.</p> <p>3. Разминка. Ходьба, бег и их разновидности.</p> <p>4. Общеразвивающие упражнения на месте под музыкальное сопровождение.</p> <p>5. Прыжки через скакалку. Напоминает технику безопасности при выполнении прыжков через скакалку. Объясняет технику выполнения прыжков через скакалку. Показывает и контролирует технику</p>		<p>вый и шаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.</p>		

Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
	личностная	регулятивная	познавательная	коммуникативная
выполнения прыжков через скакалку: на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, с ноги на ногу.				
3 этап. Основной				
<i>Цель: обучить упражнениям в упоре лёжа на скамейке</i>				
Силовые упражнения с использованием гимнастической скамейки: – ходьба на руках в упоре лёжа (руки на скамейке, ноги на полу) приставным шагом правым боком; – ходьба в упоре лёжа сзади; – то же левым боком, обратно; – ходьба в упоре лёжа сзади лицом вперёд;	Настраиваются на положительные эмоции и успех.		Овладение способностью принимать учебную задачу.	Стремление к более точному выражению мыслей.

Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
	личностная	регулятивная	познавательная	коммуникативная
<p>– ходьба на руках в упоре лёжа, поочередно опускаясь и поднимаясь на руках (правым, левым боком), обратно;</p> <p>– ходьба в упоре лёжа сзади спиной вперёд.</p> <p>Капитану команды предлагается карточка с заданием, он продемонстрирует упражнение, описывая технику выполнения упражнения, затем предлагает выполнить упражнения классу.</p>				

Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
	личностная	регулятивная	познавательная	коммуникативная
4 этап. Построение проекта выхода из затруднения				
<i>Цель: организовать поиск путей решения проблемной ситуации</i>				
<p>1. Прохождение по координационной лестнице:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямо, пробегая каждый квадрат одной ногой; - прямо, вбегая в каждый квадрат двумя ногами; - прыжками, в каждый квадрат двумя ногами и, выпрыгивая из квадрата, ноги врозь. <p>2. Прыжки через препятствия:</p> <p>через низкие препятствия с подскоком.</p> <p>Предложить на выбор: прыжки через низ-</p>	<p>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах, предотвращающих перенапряжение средств физической культуры.</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Развитие навыков сотрудничества.</p> <p>Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами. Наличие мотивации к работе на результат.</p>	<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, анализировать и объективно оценивать собственные результаты.</p> <p>Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из легкой атлетики как вида спорта,</p>	<p>Умение характеризовать выполняемые действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные</p>	<p>Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.</p> <p>Формирование умения договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, осуществлять контроль.</p>

Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
	личностная	регулятивная	познавательная	коммуникативная
<p>кие препятствия или препятствия повыше.</p> <p>3. Упражнения для укрепления мышц туловища на гимнастических матах: располагаясь парами лицом друг к другу, поочередно выполняют опускание туловища назад с прямыми руками вверх, удерживая мяч, коснувшись мячом пола, выполняют поднятие туловища вперёд, передавая мяч партнёру.</p> <p>4. Быстрый бег по кру</p>		использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	действия из легкой атлетики как вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	

Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
	личностная	регулятивная	познавательная	коммуникативная
гу: догоняя партнеров, осалить впереди бегущего, продолжать бежать дальше до сигнала учителя. Измерение ЧСС за 1 минуту. 5. Упражнения на восстановление дыхания.				
5 этап. Реализация проекта <i>Цель: организовать самостоятельное выполнение заданий на новый способ действия</i>				
Самостоятельное прохождение полосы препятствий.	Ориентация на понимание причин успеха в выполнении упражнения.	Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.	Овладение способностью принимать учебную задачу.	Умение учитывать разные точки зрения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
6 этап. Домашнее задание <i>Цель: объяснение выполнения домашнего задания</i>				
Измерение ЧСС за 1 минуту.			Умение планировать собственную деятельность.	Умение слушать и понимать других.

Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
	личностная	регулятивная	познавательная	коммуникативная
7 этап. Рефлексия				
<i>Цель: рефлексивный анализ учебной деятельности</i>				
Анализ выполнения учебных задач обучающимися, рефлексия.		Оценивать свои достижения и возможности, делать выбор в ситуации поставленной задачи.		Умение слушать и понимать других.

Приложение 1

Комплекс общеразвивающих упражнений

1. Исходное положение – основная стойка, скакалка перед грудью; 1 – скакалка вверх, наклон головы назад; 2 – скакалка за голову, наклон головы вперёд; 3 – то же, что и 1; 4 – и.п.

2. Повороты туловища: и.п. – то же; 1 – скакалка вверх, поворот туловища влево; 2 – и.п.; 3 – то же, но поворот вправо; 4 – и.п.

3. И.п. – стойка ноги вместе, руки в стороны, скакалка в правой руке; 1-2 – встать на носки, руки вниз за спину, передать скакалку в левую руку; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же в другую сторону.

4. Наклоны: и.п. – стойка ноги врозь, скакалка вверху; 1 – наклон влево; 2 – и.п.; 3 – наклон вправо; 4 – и.п.; 5 – наклон вперёд; 6 – и.п.; 7 – наклон назад; 8 – и.п.

5. Наклоны: и.п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу – сзади; 1-3 – пружинистые наклоны вперёд, скакалку назад; 4 – и.п.

6. Выпады: и.п. – о.с., скакалка внизу; 1 – полуприсед, скакалка вперёд; 2 – и.п.; 3 – полуприсед, скакалка вверх; 4 – и.п.

7. Махи ногами: и.п. – скакалка впереди; 1 – взмах левой ногой вперёд, коснуться носком скакалки; 2 – и.п.; 3 – то же, но правой ногой; 4 – и.п.

8. Прыжки на двух ногах: и.п. – ноги вместе, скакалка впереди вертикально; 1-10 – прыжки на месте на обеих ногах со сменой положения рук.

9. Упражнение на восстановление дыхания.

Техника безопасности при выполнении прыжков через скакалку

1. Не размахивать скакалкой без разрешения учителя.
2. Не подходить близко друг к другу.
3. Перед выполнением прыжков убедиться, что близко никого нет.
4. У девочек должны быть убраны волосы.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Своеобразным каналом внедрения физической культуры в быт каждого ребенка являются домашние задания. Их использование в учебном процессе с последующим контролем выполнения позволяет привлечь школьника к систематическим занятиям по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО. Ведущим условием формирования у школьников знаний, умений и навыков к самостоятельной организации занятий является хорошее освоение ими образовательных задач теоретического, методического и технического характера.

Для проведения занятия в режиме внеучебного времени учителю физической культуры необходимо разработать результативную методику стимулируемого развития физических качеств. В приказе Минспорта России от 8 июля 2014г. № 575 о внедрении комплекса ГТО указаны модельные усредненные величины оценки основных физических качеств, предназначенные для определенной половозрастной группы. Указанная нормативная база ориентирует школьного учителя сделать акцент на разработку тренировочных воздействий, обеспечивающих комплексное развитие физических качеств, до уровня заданных показателей как при выполнении обязательных испытаний (тестов), так и испытаний по выбору.

Однако способ дозирования нагрузки в этом случае не учитывает двигательную одаренность каждого учащегося. Воздействие на его организм при таком комплексном подходе можно считать комбини-

рованным, так как разные по своей направленности двигательные задания приводят к многоплановой активации физиологических адаптационных процессов. И все же указанный подход в организации занятий получил широкое распространение и в Российской Федерации, и за рубежом. Но эффективность данного методологического направления развития физической тренировки определяется как одна из самых низких, причем как при решении оздоровительных задач, так и задач физического развития человека.

Подготовка учащихся к сдаче нормативов комплекса ГТО в соответствии с этим подходом побуждает учителя к максимально полному «подтягиванию» состояния тестируемых к заданному уровню по всему установленному комплексу тестов. Однако дети, как мы уже отмечали, имеют различную природную предрасположенность к тому или иному виду мышечной деятельности. Поэтому те испытания (тесты), которые оценивают развитие физических способностей, соответствующих природной одаренности школьника, будут ему даваться относительно легко. И наоборот, те испытания (тесты), которые оценивают развитие физических способностей с относительно низкой природной одаренностью ребенка к данному виду мышечной деятельности, будут для него трудно выполнимыми.

Этот результат ориентирует педагога на разработку тренировочных заданий, направленных на «подтягивание» состояния занимающихся к выполнению нормативных требований в «проблемных» тестовых испытаниях. Физическая культура в данном случае будет преимущественно направлена на менее развитые физиологические функции занимающихся, что ограничивает величину ее дозировки, а следовательно, и развивающее воздействие на функциональные свойства организма. Тренировочные задания, предлагаемые школьникам по этому методу, для них особенно трудны и не привлекательны. Занятия такого типа чаще всего не воспринимаются школьниками (и их родителями) как часть здорового образа жизни. Скорее всего эти занятия для них – скучная «обязаловка», которую они стараются избежать, причем чем старше они по возрасту, тем активнее.

В настоящее время наукой установлено, что педагогические воздействия без учета врожденной предрасположенности к определенному виду физической активности могут привести к перенапряжению, снижению адаптационных возможностей и функциональных резервов механизмов вегетативной регуляции системы кровообра-

шения человека. Данной точкой зрения, не осознавая ее научное осмысление, руководствуются многие люди в своей деятельности.

Современные положения биологии человека, теоретической медицины, психологии, теории и методики физической культуры сводятся к тому, что для оптимизации состояния человека необходим индивидуализированный подход. Установлено, что наиболее высокая эффективность в достижении стимулируемого развития двигательных качеств и получении здоровьесформирующего эффекта наблюдается тогда, когда тренировочные нагрузки соответствуют природной одаренности человека, в том числе школьника, к тому или иному виду мышечной деятельности. В данном случае тренирующие воздействия направлены на наиболее развитые физиологические функции, что обуславливает привлекательность этих занятий, позволяет задать высокий уровень физической нагрузки и обеспечить выраженный оздоровительно-развивающий результат.

Механизм физиологической адаптации при таком подходе к организации двигательной активности занимающихся способствует не только существенному тренирующему эффекту доминирующего двигательного качества, но и приводит к широкому положительному переносу в развитии «отстающих» физических качеств. Несомненно, что данное направление развития физической тренировки педагог должен взять за основу при подготовке школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО. Выстраивать систему тренирующих воздействий необходимо с учетом наличия у учащихся собственных индивидуально ценностных ориентаций и установок в физической культуре. Указанная система реализуется на основе формирования групп учащихся с одинаковой направленностью развития физических способностей, а также в форме индивидуальных самостоятельных занятий.

На уроках физической культуры учитель научит правильной технике выполнения нормативов, входящих в комплекс ГТО, а развивать физические качества более эффективно самостоятельно – при помощи домашних заданий. В комплекс ГТО входят следующие физические качества: сила, быстрота, гибкость, координация движений и выносливость.

Для развития силовых качеств можно использовать следующий комплекс.

1. В основе занятий лежит принцип постепенного увеличения нагрузок. Ведь именно он увеличивает нашу мышечную массу и силу.

2. Правильно дышать. В фазе усилия – выдох. И только так!

3. Тренироваться не менее 3-х раз в неделю. Если говорить о комплексе, приведенном ниже, то оптимально надо заниматься через день. Например, понедельник, среда, пятница. Каждый день выполнять комплекс не рекомендуется, так как организм просто не успеет восстановиться.

4. Начиная занятия, следует ознакомиться с основными способами самоконтроля при физических нагрузках, такими как измерение пульса, его частоты, давления и др.

Упражнение для мышц плеча.

Одновременный жим гантелей стоя. Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, гантели подняты к плечам, слегка касаясь их. Вдох. Одновременно с выдохом выжмите гантели вверх. Не задерживая дыхания, одновременно со вдохом опустите их в исходное положение. Выполнить два подхода (6–10).

Обычные ошибки: ученик сильно отклоняется назад, прогибая спину, что может привести к проблемам с позвоночником.

Упражнение для сгибателей рук бицепсов.

Одновременный подъем гантелей на бицепс. Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках, ладони вперед. Вдох. Одновременно с выдохом согнуть руки в локтях, подняв гантели вверх. Локоть во время выполнения упражнения должен оставаться неподвижным. Вниз – вдох. Выполнить два подхода (6–10).

Обычные ошибки: школьник помогает спиной, отгибая ее назад (способ читинг), или же сильно раскачивается.

Еще одна из возможных ошибок – это подъем локтей вверх.

Упражнение для разгибателей рук трицепсов.

Подъем гантели на трицепс. Исходное положение: стоя с наклоном вперед и опорой правой рукой о табурет. Ноги на ширине плеч, параллельно табуретке. Гантель в согнутой в локте руке поднята к груди. Вдох. Не меняя положения руки в локте, одновременно с выдохом разогнуть руку в локте, поднять гантель вверх. Выполнить два подхода (6–10).

Обычные ошибки: ученик разворачивается боком или же стоит не параллельно опоре. Тогда в работу включается корпус. Так делать неправильно.

Упражнение для мышц груди.

Разводка гантелей лежа. Исходное положение: можно выполнять лежа на полу, можно, как более лучший вариант, выполнять упраж-

нение лежа на 2-х табуретках, поскольку вы еще не обзавелись скамьей с наклонной спинкой.

Итак, лежа лицом вверх, гантели в поднятых вверх руках, сведенных над грудью. Одновременно с вдохом развести руки в стороны. С выдохом – поднять вверх. Руки в локтях должны быть чуть-чуть согнуты.

Возможные ошибки: сильно согнутые в локтях руки.

Во время выполнения упражнения следите за ногами: они должны плотно стоять на полу, сохраняя вам равновесие. Выполнить два подхода (6–10).

Упражнение для мышц спины.

Наклоны. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Гантели в опущенных руках. Выдох. Одновременно с вдохом наклониться вниз, почти доставая гантелями пол, при этом надо согнуть немного ноги в коленях. Выдох одновременно с движением вверх. Выполнить два подхода (15–20).

Упражнение для мышц бедра.

Приседания. Исходное положение: гантели подняты к плечам. Ноги на ширине плеч.

Выдох. Вдыхаем и одновременно приседаем. Присесть нужно на всей ступне, равномерно распределив вес на носок и пятку. Гантели чуть касаются плечей, спина по возможности прямая, голова чуть отклонена назад. Выполнить два подхода (10–15).

Упражнение для мышц голени.

Подъемы на носках. Исходное положение: стоя на одной ноге, с опорой одноименной рукой о стенку или спинку стула. Подъемы на носке опорной ноги с коротким отдыхом в полминуты. Можно использовать возвышение. Левая – отдых – правая – отдых – левая – отдых – правая – отдых. Выполнить по 10–20 повторений на каждую ногу. Выполнить два подхода (10–20). Вдох – вниз.

Упражнение для мышц пресса.

Исходное положение: сидя, зацепив пальцы ног за упор снизу. Если вы еще не обзавелись шведской стенкой, то дома для этой цели подойдет ваш любимый диван. Ноги в коленях должны быть согнуты под 90 градусов. Гантель в руках за головой. Отклоняемся назад до касания спиной пола – вдох. Поднимаемся вверх – выдох.

Эти упражнения направлены на развитие силы, что поможет справиться с нормативами ГТО по подтягиванию на высокой перекладине, рывок гири, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание

туловища из положения лежа на спине. Упражнения на мышцы ног помогут ученикам улучшить результат в беге на короткие дистанции, прыжки в длину с места и с разбега.

Данный комплекс упражнений для развития гибкости мышц подходит для людей, имеющих не лучшую гибкость тела. Каждое упражнение нужно выполнять 3–6 раз. Важное условие эффективности выполняемых упражнений (особенно если упражнения очень сложные) – обязательная разминка.

1. Исходное положение (и.п.) – стойка ноги врозь, руки вниз. На каждый счет 1–4 наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, выполнять наклоны плавно.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения кистями. На 1–4 – вперед, на 5–8 – назад.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. На каждый счет круговые движения руками. На 1–4 – вперед, 5–8 – назад, не сгибая рук в локтях.

4. И.п. – стойка ноги врозь, в руках гимнастическая палка, скакалка или полотенце (расстояние между рук должно быть шире плеч). Поднять прямые руки вверх над головой и сделать выкрут в плечевых суставах, а затем вернуться в и.п. Упражнение постепенно можно усложнять, уменьшая расстояние между руками (5–10 раз).

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1–3 – правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево, на 4 – и.п., на 5–8 – вправо.

6. И.п. – стойка ноги на ширине плеч – мельница. На счет 1–2 – поочередно пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, на 3 – вернуться в и.п. (при наклонах стараться достать кончиками пальцев или ладонями рук пола, ноги в коленях не сгибать).

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На счет 1–4 – круговые движения туловищем вправо, на 5–8 – влево (упражнение выполнять плавно).

8. И.п. – стоя правым боком к опоре (стул), правой рукой держась за опору. Махи левой ногой вперед (5–10 раз), назад (5–10 раз), в сторону (5–10 раз). Затем повернуться другим боком и продолжить упражнение другой ногой (колено маховой ноги не сгибать, спина прямая). Постепенно увеличивать дозировку до 30 раз.

9. И.п. – стоя лицом к опоре, опираясь прямыми руками о спинку стула (кровати, подоконника). На счет 1–3 – пружинящие наклоны туловища вперед (руки прямые, спина прогнута), на 4 – вернуться в и.п.

10. И.п. – сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая. На счет 1 – наклон туловища к правой ноге, на 2 – к левой, на 3 – вперед, на 4 – вернуться в и.п.

11. И.п. – сед ноги вместе, руки сзади. На счет 1–3 – пружинящие наклоны туловища вперед, на 4 – и.п. Старайтесь достать грудью колени – ноги прямые.

12. И.п.– сед ноги вместе, руки сзади. На счет 1–3 – медленно оторвать таз от пола (опираясь на кисти и стопы), прогнуться как можно больше, на 4 – и.п.

13. И.п.– сед ноги вместе, руки сзади. На счет 1 – оторвать таз от пола, опираясь на кисти и стопы. На 2 – пружинящие движения, сгибая ноги в коленях (стараться достать ягодицами пяток, руки прямые).

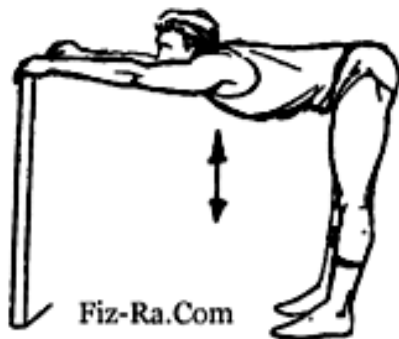
14. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, захватить ее руками. На счет 1-3 – плавно притягивать ногу к телу, на 4 – и.п., 5 – то же, но другой ногой.

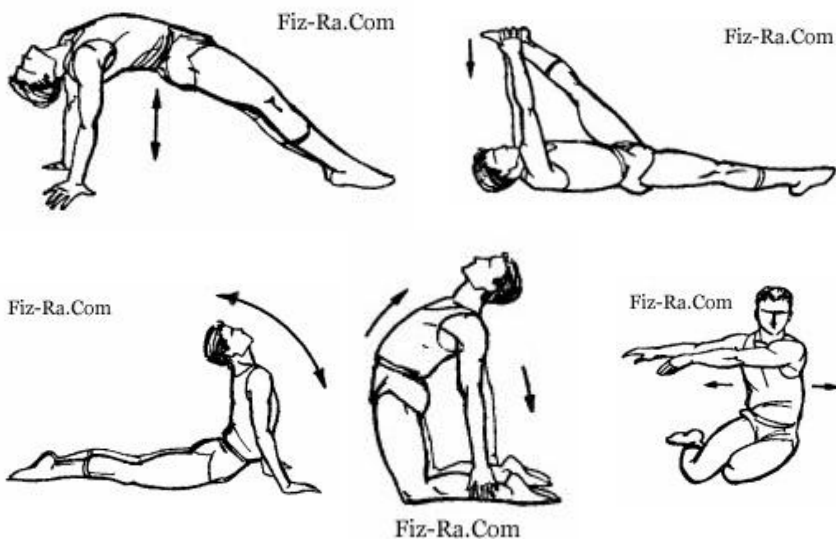
15. И.п. – упор лежа на согнутых руках. На счет 1–4 – медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, затем грудь – прогнуться как можно больше (таз от пола не отрывать). На 5–8 – и.п.

16. И.п. – сед на коленях, взяться руками за пятки. На 1–4 – встать на колени, прогибаясь как можно больше в позвоночнике (руками стараться держаться за пятки), на 5–8 – и.п.

17. И.п. – стойка на коленях, руки в стороны. На счет 1–2 – сесть вправо, руки влево, на 3–4 – вернуться в и.п., на 5–8 – в другую сторону.

18. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. На 1–2 – глубокое приседание, руки в стороны (пятки от пола не отрывать), на 3–4 – и.п.





После выполнения комплекса упражнений нужно расслабиться, для этого лечь на спину, руки и ноги слегка раскинуть так, чтобы вам было удобно, глаза закрыть. Последовательно сосредоточьте свое внимание на расслаблении отдельных групп мышц лица, рук, ног, туловища. Отдохните 2-3 мин.

Эти упражнения помогут улучшить гибкость и увеличить результат наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Обязательным нормативом комплекса ГТО является бег на выносливость.

Бегать можно в любое время дня за час до еды и через два часа после еды.

Одеваться следует в соответствии с погодой на улице. Весной и осенью в холодную, ветреную, сырую погоду наверх надеть ветрозащитный костюм, летом в жаркую погоду – тренировочный костюм или майку и спортивные трусы; на ноги – кроссовки или кеды. Зимой одежда подобная одежде лыжника: свитер, тренировочный костюм или брюки, спортивная непродуваемая куртка, вязаная шапочка, прикрывающая уши, и варежки; на ногах кроссовки с шерстяными носками.

Беговые тренировки должны быть регулярными, особенно при значительном изменении температуры воздуха. Регулярные тренировки помогают детям хорошо приспосабливаться к понижению температуры воздуха, уберечься от простудных заболеваний.

Число беговых тренировок в неделю должно колебаться от 4 до 6. Общая продолжительность занятий (бег, ходьба, общеразвивающие упражнения) от 35 до 60 минут.

Бегать лучше небольшими группами, 3–5 человек, примерно одного возраста, одинаковых способностей и одинаковой физической подготовленности.

Дистанция бега прокладываются в роще, по тротуарам улиц, а лучше всего в парке или на стадионе.

Не стоит в первые дни тренировок повышать темпы бега, так как для развития выносливости большое значение имеет постепенное увеличение общей продолжительности бега.

На первых этапах занятий (2–3 месяца) длительность бега 1–4 км при ЧСС 120 – 135 уд/мин, следующие 2–3 месяца длина дистанции 3–5 км при ЧСС 140 – 150 уд/мин, в последующие 2–3 месяца длина дистанции 5–7 км при ЧСС 150–180 уд/мин.

Скорость и продолжительность бега определяется самостоятельно по самочувствию. Если бежать нетрудно, значит, скорость оптимальная и бежать можно дальше. Бежать нужно трусцой, а идти с частотой 100–110 шагов в минуту.

Физическую нагрузку необходимо контролировать по частоте сердечных сокращений. Сразу после бега ребята подсчитывают в течение 10 секунд частоту пульса. Если пульс после бега 25–28 ударов за 10 секунд, значит, скорость и продолжительность бега выбраны правильно. Пульс 24 (за 10 секунд) говорит о недостаточной нагрузке. Второй подсчет пульса производится через 3 минуты после окончания бега. Величины 12–20 ударов за 10 секунд говорят о хорошем восстановлении и соответствии длительности и скорости бега состоянию ребенка.

В процессе тренировок могут появляться боли в мышцах, суставах, правом подреберье. Это не страшно, со временем они исчезнут. Но если возникают боли в области сердца, тяжесть во всем теле, головокружение и плохое самочувствие в течение дня, необходимо прекратить тренировки и обратиться к врачу.

Выходить на беговую тренировку может только здоровый человек. Даже при небольшом недомогании (простуда, расстройство желудка или головная боль) следует переждать 1–2 дня для выяснения причины. Если ребенок заболел, то после выздоровления необходимо разрешение врача на продолжение тренировок.

С первых дней занятий оздоровительным бегом необходимо завести спортивные дневники и дневники самоконтроля. В них надо записывать краткое содержание и объем тренировочной нагрузки и данные о своем самочувствии.

Для того что бы улучшить быстроту, необходимо выполнять следующие упражнения:

1. Бег с ускорением на 50–80 м в 3/4 интенсивности от максимальной.
2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60–80 м).
3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30–40 м).
4. Семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30–40 м).
5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40–50 м).
6. Бег прыжковыми шагами (30–60 м).
7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

Методические указания. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в шиповках. В этом упражнении следует избегать наклона впе-

ред. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3–7 раз).

Правильные рассуждения учителя о значимости физической культуры, здоровом образе жизни, о необходимости заниматься физической культурой и спортом эффективны только в том случае, если при вовлечении учащихся в систему занятий физической культурой будет получен результат, заявленный учителем. Система педагогических воздействий должна предлагаться каждому школьнику с учетом его собственных индивидуально-ценностных ориентаций в физической культуре. Только в этом случае можно по-настоящему повысить доверие учащихся и их педагогов к реализации требований нового комплекса ГТО.

Контрольно-тестирующая функция возрожденного комплекса ГТО направлена на систематическое получение и анализ показателей физической подготовленности тестируемых. Указанная функция в своем содержательном наполнении должна ориентировать школьного учителя физической культуры в вопросах методики подготовки учащихся к сдаче установленных нормативных требований комплекса. Методически грамотно организованный учебно-воспитательный процесс в рамках предмета «Физическая культура» создает условия для эффективной интеграции урока с другими формами физического воспитания в режиме учебного и внеучебного времени. Указанная интеграция открывает для школьных учителей широкие возможности использования индивидуализированных технологий стимулируемого физического развития учащихся в процессе их подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО.

III. ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» нацеливает обучающихся на самостоятельное и осознанное развитие физических качеств. Использование проектной технологии позволяет совершенствовать навыки самостоятельной работы. В области физической культуры можно проводить очень

интересные исследования и получать не менее интересные результаты, а значит, познать самого себя, окружающий мир и сделать много познавательных открытий. В процессе работы над проектом также формируются общеучебные умения и навыки: осмыслить задачу, отвечать на вопросы, самостоятельно изобретать способ действия, находить варианты решения проблемы, взаимодействовать с любым партнером, отстаивать свою точку зрения; презентационные умения и навыки – умение уверенно держать себя во время выступления.

Организация проектной деятельности не укладывается в рамках классно-урочной системы и, как правило, затрагивает и внеурочную деятельность.

Что же делает привлекательной проектную деятельность для обучающихся?

При организации работы над проектом акцентируется внимание на нескольких моментах.

Во-первых, объяснить обучающимся, что в современном мире одним из требований, предъявляемых к специалисту, является требование не просто высказать идею, свой способ решения проблемы, а изложить его в виде полностью проработанного плана (проекта) и уметь оценить его конкурентоспособность.

Во-вторых, дать понять, что известен такой подход, как обучение через опыт, который позволяет ученикам принять участие в происходящих в мире событиях через самостоятельную деятельность. Проектная деятельность на занятиях физической культурой требует активизации и совершенствования всех знаний, умений и навыков, полученных на занятиях.

В-третьих, подчеркнуть, что только технология совместного проектирования дает возможность выстраивать партнёрское взаимодействие между соавторами проекта, т.е. организует обучение в сотрудничестве. Такой метод направлен на развитие навыков делового общения в коллективе и предусматривает сочетание индивидуальной самостоятельной работы с групповыми занятиями, создание учащимися конечного продукта (результата) их собственной творческой деятельности.

ПРОЕКТ «ПОДВИГ ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ...»

Каждый спортсмен стóит в бою несколько их рядовых воинов, а взвод спортсменов надёжней батальона, если предстоит сложная боевая операция.

И.Е. Петров, советский военачальник, генерал армии, Герой Советского Союза

Актуальность проекта определяется необходимостью:

- поиска новых подходов к вопросам патриотического и физического воспитания личности школьника;
- возрождения истинных нравственных ценностей, таких как любовь к Родине, преданность ей, гордость за ее прошлое и настоящее;
- формирования физически и духовно развитой, здоровой личности, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности, патриотизма, готовой к выполнению конституционного долга.

Цели проекта: воспитание у учащихся ценностного отношения к своему Отечеству, к его истории, формирование положительной мотивации для занятий спортом, совершенствование физических качеств, приобщение к физической культуре и спорту через привлечение к добровольному тестированию в рамках ВФСК ГТО.

Задачи проекта:

- способствовать воспитанию уважения к Вооруженным силам России и защитнику Отечества, воину;
- содействовать формированию у обучающихся индивидуально-го комплекса физкультурно-спортивных знаний, умений управлять жизненно важными двигательными действиями на основе реализации сознательной потребности в занятиях физическими упражнениями;
- повышать мотивацию участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать укреплению здоровья, обеспечению умственной и физической работоспособности школьников, родителей, педагогов;

- содействовать формированию компетенций в области отечественной истории физической культуры и спорта;
- содействовать воспитанию чувства коллективизма, командного духа, лидерских качеств;
- обеспечить вариативность получения знаний в области физической культуры и спорта через самостоятельную познавательную деятельность;
- скоординировать взаимодействие школы, семьи и общественности по патриотическому и физическому воспитанию личности школьника;
- создать условия для популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ВФСК ГТО).

Участники проекта: обучающиеся школы, педагоги, родители.

План реализации проекта:

1. Анкетирование.
2. Сбор информации «Спортивная хроника военных лет».
3. Разработка, дизайн и оформление настенной экспозиции «Подвиг длиною в жизнь...»
4. Подготовка и проведение обзорной экскурсии по настенной экспозиции «Подвиг длиною в жизнь...»
5. Внутришкольная апробация современного Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ВФСК ГТО).
6. Участие в легкоатлетической эстафете, посвящённой годовщине Победы в Великой отечественной войне 1941–1945 гг.
7. Подготовка и проведение образовательного события «Легкоатлетический пробег от Москвы до Берлина».

Ожидаемые результаты:

- обеспечение информированности учащихся школы о возникновении, развитии и сути системы ГТО;
- повышение мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- вовлечение школьников в процесс добровольного тестирования в рамках комплекса ГТО.

Проектные группы.

Проектная группа № 1.

Область деятельности. Анкетирование обучающихся школы, педагогов, родителей «Навстречу Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу "Готов к труду и обороне (ВФСК ГТО)».

Проектная группа № 2.

Область деятельности. Спортивная хроника военных лет. Сбор информации по темам:

- Роль ГТО в развитии массовости физкультурного движения.
- Новости газеты «Советский спорт» («Красный спорт»).
- Труд физкультурников, оставшихся в тылу: "Работать не только за себя, но и за товарища, ушедшего на фронт".
- Спорт в блокадном Ленинграде.
- Спортсмены – участники Великой Отечественной войны.



Проектная группа № 3.

Область деятельности. Разработка, дизайн и оформление настенной экспозиции «Подвиг длиною в жизнь...»

Проектная группа № 4.

Область деятельности. Подготовка и проведение обзорной экскурсии по настенной экспозиции «Подвиг длиною в жизнь...».



Проектная группа № 5.

Область деятельности. Подготовка информационного материала для апробации современного Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».



Проектная группа № 6.

Область деятельности. Участие в легкоатлетической эстафете, посвящённой годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.



Проектная группа № 7.

Область деятельности. Подготовка и проведение образовательного события «От Москвы до Берлина».

Цели:

- разработка и преодоление легкоатлетического маршрута «Москва-Берлин»;
- изучение географического положения городов Москвы и Берлина;
- расчет дистанции каждого ученика для преодоления пути от Москвы до Берлина (1841 км) согласно физической подготовке и требованиям комплекса ГТО к преодолению дистанции на выносливость для каждой возрастной ступени;
- легкоатлетический забег участников акции «От Москвы до Берлина».



IV. ПРОЕКТИРОВАНИЕ МАССОВЫХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Хорошо организованные спортивные праздники – это отличное средство пропаганды Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, средство культурного, здорового отдыха и развлечения, средство вовлечения молодежи в регулярные занятия физической культурой и спортом. Организации спортивных праздников и физкультурных внеклассных мероприятий необходимо уделять особое внимание и придавать таким мероприятиям по возможности традиционный характер.

Спортивно-массовые мероприятия представляют собой различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, за достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовленности в каком-либо виде спорта, спортивной дисциплине.

Спортивно-массовые мероприятия можно классифицировать следующим образом.

По целям и месту в системе спортивной подготовки:

– квалификационные (цель – выполнение соответствующих спортивных нормативов для присвоения разрядов и званий или для допуска к соревнованиям более крупного масштаба);

– контрольные (цель – определение готовности к главным стартам);

– отборочные (цель – подготовка к другим, более ответственным соревнованиям);

– показательные (цель – не выявление победителей, а демонстрация возможностей детей, достоинств вида спорта);

– другие соревнования.

По способу определения победителя:

– командные (результаты отдельных участников засчитываются только команде);

– лично-командные (подводятся итоги выступления отдельных команд и личного первенства среди всех участников);

– личные (разыгрывается только личное первенство).

По *масштабу проведения*: международные, национальные, региональные, муниципальные отдельной образовательной или физкультурно-спортивной организации и т.д.

В программу спортивного праздника должны входить небольшие по длительности соревнования: эстафеты, спортивные развлечения, короткие викторины (10–15 вопросов) и т.д. Ее нельзя перегружать большим количеством показательных концертных номеров, но она должна быть интересной и разнообразной по содержанию, в нее можно включать популярные народные, национальные виды спорта и упражнения, аттракционы.

Программу рекомендуется рассчитывать на 1,5 – 2 часа в закрытом помещении и на 3-4 часа на открытом воздухе, учитывая при этом возраст обучающихся. Частота проведения спортивных праздников – не реже одного раза в месяц.

ИНТЕГРИРОВАННОЕ ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ВСЕХ ЗОВЕМ ДО ОДНОГО К СДАЧЕ НОРМ ГТО» (Для обучающихся 6-х классов)

ГТО – это Я! ГТО – это МЫ!

ГТО – это будущее нашей страны!

Цель мероприятия: популяризация, распространение и внедрение ВФСК «Готов к труду и обороне» в ряды обучающихся и педагогического коллектива.

Задачи мероприятия:

– овладение теоретическими и практическими основами ВФСК «Готов к труду и обороне»;

– формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепление здоровья обучающихся, приобщение их к физической культуре – составному элементу общенациональной культуры;

– развитие физических качеств; аналитических способностей, внимания;

– воспитание патриотизма; умения работать в команде; морально-волевых качеств.

Интегрируемые учебные предметы: физическая культура, ОБЖ, технология, история, МХК.

Организация мероприятия.

Подготовительный этап. В период подготовительного этапа перед обучающимися были поставлены следующие задачи:

1. Регистрация на сайте ВФСК «Готов к труду и обороне» (www.gto.ru).

2. Изучение истории системы ГТО (зарождение, развитие, внедрение). Возрождение и содержание современного комплекса ГТО.

3. Формирование команды (5 мальчиков и 5 девочек) из числа обучающихся класса.

4. Выбор капитана, определение названия, девиза команды (исходя из темы мероприятия).

5. Подбор и подготовка единой формы (единого элемента одежды).

6. Подготовка плакатов, коллажей на тему ГТО.

7. Подготовка показательных номеров художественной самодеятельности (песня, танец, спортивное выступление и т.д.), подбор музыкального сопровождения к ним.

8. Изготовление инвентаря для проведения отдельных конкурсных заданий (льжи, вещмешки и др.).

9. Формирование группы поддержки.

10. Определение помощников (для технической помощи в организации мероприятия).

Основной этап: реализовался сюжет мероприятия.

Заключительный этап: подводились итоги и награждение.

Программа мероприятия:

Построение команд.

Торжественное открытие.

Конкурсные задания.

Построение, подведение итогов, награждение.

Закрытие.

Конкурсные задания:

Визитка.

Музыкальная разминка.

Регистрация на сайте ГТО (домашнее задание).

Дружба крепкая.

Готовность к обороне.

Упал – отжался.

Командный прыжок в длину.

Конкурс плакатов (коллажей) – домашнее задание.

Бег на лыжах.

Нам песня жить и ГТО сдавать помогает.

Туристский поход с проверкой туристских навыков.

Викторина «Знатоки ГТО» (Приложение 2).

Стрельба.

Определение победителей.

Каждый конкурс оценивается по 2-балльной системе. Места распределяются по наибольшей сумме набранных очков.

Награждение.

Команды награждаются грамотами, подарками.

Оборудование и инвентарь.

Музыкальный центр, фотоаппарат, гимнастические скамейки, маты, обручи, палки; противогазы, автоматы, мячи набивные (1 кг), теннисные, корзины для мячей, рулетка, секундомер, свисток, ручки, вещмешки, лыжи, стенд для стрельбы, пневматическая винтовка, пули, воздушные шары, конусы, листы с текстом песни, вопросами викторины, мел.

Наглядное оформление.

Плакаты, отражающие тематику мероприятия, воздушные шары.

Ход мероприятия

Построение команд.

В е д у щ и й . Внимание! Мы начинаем наш спортивный праздник «Всех зовем до одного к сдаче норм ГТО».

Встречаем и приветствуем в нашем импровизированном Центре тестирования комплекса ГТО команды участников сегодняшних состязаний, которые настроены решительно и готовы продемонстрировать высокие результаты, порадовать нас своим выступлением, успешно справляясь со всеми конкурсами и заданиями.

Приглашаем и бурными аплодисментами встречаем команду 6 «А» класса!

Поприветствуем дружную команду 6 «Б» класса!

Все – от мала до велика – хотят быть сильными, ловкими, смелыми и умелыми, а этому способствуют занятия физической культурой и спортом, а также очень популярный сегодня в нашей стране Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Надеемся, что после нашего мероприятия еще ряд девчонок и мальчишек примет решение присоединиться к движению

ГТО. А сегодня мы узнаем, насколько готовы к этому участники нашего спортивного праздника.

Наши сегодняшние состязания судят представители Центра тестирования комплекса ГТО.

Представление жюри.

Приветственное слово членов жюри.

В е д у щ и й. Внимание! Спортивный праздник «Всех зовем до одного к сдаче норм ГТО» объявляется открытым!

Звучит гимн России.

В е д у щ и й. Команды приглашаются на исходную – стартовую позицию. А пока идет подготовка – показательное выступление б «А» класса (гимнастический номер). Встречайте!

И мы начинаем соревновательную часть нашего мероприятия.

В добрый путь! Уважаемые участники, к труду и обороне готовы?

У ч а с т н и к и. Готовы!

В е д у щ и й. Уважаемые гости! Зрители! Дружно и по-доброму «болейте» за команды! Поддержка болельщиков может оцениваться дополнительным баллом.

Конкурсные задания.

1. Визитка (название, девиз и приветствие команд; единый элемент одежды – оценивается оригинальность, уверенность, слаженность).

2. Разминка (капитан команды под музыку показывает движения, вся команда выполняет за ним; оценивается: синхронность, оригинальность, динамичность). В конце разминки – один из обязательных тестов ГТО – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу – касание пола пальцами рук.

3. Домашнее задание (регистрация на сайте ВФСК «Готов к труду и обороне»; оценивается количество зарегистрировавшихся на момент проведения мероприятия).

4. Спортивные состязания.

• **Дружба крепкая** (2 обруча связаны в виде «восьмерки» – бежать парами до контрольной отметки и обратно).

• **Готовность к обороне** (бег в противогазе с автоматом (юноши); бег без противогаза с автоматом (девочки)).

Ведущий. А сейчас прекрасным выступлением нас порадует б «Б» класс (песня).

• **Упал – отжался (тест ГТО сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)).** 3 юн. + 3 дев. от команды (по 20 сек. каждый участник выполняет задание; побеждает команда, набравшая в сумме наибольшее количество правильно выполненных упражнений).

В е д у щ и й. Информация к сведению: в рамках сдачи этого норматива из комплекса ГТО в соответствии с III ступенью (11-12 лет), к которой вы относитесь, в этом упражнении следует ориентироваться на следующие показатели:

	бронза	серебро	золото
Мальчики:	12	14	20
Девочки:	7	8	14

• **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** (командный прыжок в длину; от каждой команды – 3 юн. + 3 дев.).

В е д у щ и й. Нормативы вашей ступени – сумма прыжков 3-х мальчиков, 3-х девочек, а также результат командного прыжка:

	бронза	серебро	золото
Мальчики:	150 (450)	160 (480)	175 (525)
Девочки:	140 (420)	145 (435)	165 (495)
Итог:	870	915	1020

Какими же станут прыжки: бронзовыми, серебряными или с золотым отливом?!

Информация ведущего об этом тесте ГТО.

В е д у щ и й. А сейчас для вас – зазорный, энергичный номер б «Б» класса. Приветствуйте!

5. Плакаты на тему ГТО (соответствие тематике, оригинальность, оформление).

• **Бег на лыжах** (встречная эстафета: бег на лыжах с палками).

Информация ведущего об этом тесте ГТО.

• **Туристский поход с проверкой туристских навыков.** Бежать с рюкзаком (вещмешком). У контрольной отметки в обруче – 10 теннисных мячей, забирать по одному и класть в корзину на месте старта.

Информация ведущего об этом тесте ГТО.

• **Стрельба** (из пневматической винтовки из положения стоя, дистанция 5 м; стенд с воздушными шарами; по 5 чел. от каждой команды).

Информация ведущего об этом тесте ГТО.

6. Нам песня жить и ГТО сдавать помогает.

Исполнение песни «Закаляйся, если хочешь быть здоров».

7. Викторина «Знатоки ГТО».

В е д у щ и й . Недавно в городском Центре тестирования, выбрав этот вид испытаний, некоторые ребята были очень меткими в стрельбе, набрав необходимое количество очков, соответствующих золотому знаку отличия комплекса ГТО. Поздравляем!

Представителям Центра тестирования по ходу мероприятия предоставляется слово для оглашения промежуточных результатов.

8. Подведение итогов.

В е д у щ и й . Сегодня вы продемонстрировали все свои лучшие качества: хорошую физическую подготовленность, а также целеустремленность, сплоченность, командный дух. Победа дается тем, кто вместе и сообща выполняет поставленные задачи.

– Однако проигравших сегодня нет: заряд бодрости, хорошего настроения, положительные эмоции, новые впечатления, знания и умения получили сегодня и участники, и все присутствующие на нашем мероприятии.

– А сейчас слово для подведения итогов предоставляется членам Центра тестирования комплекса ГТО (жюри).

2 место – _____

1 место – _____

Награждение.

В е д у щ и й . Спасибо всем за участие! Желаем вам, дорогие ребята, быть всегда готовыми к труду и обороне! И пусть бронза, серебро и золото комплекса ГТО будут вам наградой за ваше старание и труд!

Ты занимайся больше спортом!

Учись старательно – на «пять»!

Ты будь здоровым, умным, бодрым,

Чтоб в своей жизни побеждать!



ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ
Мероприятие «Всех зовем до одного к сдаче норм ГТО»

Конкурсы	Команда 6 «А» класса	Команда 6 «Б» класса
Визитка		
Разминка		
Регистрация на сайте ГТО		
Дружба крепкая		
Готовность к обороне		
Упал – отжался		
Прыжок в длину с места		
Плакаты ГТО		
Бег на лыжах		
Нам песня жить и ГТО сдавать помогает		
Туристский поход		
Викторина «Знатоки ГТО»		
Стрельба		
Итого баллов		
Место		

Вопросы викторины «Знатоки ГТО»

1. Как расшифровывается аббревиатура ВФСК «ГТО»?

2. Год рождения ГТО?

3. Год возрождения ГТО?

4. Количество ступеней комплекса ГТО?

5. С какого возраста можно сдавать нормы ГТО?

6. Возраст желающих сдавать нормы ГТО 11-й ступени?

7. Все ли могут сдавать ГТО? Если нет, то кто не может сдавать ГТО?

8. Сколько знаков отличия в комплексе ГТО? Назовите их.

9. Какие две группы испытаний (тестов) есть в ГТО?

10. Какая ступень ГТО для детей 11-12 лет? Какое количество испытаний (тестов) необходимо выполнить на золотой знак отличия в этой ступени?

СОДЕРЖАНИЕ

От составителей.....	3
I. Методические рекомендации по тестированию обучающихся в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».....	5
II. Урок физической культуры – основная форма подготовки школьников к выполнению норм комплекса ГТО.....	15
Технологическая карта урока физической культуры «Полоса препятствий».....	17
Домашние задания по физической культуре как эффективное средство подготовки школьников к выполнению норм комплекса ГТО.....	28
III. Проектная деятельность школьников как направление внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».....	38
Проект «Подвиг длиной в жизнь...».....	40
IV. Проектирование массовых спортивно-оздоровительных мероприятий по популяризации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.....	44
Интегрированное внеклассное мероприятие «Всех зовем до одного к сдаче нормы ГТО».....	45

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Пенза 2018

Ответственный за выпуск **Т.Б. Кремнёва**

Редакторы: **З.В. Танькова, Н.И. Антропова**
Корректоры: **З.В. Танькова, Н.И. Антропова**
Компьютерный набор – **О.Ю. Привалова**
Компьютерная верстка – **О.Ю. Привалова**
Дизайн обложки – **О.Ю. Привалова**

Подп. в печать 9.08.2018 г.
Формат 60×90/16. Печать офсетная. Бумага офсетная
Печ. л. 3,75. Тираж ... экз. Заказ...

Муниципальное казённое учреждение
«Центр комплексного обслуживания и методологического обеспечения
учреждений образования» г. Пензы
440011, г. Пенза, ул. Карпинского, 31

Отпечатано с готового оригинала-макета