

Рассмотрено  
на заседании управляющего совета  
МБОУ СОШ № 115  
протокол № 15 от 26.03.2016  
Председатель Жура

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ № 115  
/Е.Г. Комиссарова  
Приказ № 121 от «24» 04 2016 г.



**ПРОЕКТ**  
**«ГТО»**  
на 2016 - 2021 гг.

**Красноярск, 2016**

## Оглавление

1.	Аннотация проекта	3
2.	Паспорт проекта	4
3.	Цель проекта	5
4.	Задачи проекта	5
5.	Сроки и этапы реализации проекта	6
6.	Обобщенная характеристика основных мероприятий проекта	7
7.	Ресурсное обеспечение проекта	8
8.	Оценка эффективности реализации проекта	9
	Приложение №1. Контрольные нормативы по физической подготовке	11
	Приложение №2. Вопросы по теоретической подготовке	12

## 1. Аннотация проекта

На прошедшем в марте 2013 года совещании по развитию детско-юношеского спорта Президент РФ В.В. Путин заявил о том, что, несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, сейчас многие дети имеют хронические заболевания, и ситуация с массовым и с детским спортом серьёзно не изменилась.

Для решения этой проблемы и укрепления здоровья детей В.В. Путин и предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка. Также было предложено вносить оценку уровня физической подготовки школьника в аттестат и учитывать её при поступлении в вузы. Инициативу президента ввести ГТО поддержали депутаты Госдумы, сенаторы Совета Федерации, ректоры вузов, а также ДОСААФ России (Добровольное общество содействия армии, авиации и флоту).

В чём состояла суть системы ГТО в Советском Союзе? В СССР в общеобразовательных учреждениях, профессиональных и спортивных организациях существовала программа физкультурной подготовки под названием «Готов к труду и обороне», или ГТО.

Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепления здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе.

В программе участвовали граждане страны в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физической подготовки. Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др. Сдача нормативов подтверждалась специальными значками – серебряными и золотыми значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО».

Программа действовала с 1931 по 1991 годы, при этом требования ГТО с течением времени менялись.

В соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ВФСК ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 №1165-р, с 1 января 2016 года осуществляется внедрение ВФСК ГТО среди обучающихся всех образовательных организаций Российской Федерации.

В жизни ребенка необходимо выделить два основных приоритета – это состояние его здоровья и образованность, к которым следует активно стремиться. Однако современная ситуация сложилась так, что оба приоритета заняли по отношению друг к другу диаметрально противоположные позиции. Об этом свидетельствует школьная статистика состояния здоровья учащихся. Так, нарушениями опорно-двигательного аппарата подвержены около 60% детей, к выпускному классу 20-25% школьников близоруки, свыше 30% имеют хронические заболевания. Если сложить вместе эти показатели, то получится, что в общей сложности 80-90% учеников имеют нарушения состояния здоровья.

Одним из средств, способствующих укреплению здоровья и физическому развитию ребенка, является физическая культура, состояние которой в наших учебных заведениях (от дошкольных до вузов) признано критическим, что подтверждают цифры. Известно, что учащийся должен иметь объем двигательной активности не менее 10-14 часов. Уроки же физкультуры в школе могут удовлетворить еженедельную потребность ребенка в движении только на 12-15% от требуемой, именно поэтому возникла необходимость создания данной программы в системе дополнительного образования, благодаря занятиям по которой активная двигательная нагрузка учащихся увеличится на 4 часа.

## 2. Паспорт проекта

<b>Ответственный исполнитель проекта</b>	Пашкова Н.В., руководитель структурного подразделения ФСК «Факел»
<b>Участники проекта</b>	Учителя физической культуры, инструкторы ФК; учащиеся в возрасте 10-17 лет; родители (законные представители); социальные партнеры
<b>Цель проекта</b>	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.
<b>Задачи проекта</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Популяризация комплекса ГТО среди подрастающего поколения, учителей и родителей (законных представителей).</li> <li>2. Увеличение числа учащихся, учителей и родителей, систематически занимающихся физической культурой и спортом.</li> <li>3. Повышение уровня физической подготовленности.</li> <li>4. Формирование у учащихся, учителей и родителей, осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни.</li> <li>5. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</li> <li>6. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского и школьного спорта.</li> </ol>
<b>Целевые индикаторы и показатели проекта</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– доля обучающихся, учителей и родителей, выполнившие государственные требования к уровню физической подготовленности населения нормативов «ФВСК ГТО»;</li> <li>– охват учителей физической культуры, инструкторов ФУ проектом ГТО.</li> </ul>
<b>Этапы и сроки реализации проекта</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 этап – подготовительно-организационный (январь-май 2016 год)</li> <li>2 этап – основной содержательный (начиная с мая 2016 года)</li> <li>3 этап – контрольно-обобщающий / рефлексивный (ежегодно)</li> </ol>
<b>Ожидаемые результаты реализации проекта</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сформирован у учащихся, учителей и родителей, осознанный потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;</li> <li>– удовлетворенность обучающихся, родителей, педагогического коллектива количеством и качеством программ спортивно-оздоровительной направленности, участием в ФВСК ГТО - 90%;</li> <li>– доля обучающихся принимающих участие в спортивно – массовых и физкультурно–оздоровительных мероприятиях школы - 90%;</li> <li>– доля обучающихся основной группы здоровья, охваченных занятиями физкультурой и спортом, ФВСК ГТО - 50%;</li> <li>– доля семей, посещающих спортивные мероприятия школы от общей численности семей обучающихся — 20%;</li> <li>– доля учителей, освоивших и применяющих здоровьесберегающие и здоровьесозидающие технологии — 100%;</li> <li>– доля педагогов, систематически занимающихся в спортивных и оздоровительных группах — 60%;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– снижение пропусков занятий в связи с заболеваемостью обучающихся — не более 7 детодней;</li> <li>– доля выявленных обучающихся, показывающих высокие спортивные достижения — 50 человек;</li> <li>– обеспеченность материально-техническим оборудованием для организации здоровьесберегающей деятельности, просветительской работы — 100%;</li> <li>– уровень физической подготовленности вырастет на 10%;</li> <li>– доля обучающихся, учителей и родителей, выполнившие государственные требования к уровню физической подготовленности населения нормативов «ФВСК ГТО» - 5%;</li> <li>– охват учителей физической культуры, инструкторов по физкультуре проектом ГТО – 100%.</li> </ul>
<b>Финансирование проекта</b>	Бюджет, спонсорская помощь

### 3. Цель проекта

Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

### 4. Задачи проекта

1. Популяризация комплекса ГТО среди подрастающего поколения, учителей и родителей (законных представителей).
2. Увеличение числа учащихся, учителей и родителей, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
3. Повышение уровня физической подготовленности.
4. Формирование у учащихся, учителей и родителей, осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни.
5. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
6. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского и школьного спорта.

## 5. Сроки и этапы реализации программы

Этапы проекта	Сроки проекта	Содержание этапа	Прогнозируемые результаты
I этап. Подготовительно-организационный	Январь-май 2016г.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка и утверждение проекта;</li> <li>2. Диагностика состояния здоровья обучающихся, их физической подготовленности;</li> <li>3. Формирование информационного банка данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, занятости школьников</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Действует в школе Проект «ГТО»;</li> <li>2. Аналитические справки о состоянии здоровья и физической подготовленности обучающихся;</li> <li>3. Банк данных о состоянии здоровья, подготовленности и занятости обучающихся</li> </ol>
II этап. Основной содержательный	Начиная с мая 2016г.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мониторинг физического развития обучающихся в соответствии с нормативами;</li> <li>2. Проведение учебно-тренировочных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, согласно расписанию;</li> <li>3. Проведение спортивных занятий в каникулярное время;</li> <li>4. Проведение спортивно – массовых мероприятий и соревнований;</li> <li>5. Участие в районных и городских соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;</li> <li>6. Формирование и пополнение банка программно-методического материала по теме ГТО;</li> <li>7. Приобретение спортивного инвентаря, строительство школьного стадиона, ремонт спортивных сооружений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Протоколы сдачи нормативов (понимание начального уровня обучающихся, промежуточные и итоговые результаты);</li> <li>2. Занятость учащихся во внеурочное время;</li> <li>3. Занятость учащихся в каникулярное время;</li> <li>4. Повышение заинтересованности и активности учащихся во время занятий;</li> <li>5. Фотоотчеты, грамоты, призы</li> <li>6. Банк программно-методического материала по теме «ГТО»;</li> <li>7. Спортивный инвентарь, школьный стадион, спортивные залы.</li> </ol>
III этап. Контроль но-обобщающий	Ежегодно	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освещение реализации проекта на школьном сайте;</li> <li>2. Выставка спортивных достижений спортсменов школы в школьном музее;</li> <li>3. Обобщение и распространение опыта работы по реализации Программы среди образовательных учреждений города, среди участников воспитательно – образовательного процесса;</li> <li>4. Подведение итогов реализации Проекта</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фотоотчеты, кубки, грамоты;</li> <li>2. Участие во Всероссийских, Краевых, Муниципальных конкурсах, публикации на школьном сайте, интернет- сообществах</li> <li>3. Использование здоровьесберегающих технологий, информационных ресурсов и технологий нового поколения, новых направлений работы с обучающимися различных групп здоровья на уроках физической культуры и во внеурочное время;</li> <li>4. Сравнительный мониторинг состояния здоровья обучающихся.</li> </ol>

## 6. Обобщенная характеристика основных мероприятий проекта

Основными формами реализации программы являются: теоретические, практические занятия, подвижные игры, спортивные игры, участие в соревнованиях, творческих конкурсах, профилактические и оздоровительные мероприятия.

<b>№ п/п</b>	<b>Год, сроки проведения</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Участники</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Сентябрь 2016	Семинар для по внедрению ВФСК ГТО в общеобразовательных учреждениях	Руководители данного направления школ округа Солнечный	Руководитель ФСК «Факел»
2.	Ежегодно (февраль)	Фестиваль ГТО (школьный уровень)	Учащиеся МБОУ СШ № 115	Учителя физической культуры, инструкторы ФК
3.	Ежегодно (март)	Соревнования по сдаче норм комплекса ГТО (окружной уровень)	Учащиеся школ округа «Солнечный»	Учителя физической культуры, инструкторы ФК
4.	февраль-март	Зимний фестиваль ГТО (муниципальный уровень)	Учащиеся МБОУ СШ № 115	Учителя физической культуры, инструкторы ФК
5.	апрель-май	Летний фестиваль ГТО (муниципальный уровень)	Учащиеся МБОУ СШ № 115	Учителя физической культуры, инструкторы ФК
6.	Ежегодно, сроки согласно положения	Участие в конкурсе «На лучшую организацию по внедрению ВФСК ГТО в Красноярском крае»	Учителя физической культуры, инструкторы ФК	Руководитель ФСК «Факел»
7.	Ежегодно, сроки согласно положения	Участие в конкурсе «Ты в ГТО, значит ты в теме»	Учащиеся, родители, учителя и др. работники школы	Руководитель ФСК «Факел»
8.	Ежегодно, сроки согласно положения	Участие в семинарах по организационным и практическим вопросам внедрения комплекса ГТО	Учителя физической культуры, инструкторы ФК	Руководитель ФСК «Факел»

## 7. Ресурсное обеспечение проекта

### Материально-технические ресурсы

- Большой спортивный зал (24х12м), малый спортивный зал (10х6м), танцевальный зал (7мх7м), оснащение для занятий игровыми видами спорта на 100%, для занятий гимнастикой 100%, для занятий лёгкой атлетикой 100%.
- Спортивный инвентарь для занятий не только учащихся школы, но и для жителей микрорайона.
- Занятость залов с 8.00 до 22.00.
- В осенне-весенне-летний период занятия проводятся на воздухе, но в настоящее время площадка требует обновления.
- Проведение занятий на свежем воздухе во время летней оздоровительной компании (Пришкольный летний лагерь).

### Кадровые ресурсы

1. Учителя физической культуры;
2. Руководитель ФСК «Факел»;
3. Инструкторы по физической культуре (волейбол, настольный теннис, шашки, ритмическая гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные игры плавание).

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал,
- скакалки,
- баскетбольные щиты и мячи,
- набивные мячи различного веса,
- перекладина,
- гимнастический конь,
- гимнастический козел,
- канат,
- секундомер,
- маты,
- эстафетные палочки,
- гимнастические палки,
- гантели,
- гимнастическая стенка,
- обручи,
- кегли,
- веревки,
- магнитофон,
- фотоаппарат,
- спортивные тренажеры.



## 8. Оценка эффективности реализации проекта

Удовлетворение потребностей всех участников образовательного процесса и субъектов образования:

– обучающихся – в программах физкультурно-спортивной направленности основного и дополнительного образования, реализуемых дифференцировано с учетом их индивидуальных особенностей, в обеспечении их здоровьесбережения, достаточного уровня физической активности, в олимпийском образовании и просвещении, в созданных условиях для роста и становления успешной и конкурентоспособной личности;

– родителей – в обеспечении условий для максимального развития детей в соответствии с их потенциальными возможностями;

– педагогического коллектива – в обеспечении возможностей повышения профессиональной компетентности, дополнительных возможностей творческой самореализации в образовательном процессе, в решении проблем профессионального выгорания педагогов;

– образовательного учреждения – в позиционировании на рынке образовательных услуг как образовательное учреждение, внедряющее инновационные образовательные программы, создании позитивного имиджа, повышении конкурентоспособности среди образовательных учреждений города, создании благоприятных условий для дальнейшего развития МБОУ СШ № 115.

№	Наименование показателя	Единица измерения	Целевой ориентир
1	Удовлетворенность обучающихся количеством и качеством программ спортивно-оздоровительной направленности, участием в ФВСК ГТО.	%	Не менее 90
2	Удовлетворенность родителей количеством и качеством программ спортивно-оздоровительной направленности, участием обучающихся в ФВСК ГТО.	%	Не менее 80
3	Удовлетворенность педагогического коллектива количеством и качеством программ спортивно-оздоровительной направленности, участием обучающихся в ФВСК ГТО	%	Не менее 90
4	Доля обучающихся участвующих в испытаниях по нормативам физической подготовленности ФВСК ГТО	%	Не менее 5
5	Доля обучающихся принимающих участие в спортивно – массовых и физкультурно–оздоровительных мероприятиях школы	%	Не менее 90
6	Доля обучающихся основной группы здоровья, охваченных занятиями физкультурой и спортом, ФВСК ГТО	%	50
7	Доля семей, посещающих спортивные мероприятия школы от общей численности семей обучающихся	%	Не менее 20
8	Доля учителей, освоивших и применяющих здоровьесберегающие и здоровьесозидающие технологии	%	100
10	Доля педагогов, систематически занимающихся в спортивных и оздоровительных группах	%	60

11	Включенность участников образовательного процесса в ЗОЖ и ФВСК ГТО	%	90
12	Снижение пропусков занятий в связи с заболеваемостью обучающихся	детодней	Не более 7
14	Доля выявленных обучающихся, показывающих высокие спортивные достижения	Чел.	50
15	Обеспеченность материально-техническим оборудованием для организации здоровьесберегающей деятельности, просветительской работы	%	Не менее 100%

**Контрольные нормативы по физической подготовке**

№	Контрольные нормативы	10-11 лет		12-13 лет		13-14 лет		15 -17 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
ОФП									
1	Бег 30 м, с	5,8-5,5	6,2-5,9	5,6-5,3	6,1-5,8	5,4-5,1	6,0-5,7	5,3-5,0	6,0-5,7
2	Прыжок в длину с места, см	180	165	185	170	190	175	195	180
3	Челночный бег 5 х 6 м, с	12,5	12,7	12,0	12,2	11,5	11,7	11,0	11,3
4	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м (сидя)	5,5	4,0	6,0	4,5	6,5	5,0	7,0	5,5
5	Подтягивание из виса лежа, раз	14-18	10-15	16-20	13-18	20-25	18-22	25-30	20-25

**Вопросы по теоретической подготовке**

1. Понятие о физической культуре и спорте.
2. Инвентарь и оборудование. Хранение и уход за ним.
3. Правила поведения и безопасности на занятиях.
4. Гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий.
5. Правила личной гигиены.
6. Общая характеристика спортивной тренировки.
7. Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья.
8. Страховка и самостраховка на занятиях.
9. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.
10. Основные правила закаливания и его значение.
11. Структура учебно-тренировочного занятия.
12. Построение и содержание разминки
13. Значение и содержание врачебного контроля на занятиях.
14. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний
15. Возникновение и развитие движения ГТО.
16. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.
17. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки.
18. Сущность самоконтроля и его роль при занятии спортом. Дневник самоконтроля
19. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы).
20. Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения
21. Правила проведения соревнований по различным видам спорта.
22. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях