

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Подтесовская средняя общеобразовательная школа №46 имени В.П. Астафьева»**  
663168 Красноярский край Енисейский район п. Подтесово ул. Талалихина, 8  
тел. 8(39195) 60-5-89 Факс: 8(39195) 60-5-35  
e-mail: psoh46@mail.ru, сайт: <http://подтесовская-школа46.енисейобр.рф/>

**«Сдать ГТО всегда готов»**

Выполнил  
Учитель физической культуры  
МБОУ Подтесовская СОШ №46  
Бородина Елена Владимировна

Подтесово 2025

## Аннотация

Данная методическая разработка раскрывает тему, как занимаясь с детьми на уроках и спортивных секциях, привлечь их к сдаче норм ВФСК ГТО. Помочь им найти себя и улучшить свои физические качества и спортивные результаты. В этой практике, я делюсь положительным опытом работы с детьми при организации сдачи норм ГТО, так же описываю последовательность работы, поэтапного плана, с чего начать организаторскую деятельность при подготовке к сдаче норм ГТО. В данной разработке я привожу примеры, какие физические качества развиваются при подготовке и сдаче норм ГТО. Демонстрирую схему успеха, поделюсь опытом как это работает.

Данная практика предназначена для тренеров – преподавателей и учителей физкультуры.

## **Введение**

Здоровье – это образ жизни, который человек выбирает для себя, если он хочет достичь благополучия. Всё, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья. Сегодня перед школой стоит серьезная задача - подготовка здорового, физически развитого выпускника, вооруженного практико-ориентированными знаниями и сформированной потребностью в здоровом образе жизни. Сохранение, укрепление, развитие физического и духовно-нравственного здоровья немислимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни. Поэтому обострилась проблема поиска наиболее эффективных путей формирования потребности в здоровом образе жизни обучающихся средствами физической культуры.

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь, это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации, в период с марта по декабрь 2014 года Министерством спорта Российской Федерации, Министерством образования и науки Российской Федерации, органами государственной власти субъектов Российской Федерации разработаны и введены в действие нормативно- правовые акты, направленные на регулирование процесса внедрения комплекса ГТО в практику физкультурно-спортивного движения. Принимая во внимание более чем 20-летнюю паузу в

вопросах развития массовых форм физкультурно-спортивного движения с момента прекращения действия комплекса ГТО 1988 года, особую актуальность приобретают новые, экспериментальные формы и методы организации работы. Кроме того, в процессе практического внедрения комплекса ГТО возникают вопросы по поиску наиболее эффективных форм и методов работы на различных уровнях власти, в образовательных и трудовых коллективах. В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

## Основная часть

В положении о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе ГТО (утверждённым постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540) указано, что целями ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Задачами Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса являются: увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации, повышение уровня подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации, формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни, повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных технологий, модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско – юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путём увеличения количества спортивных клубов. Нормативно – тестирующая часть Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов: виды испытаний (тесты) и нормативы, требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, рекомендации к недельному режиму. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения российской Федерации. Виды испытаний, позволяют определить

уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, нормативы, позволяют оценить разносторонность (гармоничному) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека. Виды испытаний подразделяют на обязательные испытания и испытания по выбору.

Подготовка к сдаче норм ГТО ведёт к увеличению двигательной активности, через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО, путём совершенствования своих физических качеств.

**Тема моей работы :** «Сдать ГТО всегда готов».

**Цель:**

Повышение уровня физической подготовленности для сдачи норм ВФСК ГТО с использованием индивидуального образовательного маршрута.

**Задачи:**

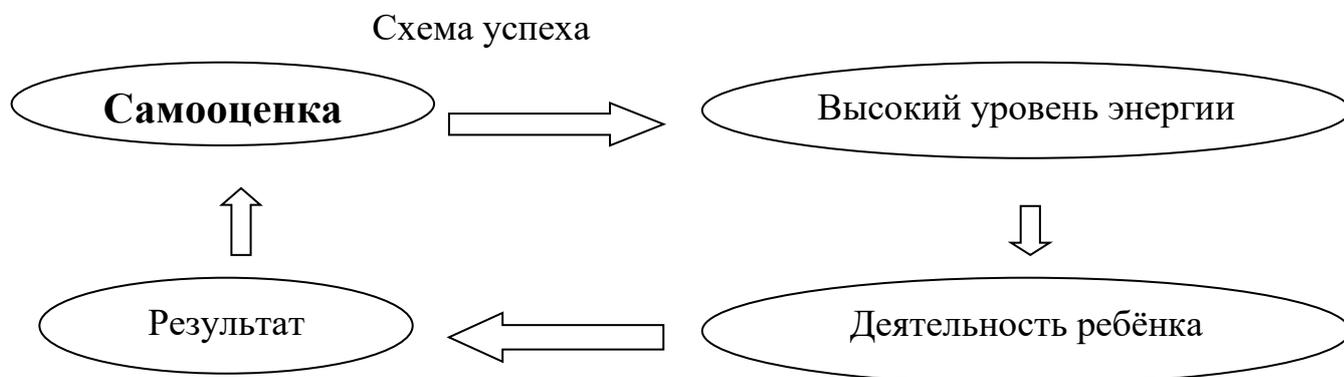
Приобретение навыков в выполнении физических упражнений, развитие ловкости, координации движений.

-Привитие интереса к спорту.

- Улучшить спортивные результаты обучающихся с помощью сдачи норм ГТО.

Для начала рассмотрим, что означает слово мотивация. Мотивация – это сильнейший механизм в достижении цели. Цель – это заранее запланированный конечный результат обучения, развития и воспитания учащихся. Высокая мотивация: Во имя чего? Ради чего? Зачем? Если правильно ответить на эти вопросы можно многого добиться. Всё что перестаёт удаваться, перестаёт привлекать. Что такое успех – это достижение поставленных целей. Успех – значительная выполненная работа или задача, положительное эмоциональное состояние от её

завершённости, и признание её значения в глазах окружающих. В достижении успеха очень важно повысить самооценку ребёнка. Когда самооценка высокая – повышается уровень энергии, для достижения цели, повышается деятельность воспитанника. Он улучшает результат и у него повышается самооценка.



Самооценка – важное качество в человеке. Только имея правильную высокую самооценку – успех обеспечен. Если существует недостаток веры в себя, будет низкий успех. Чтобы его повысить, нужно создать ситуацию, чтобы получить высокую самооценку. Занимаясь со своими ребятами в лыжной секции и сдавая нормы комплекса ГТО, мы создаём как раз ситуацию способствующую повышению его самооценки. Ведь не всегда участвуя в соревнованиях можно стать призёром, а сдавая нормы ГТО, можно реально получить знак отличия: золотой, серебряный, бронзовый. Что является результатом спортивной деятельности ребёнка, тем самым юный спортсмен повышает свою самооценку и получает высокий уровень энергии, от которой его деятельность улучшается. В результате с возрождением, комплекса ГТО, успехи моих воспитанников растут. Готовясь к своим соревнованиям, занимаясь своим любимым видом спорта, дети параллельно готовятся к сдаче норм ГТО. И одно другому не мешает. А только подстёгивает в достижении цели. Ведь комплекс рассчитан, на гармоничное развитие физических качеств юного спортсмена. Все дисциплины, внесённые в комплекс ГТО позволяют развивать различные физические качества. Например кроссовая и лыжная подготовка являются одним из основных средств для

развития выносливости и умения наиболее рационально распределить свои силы на дистанции.

Так же лыжная подготовка помогает развивать все группы мышц у юных спортсменов и имеет огромную оздоровительную ценность. Упражнение челночный бег направлено на комплексное развитие таких физических качеств как ловкость, скорость и координация движений. В этом упражнении все качества взаимосвязаны, и в конечном счёте определяют не только результат ученика, но и его двигательные способности.

Бег на короткие дистанции (30 м., 60 м., и т. д.) способствует развитию скоростных качеств, которые необходимы в разнообразных физических упражнениях.

Не умея быстро бегать, не возможно показать хорошие результаты. Прыжки – развивают как скоростные, так и силовые качества мышц ног, при активном участии других мышечных групп.

Сгибание и разгибание рук в упоре – способствует развитию силы.

Упражнение направлено на тренинг мышц торса, рук, плеч, спины. Оно увеличивает объём бицепсов, трицепсов, грудной и дельтовидной мышц, а так же зубчатых мышц.

Поднимание туловища из положения лёжа - укрепляют мышцы пресса, так называемые мышцы кора, относящиеся к комплексу мышц, отвечающему за стабилизацию позвоночника, таза и бёдер. Мышцы пресса вместе с мышцами поясничного отдела спины позволяют сохранять осанку, участвуют в дыхательном процессе, у женщин играют большую роль при родах.

Метание мяча в цель и метание мяча на дальность – является одним из сложных по координации движений. Для того чтобы выполнить это упражнение, ребёнок должен научиться управлять действиями различных мышц ног, туловища, рук в строгой последовательности и определёнными, строго

дозированными усилиями, только в этом случае можно добиться правильной траектории полёта мяча и его попадания в цель.

Наклоны – способствуют развитию гибкости.

### **Рекомендуемые упражнения при подготовке к сдаче норм ГТО:**

*Упражнения для развитие быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по пересечённой местности, с ускорением в гору. Бег за лидером (велосипедист, более сильный спортсмен). Бег с задачей догнать партнёра. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимания в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и переключивание груза. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на брусьях.

*Упражнения на все группы мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками. Плавание различными способами.

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Метание в подвижную и неподвижную цель. Подскоки вверх на заданную высоту.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты

туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, за спину); выпады вперёд, в сторону. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития скоростно – силовых качеств.* Различные многоскоки, прыжки в длину с места. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки вверх в группировке. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500. 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек от 1 до 3 км., для юношей от 1 до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 минут до 1 часа(для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах на длинные дистанции. Прыжки на скакалке. Спортивные игры на время: баскетбол, мини - футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа). – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибания ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковым направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног(вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

В нашей школе, разработана учебная дополнительная общеразвивающая программа «Навстречу к ГТО», которую я использую в своей работе. На своих занятиях, я акцентирую внимание ребят на подготовке не только к соревнованиям, но и к сдаче норм ГТО. Мои воспитанники знают свои нормативы комплекса, условия сдачи и сроки сдачи ГТО. Они как бы гордятся своими достижениями, и делятся своим опытом с начинающими юными спортсменами. Нормы ГТО – это часть нашей спортивной жизни.

А теперь я хочу поделиться опытом. Своей работы с родителями и учащимися по подготовке к сдаче норм ГТО. С чего начать работу?

Первым делом нужно зарегистрироваться на сайте ГТО 63.ру., и заполнить заявление анкету. Для этого мной была проведена работа с родителями и детьми. С помощью СМС сообщений, телефонных звонков, личных встреч.

Второе, оповещаю детей и родителей, когда и во сколько идём сдавать нормы ГТО.

Третье, контроль за сдачей, кто что сдал, кому пересдать и подготовиться по лучше. Веду список детей и контролирую явку на виды испытаний.

## **Заключение**

Работа конечно хлопотная, но из моих собственных наблюдений, я сделала вывод, что для наших учеников важен результат своей спортивной деятельности. А полученные знаки – это серьёзное подспорье.

Иногда, кому – то с первого раза не удаётся получить золотой знак, и ребята начинают с усердием заниматься, проявляя характер, и добиваются своей цели, со второго и третьего раза. Ведь не секрет, что только подготовленный ребёнок может сдать нормы комплекса ГТО.

Мотивация – сдать нормы комплекса ГТО, очень помогают улучшить свои физические качества и в дальнейшем побеждать на различных состязаниях. Как говорят: «Маленькая победа – приводит к большому успеху».

Мы участвуем в соревнованиях различного уровня: муниципального уровня, школьных спартакиадах и имеем там значительные результаты.

Подводя итоги своей работы, по подготовке к сдаче комплекса ГТО, можно сказать; в результате своей совместной деятельности с детьми, каждый год 10-15 детей, получают знаки комплекса ГТО. Всего в среднем получено нами более 50 – ти знаков комплекса ГТО. И это не плохой результат.

Поддерживая движение ГТО, мы участвуем с детьми в районном конкурсе рисунков и плакатов, на тему ГТО.

Из положительных моментов, сдачи норм ГТО, хочется отметить, радость спортсменов и их родителей, в момент получения знаков ГТО, в торжественной обстановке.

В этом году, наравне со своими учениками, я сдала нормы комплекса ГТО. Мои ученики были в восторге.

Из вышесказанного можно сделать вывод: комплекс ГТО действительно является сильнейшим механизмом в достижении цели. Помогая юным спортсменам повысить свою самооценку, и достигать высоких результатов в спорте. Надеюсь,

моя практическая работа, поможет вам добиться собственных успехов. Хочется сказать: Пробуйте, дерзайте и у вас всё получится. Успех к вам придёт.

**Список источников:**

«К стартам готов» В. Уваров, В. Кудрявцев, 1982 г.,

«Основы физической культуры школьника» Н.В Барышева, В.М Минияров,

М.Г. Неклюдова. 1994 г..