Проектная работа по физической культуре

«Мы сдаем ГТО»

Выполнил: Савонько Вячеслав.

                ученик\_ 8 Г класса

 2020 — 2021 учебный год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Паспорт проекта……………………………………………………………2

Введение……………………………………………………………………3

Содержание проекта.…………………………………………………………4

**паспорт**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование  проекта | « Мы сдаем ГТО» |
| Исполнитель |  Савонько Вячеслав |
| Цель (практическая) |   Привлечь как можно больше людей, которые хотят проверить свои силы и постоянно развиваться |
| Задачи | - Научить узнавать свои сильные и слабые стороны в области развития физических качеств, -научить учитывать это в построении тренировочного процесса и достигать максимально возможного высокого результата,-совершенствовать физические качества, приобщаясь к физкультуре и спорту . |
| Основополагающий вопрос |   Как сдать нормативы комплекса ГТО? |
| Год разработки | 2020-2021 |
| Предметная область | Физическая культура |
| Учебная тема (к которому ваш проект имеет отношение) | Физическая культура |
| Тип проекта |   |
| Тип проекта по предметно-содержательной характеристике: | познавательный |
| Технологии | Здоровьесберегающие |
| Краткая аннотация проекта. | Проект содержит ответ на вопросы: что такое комплекс ГТО, кто может сдавать комплекс ГТО, как подготовиться к сдаче комплекса ГТО, зачем его сдавать. |
| Сроки реализации проекта  |  февраль |
| Ожидаемые результаты (продукт) | .Одним из главных результатов проекта «Мы снова сдаём ГТО» является привлечение детей, отнесённых к основной группе здоровья к сдаче нормативов ВФСК «ГТО». При этом необходимы условия для сдачи норм ВФСК «ГТО» и повышения мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом.Также важным результатом является 100% информированность учащихся о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране. |

Цели и задачи проекта.

**Цель проекта:** создать положительную мотивацию у школьников для занятий спортом, совершенствовать физические качества, приобщать к физкультуре и спорту через привлечение к сдаче норм ВФСК «ГТО».

**Задачи проекта:**

1. развитию мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом.
2. Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Введение

К числу основных факторов, определяющих будущее страны, относится качественный состав населения. В связи с этим особое внимание привлекает к себе ухудшение физического и социального здоровья подрастающего поколения, особенно детей: высокий уровень заболеваемости, возрастающий контингент рождающихся с разными видами патологии, рост контингента молодежи с девиантным поведением, следствием чего становится противоправное поведение подростков. На протяжении последних десятилетий в нашей стране наблюдается негативная тенденция снижения уровня здоровья детей, подростков и молодежи.

Усиление внимания к физической культуре школьников благоприятно сказывается не только на физическом, но и социальном здоровье подрастающего поколения: улучшается состояние здоровья, снижается уровень утомляемости и усталости, увеличивается возможность профессионального роста. Физическая культура имеет то значение, что двигательные потребности превратились в необходимость, активизирующую многие другие жизненно важные потребности личности. Здесь, как и в культуре в целом, развертывается процесс освоения личностью новых ценностей, выработки на этой основе установок, ценностных ориентаций, социальных потребностей. А, как известно, именно социальные потребности людей, в конечном счете, определяют тот или иной образ жизни. Немаловажно также, что вовлеченность подростков в сферу физкультурной активности - одно из наиболее эффективных средств организации летней занятости учащихся, оздоровления обучающихся, профилактики их девиантного поведения.

Как считал П.Ф. Лесгафт, «неприятные явления в школе, наблюдаемые между учениками, могут быть уничтожены не полицейскими мерами, а строго проведенными физическими упражнениями и подвижными играми».

И ещё один немаловажный аспект. Из 569 детей, обучающихся в настоящее время с 1 по 11 классы хронические заболевания имеют 146 человека, то есть одна третья часть – это очень много. 6 ребят – инвалиды детства. Заболеваниями опорно-двигательного аппарата страдают 7 человек, у 29 детей серьёзные проблемы со зрением. Этот список можно продолжить. И это только хронические заболевания! ОРВИ и ангиной переболели в 2016-17 учебном году …275 человек. Что ждёт их в дальнейшей взрослой жизни?Данные медосмотра учащихся нашей школы говорят о том, что обучающиеся подвержены следующим заболеваниям: нарушение зрения-29 учащихся,нарушение осанки 19 учащихся, плоскостопие – 35,ожирение – 5 учащихся человек.

К основная группа **(**Здоровые дети (или с незначительными отклонениями в здоровье), выполняющие в полном объеме школьную программу физвоспитания и, при желании, занимающиеся дополнительно в спортивных секциях по интересам)составляет 365 человек.

Подготовительная**(** Дети с небольшими отклонениями в состоянии здоровья, недостаточной физической подготовленностью, дисгармонией в физическом развитии. Занимаются в школе по программе физвоспитания с удлинением сроков завершения освоения двигательных навыков. Есть некоторые индивидуальные ограничения в занятиях в спортивных секциях) -140.Специальная**(** Дети с заболеваниями преимущественно хронического течения с обратимыми (подгруппа А) или необратимыми (подгруппа Б) изменениями в организме. Для них разрабатывается специальная программа физического воспитания в соответствии с характером имеющейся патологии) 14 чел.

Для улучшения здоровья детей необходимо продумать комплекс физических упражнений, которые бы способствовали физическому развитию на всей протяженности жизни.. Таким комплексом является комплекс ГТО. Совершенно очевидно, что Всероссийский физкультурный комплекс ГТО является одним из мощных рычагов физического воспитания населения нашей страны. Комплекс ГТО имеет программно-нормативную основу системы физического населения и имеет целью способствовать формированию морального и духовного облика российских людей, их всестороннему гармоническому развитию, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности играет высокая культура в организации и проведении учебных и внеклассных занятий по физической культуре и особенно соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Необходима также оперативная информация о ходе сдачи норм комплекса ГТО учащимися каждого класса. Учеников которые первыми получат золотые значки , должны знать все в школе. В нашей школе их 22 человека:

**Вывод:** В школах необходимо введение физкультурного комплекса ГТО, для того чтобы вырастить из ребят настоящих людей, честных работников, патриотов, гармонически развитых духовно и нравственно а так же для профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений, и для проведения рационального досуга, поддержания высокой работоспособности.

Содержание

Я составил план действий.

Во–первых, провел опрос среди учащихся с целью выяснения, что знают ученики о ГТО..

**Анкета для учащихся**

***Хотели бы вы больше заниматься спортом?***

Из 60 человек:

* да – 48 человек;
* иногда – 12 человек;
* нет – 0 человека;

***Считаете ли вы необходимым введение комплекса ГТО как в общеобразовательную школу так и на производстве (в %)***

Из 60 человек:

* да – 40 человека;
* не знаю – 18 человек;
* нет – 2 человек;

***Считаете ли вы, что возрождение комплекса ГТО благотворно повлияет на население нашей страны?***

Из 60 человек:

* да – 30 человека;
* не знаю – 30 человек;
* нет – 0 человек;

***Считаете ли Вы необходимым внедрение физкультурного комплекса ГТО в в школах и на производстве? (кол-во чел.)***

Из 55 человек:

* да –30 человек;
* всё равно –25 человек;
* нет – 0 человек;

По итогам можно заметить, что обучающиеся (53%) пока плохо представляют, что такое ВФСК«ГТО» и лишь 44% готовы попробовать сдать нормативы.

**Что же такое комплекс ГТО?**

Соответствие физической подготовки человека той или иной ступени называется комплексом ГТО. Всего ступеней 12, их разделение происходит в зависимости от возрастной группы участников. Комплекс ГТО в школах состоит из первых пяти ступеней:

[1 СТУПЕНЬ — НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ](https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdac8116758a.pdf)

[2 СТУПЕНЬ — НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ](https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ebfacd54.pdf)

[3 СТУПЕНЬ — НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ](https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1f797ec80.pdf)

[4 СТУПЕНЬ — НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ](https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1fc8a6ab2.pdf)

[5 СТУПЕНЬ — НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 16-17 ЛЕТ](https://www.gto.ru/files/uploads/stages/5cdd1ff6e337d.pdf)

Для каждой ступени в соответствии с возрастом разработана тестирующая часть в которой точно указывается какие физические упражнения должен сдать ребёнок для получения значка: испытаний на скорость, гибкость, выносливость и силу. По результатам им присваиваются значки (бронзовый, серебряный, золотой), которые могут помочь при поступлении ребенка в вуз. За наличие значка ГТО абитуриенту начисляются дополнительные баллы, в соответствии с его категорией.

**Все ли могут сдавать ГТО.**

**Основные принципы ГТО**

Комплекс ГТО построен на принципах 4Д: доступность, добровольность, доступ врача, для здоровья. Только участие на добровольной основе в данном проекте может помочь добиться поставленной цели. А основной целью государства является воспитание здоровой нации. Добровольное участие может происходить через осознание человеком всей значимости данного мероприятия. Если ребенок с малого возраста будет заниматься спортом, то вопросы по табакокурению, алкогольной зависимости и употреблению наркотических средств в будущем должны сойти к минимуму. А это и есть главный аспект воспитания здоровой нации.

К сдаче нормативов ГТО в школах допускаются учащиеся основной группы здоровья, но при обязательном выполнении определенных условий. Учеником занятия физической культуры должны посещаться регулярно. Ребенок должен заниматься в спортивных секциях, соответствующих его группе здоровья. К сдаче ГТО допускаются учащиеся, имеющие соответствующее медицинское разрешение. Ребенок со слабым здоровьем не будет подвергаться физической нагрузке.

**Как готовиться к сдаче норм комплекса ГТО?**

Как школьнику сдать ГТО? Безусловно, без основ правильной физической подготовки ГТО в школах покажется сдать нереально. Поэтому детям рекомендуется помимо посещения уроков физической культуры следить за своим двигательным режимом в течение недели. Что такое недельный двигательный режим школьника? Это ежедневный труд по созданию своего здорового организма, который должен включать следующие аспекты: ежедневную утреннюю гимнастику (зарядку); занятия в образовательных учреждениях; двигательная активность в процессе учебного дня (наличие физкультминуток), особенно в начальной школе; занятия в секциях и кружках спортивного характера;

Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить и на самостоятельных тренировках.

Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила.

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

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

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

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

Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями.

Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то или иное упражнение.

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

**Заключение**

Изучив состояние здоровья наших школьников, проанализировав мнение детей, мы пришли к выводу, что возрождение физкультурного комплекса благотворно повлияет на физическое совершенствование и воспитание школьников, а так же привлечёт к занятиям физкультурой и работающую часть населения. Актуальность выбранной темы очевидна. **Физкультура — лучшее лекарство от любого недуга.**

Введение ГТО в школах – это необходимый процесс для воспитания личности ребенка. Это помогает выработать у него такие человеческие качества, как выносливость, стремление работать над собой, желание быть здоровым и воспитывать здоровое поколение. Кроме того, данный комплекс способствует развитию не только физической функции организма, но и умственной.