**ВЕДЕНИЕ**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Актуальность проекта** состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся в МАОУ СОШ р.п Пинеровка к занятию спортом, а также мотивировать их на улучшение своих спортивных результатов в сдаче ВФСК ГТО.

Я люблю спорт, занимаюсь легкой атлетикой с первого класса, несколько раз сдавала ГТО сама на серебряный знак отличия, учитывая свои ошибки, мне есть над чем работать. Поэтому, когда предложили написать проект, я не отказалась, ведь сдача ГТО на золотой знак отличия стала моей целью на учебный 2021-2022 год. Поэтому, меня заинтересовало, а сколько в этом году сдали ГТО учащихся в МАОУ СОШ р.п. Пинеровка, какие значки получили в ходе выполнения нормативов ВФСК ГТО.

Проблема современного мира в том, что детей сейчас тяжело заинтересовать вести активный образ жизни, недостаточно двигаются, и не придают значение своему здоровью. А поскольку я являюсь поклонником спорта, то в своём плане постановила задачу проанализировать тему комплекса сдачи ГТО и рассказать в первую очередь основные моменты, которые должен знать каждый обучающиеся.

**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:

### 1.Собрать информацию о комплексе ГТО из различных источников

### 2.Проанализировать тему комплекса сдачи ГТО

### 3. Сделать мониторинг результативности сдачи ВФСК ГТО в МАОУ СОШ р.п Пинеровка.

### 3.Подготовить презентацию по защите проекта.

### 4. Разработка памятки, основанная на личном опыте для сдачи ГТО

**1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1. Значение ГТО в 21 веке**

У каждого ребенка свой стимул для сдачи ГТО. Кто-то хочет сравнить себя и попробовать свои силы с предыдущим учебным годом. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и получить золотой знак отличия. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, всех этих людей объединяет одно – желание пройти испытание комплекса ГТО.

Целеустремленность – это черта, которая наиболее важна для людей XXI века.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Здоровое процветание России закладывается в фундамент регулярными мероприятиями по сдаче ВФСК ГТО.

**1.2. Нормативы ВФСК ГТО**

Принять участие в фестивале «Готов к Труду и Обороне» может каждый желающий. Для этого необходимо начать подготовку правильно, учитывая виды испытаний ГТО, а потом зарегистрироваться на официальном сайте и оставить заявку на участие.

Нормативы делятся на несколько видов испытаний и включает в себя 21 испытание на ловкость, силу, выносливость и скорость.

Есть нормативы, которые нужно сдать обязательно, а есть нормативы, которые можно выполнить на выбор. Например, при сдаче ГТО выпускники школ должны сдать 4 обязательных норматива и 4 испытания по выбору.

Возрождая систему ГТО, спортивный комитет РФ пересмотрел установленные ранее нормы с учетом нынешних условий и с 2018 года официальная таблица нормативов содержит 11 ступеней:

|  |  |
| --- | --- |
| ВОЗРАСТ | СТУПЕНЬ |
| 1 ступень | 6-8 лет |
| 2 ступень | 9-10 лет |
| 3 ступень | 11-12 лет |
| 4 ступень | 13-15 лет |
| 5 ступень | 16-17 лет |
| 6 ступень | 18-29 лет  |
| 7 ступень | 30-39 лет |
| 8 ступень | 40-49 лет |
| 9 ступень | 50-59 лет |
| 10 ступень | 60-69 лет |
| 11 ступень | 70 лет и более |

**Таблица 1. Соответствие ступеней и возрастов ВФСК ГТО**

Первые 5 ступеней таблицы содержат нормативы для школьников, а также детей и взрослых, желающих получить значок ГТО в 2022 году. При сдаче нормативов участник может получить золотой, серебряный или бронзовый значок в зависимости от того, как справится с поставленной перед ним задачей. Золотой значок ГТО и диплом соответствующего образца позволят абитуриентам получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении.

**2.ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

ГТО в МАОУ СОШ р.п. Пинеровка

В 2021 году обучающиеся МАОУ СОШ р.п. Пинеровка сдавали нормативы в центре тестирования ВФСК ГТО в г. Балашове. В тестировании приняли участие школьники в возрасте от 7 до 17 лет. Далее 4 декабря 2021 года был проведен «День ГТО». На базе нашей школы приняли участие более 40 школьников. Некоторые ребята уже не в первый раз посещают центр тестирования и выполняют нормативы комплекса ГТО.

***2.1 ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ КОМПЛЕКСА ГТО***

1.Если у тебя с первого раза не получилось сдать ГТО на золотой значок, то ты можешь улучшить свой результат в этой же возрастной группе.

2. Чтобы не нагрузить свой организм, лучше сдавать ГТО в несколько дней.

3. Если ты начал сдавать ГТО в одной возрастной ступени и не все сдал нормативы до своего дня рождения и ты перешел в другую возрастную ступень, то может возникнуть проблема, тебе присваивается серебряный знак.

4. Кто имеет разряд не ниже 2 юношеского, который присвоили не больше 2х лет назад Дает преимущество повышающего коэффициента на золото (если сданы нормативы на золото, а 2 норматива на серебро – будет золото).

5. При поступлении в военные или физкультурные учебные заведения - дополнительные баллы.

6. Если у тебя отчетный период еще не закончился, можно некоторые виды пересдать.

При сдаче ГТО многие испытывают трудности в стрельбе, лыжных гонках и метании. Поэтому важно больше заниматься общей физической подготовкой, лыжами и стрельбой. К каждому знаку ГТО идет удостоверение и присваивается номер, по которому можно найти и проверить свой знак.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**.

            В результате изучения и исследования данной темы я пришла к выводу, что в нашей школе многие заинтересованы в сдаче ГТО. Я узнала, сколько в 2021-2022 учебном году сдали на золотой, бронзовый и серебряный знак отличия.

Исследовав комплекс ГТО, можно с уверенностью сказать, что комплекс ГТО сыграл огромную роль в развитии физкультурного движения в России. Многие школьники сдают ГТО в каждой ступени, ставят себе цели и пытаются всеми силами их преодолеть.

Сдать ГТО может каждый человек, имеющий желание и необходимую подготовку. Разработанная памятка поможет как новичкам, так и тем, кто сдает комплекс ГТО не в первый раз.