

## Отчет о внедрении Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В первом полугодии 2018 – 2019 учебного года была продолжена работа по тестированию обучающихся в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Обучающиеся 7-11 классов основной группы здоровья (4-5 ступень) в количестве 29 человек, приняли участие в сдаче нормативов комплекса, результаты которого отправлены на обработку в муниципальный центр ГТО. Обучающиеся сдавали нормативы по годам рождения. 4 теста являлись обязательными:

Бег на 60 м (с), 00 м(с), 30 м (с)
Бег на 1 км, 2 км, 3 км (мин, с)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) -мальчики
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) -девочки
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

тесты по выбору:

Прыжок в длину с разбега (см)
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
Метание мяча весом 150 г (м), метание гранаты 500,700 гр
Бег на лыжах на 1 км (мин, с), или на 2 км, или на 3 км
Стрельба из пневматической винтовки
Туристский поход с проверкой туристских навыков
Плавание без учета времени (м)

1 декабря в ФОКе "Юность" прошло очередное торжественное мероприятие по вручению знаков отличия комплекса "Готов к труду и обороне" учащимся и взрослому населению Тамалинского района. В присутствии родителей учащихся, учителей школ и гостей вручены золотые, серебряные и бронзовые знаки и удостоверения к ним.

Торжественное награждение проводили: руководитель Центра тестирования Тамалинского района (С.Бешнов), "Официальное лицо ГТО Тамалинского района" (В.Садомов), главный специалист администрации по физической культуре и спорту (Д.Образцов).

Администратор Центра тестирования (Г.Мартынова) и главный судья Центра тестирования (В.Сидоров) поблагодарили ребят и взрослых за активное участие в выполнении нормативов комплекса и пожелали дальнейших успехов в спорте.

Знаками ВФСК ГТО были награждены:

**ЗОЛОТО:**

В.И. Садомов,

1.Сметанин Никита Александрович

**СЕРЕБРО:**

1. Агапова Ангелина Алексеевна

2. Вольф Алиса Сергеевна

3. Солуянова Юлия Алексеевна

4. Фейлер Мария Андреевна

5. Архипова Анастасия Михайловна

6. Макунин Александр Сергеевич

7. Новиков Данил Иванович

8. Тимонин Максим Юрьевич

9. Щербаков Артем Вячеславович

10.Мартынюк Анастасия Евгеньевна

11. Судакова Илона Александровна

12. Шихов Артем Александрович

**БРОНЗА:**

1. Буланчикова Юлия Александровна

2. Воробьев Артем Игоревич

3. Жуклин Евгений Антонович

4. Солодков Никита Максимович

5. Филин Константин Сергеевич

6. Ахметов Эдуард Русланович

7. Буцкова Анастасия Вадимовна

8. Ермолаева Яна Сергеевна

9. Столярчук Артем Александрович

10. Штырков Денис Александрович

Во втором полугодии продолжена начатая работа и все желающие (111 человек) 1-3 ступеней попробовали свои силы в сдаче норм ГТО. А также были проведены следующие мероприятия:

- **Спортивный праздник «Все готовы к ГТО».** 17 января в рамках Всероссийской акции «Отцовский патруль. Мы ГОТОВЫ!» в МБОУ СОШ р.п. Тамала состоялся спортивный праздник «Все готовы к ГТО». Это спортивное мероприятие проводилось с целью повышения мотивации обучающихся школы и родительской общественности к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом и сдаче нормативов ВФСК ГТО.



Участниками данного мероприятия являлись учащиеся 1 – 11-х классов и их папы, дедушки, а мамы, бабушки и сёстры активно болели за своих мужчин.

Торжественно открыли праздник учащиеся 9в класса, которые прочитали стихи о спорте, о ГТО, о здоровом образе жизни, рассказали об истории создания и возрождения

комплекса ГТО. Директор школы С.Н. Лысова обратилась к участникам и гостям праздника со словами приветствия, пожелала успехов в конкурсной программе и поблагодарила пап и дедушек за активное участие в спортивной жизни школы и пример, который они подают своим детям и всем нашим ученикам в популяризации здорового образа жизни и комплекса ГТО.

Ведущие и вокальный коллектив школы «Акварели» создали настроение гостям праздника и участникам задорными песнями.



Затем, участники, разделенные на команды, следовали по станциям в соответствии со своим маршрутным листом. На станциях команды выполняли

предложенные задания в соответствии с отдельными нормативами ГТО - прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа



на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. В маршрутном листе отмечалась оценка, которую получала команда на каждой станции. Победители определялись в командном зачете. Самой яркой частью программы была эстафета, когда дети со своими папами, дедушками наравне состязались в ловкости, скорости, изворотливости, в

выносливости.

Выполнение конкурсных заданий оценивало строгое, компетентное жюри, в которое входили представители родительской общественности – Асанов Т.А. и Бакланов С.И., а также старшеклассники - Немцев Никита и Узбеков Антон. Все участники получили заряд положительных эмоций и почетные грамоты.

- **Что такое ГТО – это молодость вечная!** 25 января в ФОКе «Юность» состоялись состязания по сдаче норм и в нашем районе. «Что такое ГТО – это молодость вечная!», так, перефразируя слова песни, можно спеть про Всероссийский физкультурный комплекс. Действительно, готовясь к сдаче разнообразных норм этого комплекса, мы становимся сторонниками здорового образа жизни, ведь он рассчитан на все этапы жизни. ГТО крепнет, ГТО набирает обороты, и сторонников этого комплекса становится всё больше и больше.



Жители нашего района не остаются в стороне от участия в движении ГТО. 25 января в ФОКе «Юность» состоялись состязания по сдаче норм и в нашем районе. Участниками муниципального этапа зимнего семейного Фестиваля ГТО стали победители соревнований, прошедших в школах района. Нашу школу представляли три семьи: Галямины: папа - Александр Станиславович, мама -Татьяна Сергеевна и дочь Мария; Арбузовы - Виктор Викторович, Светлана Николаевна и Андрей; Пашины-Роман Николаевич, Надежда Николаевна и Кирилл.

Все участники выполняли прыжок с места, отжимания от пола, упражнение для брюшного пресса и бег на 30 метров. И папы, и мамы, и дети очень много сил приложили для выполнения этих нормативов. В итоге

семья Галяминых в своей ступени заняла 1 место, Арбузовы также 1 место, а у Пашиных 2 место. А в общекомандном зачете наша школа заняла 1 место.

- **«День ГТО».** 24 марта 2019 года исполнилось 5 лет со дня подписания Президентом Российской Федерации Указа «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Накануне важной даты в ФОКе «Юность» р.п.Тамала прошел «День ГТО», в котором приняли участие более 90 спортсменов Тамалинского района. В рамках мероприятия участники выполняли норматив «поднятие туловища из положения лежа на спине».



Для участия в состязании были отобраны лучшие спортсмены нашей школы. Безусловно, все ребята были в отличной спортивной форме, но только сильнейшие из них стали рекордсменами в своей возрастной ступени, это Ермишин Андрей (I место), Сметанин Никита (I место), Елисин Павел (II место).

На мероприятие поддержать молодых спортсменов пришел заведующий сектором физической культуры и спорта администрации Тамалинского района Образцов Д.Г. Также со словами приветствия и пожеланиями к ребятам обратились директор МБОУ ДО ДЮСШ Бешнов С.А. и Садомов В.И. – «Официальное лицо «ГТО» Тамалинского района.

**Фестиваль ГТО.** В конце учебного года, 29 мая, состоялся летний Фестиваль ГТО. Всем знакома эта аббревиатура «ГТО». Комплекс ГТО – это полноценная программа и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на укрепление здоровья, продолжительности жизни граждан, развитие массового спорта, повышение общего уровня знаний населения о формах организации самостоятельных занятий, оздоровление нации. Уже не первый год наша школа принимает участие в сдаче норм ГТО по нескольким ступеням. В течение учебного года учащиеся, соревнуясь друг с другом, овладевают знаками различной степени: золотым, серебряным и бронзовым. В



испытательные нормы входят: бег на короткие и длинные дистанции, метание, прыжки с места, наклон вперед, упражнение для брюшного пресса, плавание.

И вот в конце учебного года, 29 мая, состоялся летний Фестиваль ГТО. Всем участникам предстояло в один день принять участие в семи соревновательных упражнениях из комплекса ГТО. Тяжело пришлось всем ребятам освоить все это без

соответствующего отдыха, но они справились. Соревнования проводились по двум ступеням: 11-12 лет и 13-15 лет. За нашу команду участвовали в возрасте 11-12 лет Гераськина И., Саченкова П., Игумнов Т., Лысов М., Яичников Е., Бадаева А. В возрасте 13-15 лет – Храмова А., Рязанов В., Обухов А.

В итоге наша команда заняла третье место. В личном зачете 1 место у Рязанова Влада, 2 место у Храмовой Алины- они будут участвовать уже в областном Фестивале.

На выпускном вечере золотыми значками ГТО были награждены следующие учащиеся: Максимова Кристина, Егоров Александр - 9 класс, Саченков Андрей, Фадин Павел, Кузнецов Максим, Наянова Наталья, Дергунова Алена-11 классы.