



РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ « КУЛИНСКИЙ РАЙОН »
КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАЯЛИНСКАЯ СОШ – сад имени БАДАВИРАМАЗАНОВА»
ИНН 0518002198 ОГРН 1160521050018
368390 РД, с. Кая E-mail: kayasosh-sad@mail.ru Тел.: 8(928) 058 79 02

« 14 » ноябрь 2019 г

№ 132

Приказ

Об организации мероприятий по сдаче норм ГТО в школе

В соответствии с планом спортивно- массовых мероприятий и в целях поддержки спортивно одарённых учащихся и педагогов МКОУ «Каялинская СОШ-сад им. Б.Рамазанова»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Назначить ответственным за организацию мероприятия комплекса ГТО в МКОУ «Каялинская СОШ-сад им. Б.Рамазанова» Сутаеву П.М., заместителя директора по ВР.
2. Для сдачи норм ГТО учащимися и педагогическими работниками школы в 2019-2020 учебном году назначить комиссию. (Приложение №1)
3. Утвердить положение о внутришкольном физкультурном комплексе ГТО. (Приложение № 2)
4. Утвердить План мероприятий, направленных на возрождение движения по сдаче норм физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» на 2019-2020 годы. (Приложение № 3)
5. План мероприятий по реализации комплекса ГТО в МКОУ «Каялинская СОШ-сад им. Б.Рамазанова». (Приложение № 4)
6. Утвердить график сдачи нормативов. (Приложение № 5)
7. Сутаевой П.М. проинформировать педагогический коллектив, обучающихся и их родителей (законных представителей) о запланированных мероприятиях по возрождению комплекса.
8. Исаевой М.И. размещать периодически на сайте школы информацию о проведении мероприятий по сдаче норм ГТО.
9. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор МКОУ

«Каялинская СОШ-сад им. Б.Рамазанова»:

А.Г.Гаммакуева






Состав комиссии:

Председатель комиссии – Гаммакуева А.Г., директор МКОУ «Каялинская СОШ-сад им. Б.Рамазанова»

Члены комиссии:

- Сутаева П.М., зам директора по ВР – член комиссии;
- Османов С.М., учитель физической культуры – член комиссии;
- Рамазанов А.А., педагог - организатор ОБЖ – член комиссии;
- Исаева М.И. специалист ИКТ – ответственный за ведение школьного сайта- член комиссии.

Утверждаю


А.Г.Гаммакуева



ПОЛОЖЕНИЕ **о внутришкольных спортивных соревнованиях по комплексу ГТО**

1. Цели

Внутришкольные спортивные соревнования между классами по комплексу ГТО проводятся на основании Положения «Физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (далее-комплекс ГТО) в целях:

- развития массового спорта в школе;
- пропаганды здорового образа жизни среди учащихся;
- повышения интереса юношей старших классов к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества;
- осуществления контроля, за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организации культурно-спортивного и массового досуга школьников.

2. Участники

Участниками соревнований являются учащиеся 1 – 11 классов школы, допущенные по состоянию здоровья к спортивным соревнованиям.

3. Содержание и структура соревнований ГТО

Комплекс состоит пяти ступеней:

- I ступень – 1 - 2 класс;
- II ступень – 3 - 4 класс;
- III ступень – 5 - 6 класс;
- IV ступень – 7 - 9 класс.
- V-VI ступени- 10-11 классы

Основу комплекса ГТО составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических

качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и уровня овладения основными прикладными навыками (бега на лыжах, метаний).

Для всех ступеней комплекса ГТО школа определяет одинаковое число испытаний, необходимых для сдачи нормативов.

4. Условия выполнения видов испытаний комплекса

Бег на 30, 60, 100 метров. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

Челночный бег 3x10 метров. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

Бег на 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание её.
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3) Отталкивание ногами одновременно.

Метание спортивных снарядов на дальность. Метание спортивных снарядов (150, 500, 700 г) на дальность проводится на

стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной не менее 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Примечание: Спортивные снаряды предназначены для оценки владения прикладным навыком и его результативности. Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Учащиеся III – IX классов выполняют метание резинового мяча весом 150 граммов, юноши и девушки старше 16 лет и взрослое население выполняют метание специального спортивного снаряда весом 700 и 500 граммов, соответственно. Описание спортивного снаряда представлено в правилах проведения соревнований по полиатлону.

Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча (80 г) в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

Подтягивание на высокой перекладине из вися. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

Подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для обучающихся I–VII классов – 90 см.
Высота грифа перекладины для обучающихся VIII класса и старше – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник(ца) подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника(цы). После этого участник(ца) выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник(ца) подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания с рывками или с прогибанием туловища.
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- 1) Касание пола бёдрами.
- 2) Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное разгибание рук.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».
- 4) Смещение таза.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки:

- 1) Сгибание ног в коленях.
- 2) Фиксация результата пальцами одной руки.
- 3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

Бег на лыжах. Бег на лыжах проводится свободным стилем, на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах, в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

5. Условия проведения

Сдача нормативов комплекса ГТО осуществляется в течение учебного года, в рамках проведения недели ГТО.

6. Подведение итогов, выявление победителей, награждение

В ходе испытаний по каждому виду ведется протокол. Норматив считается выполненным, если участник показал результат, равный или превышающий норму на серебряный значок. По каждому классу выявляются школьники, сдавшие нормативы по любым 7 видам испытаний. Эти школьники считаются сдавшими комплекс ГТО. Класс, где процент учащихся, сдавших комплекс является самым высоким, объявляется победителем и награждается Почетной грамотой школы. Школа может наградить учащихся Почетными грамотами и выдать удостоверения о сдаче ГТО произвольного образца.

годы

Цель: улучшение здоровья обучающихся и педагогических работников средствами физической культуры и спорта, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в школе.

Задачи:

- Создать условия самостоятельного освоения школьниками способов сохранения своего здоровья.
- Формировать представления и закрепить навыки здорового, безопасного образа жизни.
- Организовать активный спортивный досуг через соревнования, конкурсы, игры, книжные выставки, прогулки, экскурсии, спортивные перемены, утреннюю гимнастику.
- Осуществлять контроль за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной направленности.

Полученный результат:

- увеличение количества освоения способов сохранения своего здоровья, повышение интереса молодежи, добровольного участия в развитии физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества.
- улучшение психологического климата в коллективе.
- сплочение коллектива учащихся с добрыми поведением и высоким уровнем преемственности.
- рациональное использование свободной отмены.

№ п/п	Название мероприятия	Возраст участников	Дата проведения	Место проведения	Отчетный результат
1	Конкурс «Сильнейший У нас нет места вредным привычкам!»	12-15 лет	Ноябрь	Школа	Участники в финале
2	Президиум «Спортивное здоровье, красота»	8-10 лет	Декабрь	Спортивный зал школы	Участники в финале, классные руководители 1-4 классов
3	Дни здоровья «Выносливость, шаг к здоровью, успех»	1 группа - 7-11 лет 2 группа - 12-15 лет	2011-2012	Спортивный зал школы	Участники в финале, классные руководители 1-4 классов

Приложение № 3
к приказу по МКОУ
«Каялинская СОШ-сад им. Б.Рамазанова»
№ от «14» ноября 2019 г



План
мероприятий, направленных на возрождение движения по сдаче норм
физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» на 2019-2020
годы

Цель: сохранение здоровья обучающихся и педагогических работников средствами физической культуры и спорта, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в школе.

Задачи:

- Создать условия способствующие освоению школьниками способов сохранения своего здоровья.
- Формировать представления и закреплять навыки здорового, безопасного образа жизни.
- Организовать активный спортивный досуг через соревнования, конкурсы, игры, книжные выставки, прогулки, экскурсии, спортивные перемены, утреннюю гимнастику.
- Осуществить контроль за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной направленности.

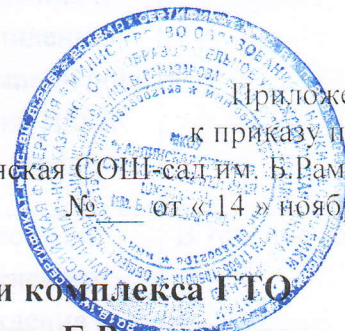
Ожидаемый результат:

- увеличение желающих освоить способы сохранения своего здоровья.
- повышение интереса молодежи допризывного возраста к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества.
- улучшение психологического климата в коллективе.
- снижение количества учащихся с девиантным поведением и вредными привычками.
- рациональное использование свободного времени.

№п. п.	Название мероприятия	Возраст участников	Дата проведения	Место проведения	Ответственный
1.	Конкурс сочинений “У нас нет места вредным привычкам!”	12-16 лет	Ноябрь	Школа	Учителя филологи
2.	Праздник “Спорт, здоровье, красота”.	6 -16 лет	Декабрь	Спортивная площадка	Учитель физической культуры, классные руководители 2-9 классов
3.	День здоровья “Быстрее, выше, дальше, смелее!” -	1 группа- 7-11 лет 2 группа- 12-16лет	27.11.2019	Спортивная площадка	Учитель физической культуры, классные руководители 2-9 классов

4.	Неделя ГТО	6 -16 лет	18 – 23 ноябрь 2019	Школа	Учитель физической культуры, классные руководители 2-9 классов
5.	Все на санки!, посвященный Дню Защитников Отечества	Старшеклассники, педагоги	Февраль	Коток	Учитель физической культуры, классные руководители 2-9 классов
6.	Конкурс « К службе – готов!»	14-16 лет	22.02.2020	Школа	Учитель физической культуры, классные руководители 8-9 классов
7.	“Здоровье - день за днем, шаг за шагом” - круглый стол по обмену опытом укрепления и сохранения здоровья.	Старшеклассники, педагоги, родители.	Март	Школа	Учитель физической культуры, классные руководители 2-9 классов
8.	Конкурс проектов “Здоров будешь – все добудешь”	1 группа-6-11 лет 2 группа-12-16лет	Апрель	Школа	Учитель физической культуры, классные руководители 2-9 классов
9.	Экскурсия с ночёвкой	Старшеклассники, педагоги,	Май		Учитель физической культуры, классные руководители 8-11 классов

Приложение № 4
к приказу по МКОУ
«Каялинская СОШ-сад им. Б.Рамазанова»
№ _____ от «14» ноября 2019 г



**План мероприятий по реализации комплекса ГТО
в МКОУ «Каялинская СОШ-сад им. Б.Рамазанова»**

№ п/п	Мероприятие	Ответственный (ые)	Срок исполнения
1	Создание комиссии в количестве не менее 5-ти человек, обеспечивающую прохождение и осуществляющую оценку выполнения испытаний ВФСК ГТО	Директор школы	Ноябрь
2	Назначить ответственное лицо за взаимодействие с Управлением образования Кулинского района по вопросам выполнения нормативов ВФСК ГТО	Директор школы	Ноябрь
3	Обеспечить участие ответственных работников общеобразовательных организаций, осуществляющих оценку выполнения испытаний (тестов) на соответствие нормативам ВФСК ГТО в методических семинарах и курсах	Заместитель директора по ВР Сутаева П.М.	Ноябрь - декабрь
4	Обеспечить наличие информационного стенда и наглядных материалов по выполнению нормативов ВФСК ГТО и раздела – «ВФСК ГТО» на сайте школы	Исаева М.И.	Ноябрь
5	Информирование педагогического коллектива, обучающихся и их родителей (законных представителей) о запланированных мероприятиях по реализации комплекса ГТО	Заместитель директора по ВР Сутаева П.М.	Ноябрь
6	Проведение недели ГТО по выполнению испытаний (тестов) на	Комиссия по обеспечению	Ноябрь

	соответствие нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди 1-11 классов	прохождения и осуществлению оценки выполнения испытаний ВФСК ГТО в школе	
7	Проведение мероприятий по здоровому образу жизни	Комиссия по обеспечению прохождения и осуществлению оценки выполнения испытаний ВФСК ГТО в школе	В течение года
8	Провести родительское собрание «Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся	Классные руководители 4,5,6 классов	Ноябрь
9	Внесение в план работы школы на 2020-2021 учебный год- раздела о внедрении ВФСК ГТО	Заместитель директора по ВР Сутаева П.М.	Май 2020г

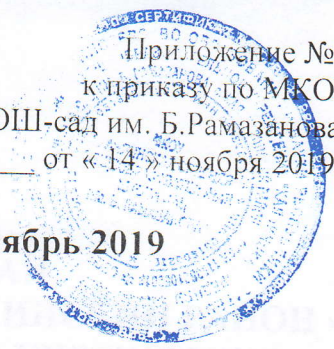


График приема нормативов ГТО на ноябрь 2019

МКОУ «Каялинская СОШ-сад им. Б.Рамазанова»
Улицы: Каялинская, д. 14
Телефон: 8(812) 421-1111

Приказ

Об организации мероприятий по сдаче норм ГТО в школе

В соответствии с планом спортивных мероприятий в школе на 2019-2020 учебный год, утвержденным директором школы и МКОУ «Каялинская СОШ-сад им. Б.Рамазанова»

1. Рассмотреть и утвердить график мероприятий комплекса ГТО в МКОУ «Каялинская СОШ-сад им. Б.Рамазанова».

2. Для организации ГТО учащихся и педагогов школы в 2019-2020 учебном году назначить ответственным (Приложение № 1)

3. Утвердить график сдачи нормативов физкультурного комплекса ГТО (Приложение № 2)

4. Рассмотреть план мероприятий, направленных на возрождение школьного спорта, который утвердить в виде комплекса мероприятий в школу и сборов на 2019-2020 учебный год (Приложение № 3)

5. Утвердить мероприятия по сдаче норм комплекса ГТО в МКОУ «Каялинская СОШ-сад им. Б.Рамазанова» (Приложение № 4)

6. Утвердить график сдачи нормативов (Приложение № 5)

7. Указать А.М. Минифердину в педагогической деятельности, обучающих и их родителей (законных представителей) о международно-государственном мероприятии по возрождению спорта.

8. Директор МКОУ «Каялинская СОШ-сад им. Б.Рамазанова» информировать о проведении мероприятия на сайте школы.

9. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на себя

Директор МКОУ

А.М. Минифердин

