**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

 **«Алтарская средняя общеобразовательная школа»**

**Проект**

**Предмет:** Физическая культура
**Тема:** «Готов к труду и обороне!»

**Руководитель проекта:**

учитель физической культуры

МБОУ «Алтарская СОШ»

Ряхмятуллова Венера Менировна

**Алтары**

**2023 г.**

**Содержание**

**Введение**……………………………………………………………………………..3

**Глава I. История ГТО**…………………………………………………………….7

* 1. История ГТО 1918-1925. Предпосылки возникновения комплекса………7
	2. 1927-1928 г. Рождение комплекса ГТО «под крылом» ОСОАВИАХИМА…8
	3. 1929-1938 г. Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие………….8
	4. Испытания первого комплекса ГТО…………………...............................9
	5. 1941-1945 г. Комплекс ГТО И Великая Отечественная война…………...10
	6. 1946-1991 г. Комплекс ГТО в послевоенное время………………………11
	7. Комплекс ГТО 1972………………………………………………………….12
	8. Возрождение комплекса ГТО в современной России……………………13

**Глава II. Практическая часть проекта «Готов к труду и обороне!»**

2.1. Зачем выполнять комплекс ГТО в 21 веке?.............................................14

* 1. Мероприятия, проведённые в рамках проекта «Готов к труду и обороне!»……………………………..……………………………………............14

Вывод………………………………………………………………………………..20

Список ресурсов сети Интернет…………………………………………………..21

Словарь……………………………………………………………………………...22

**Введение**

 В известном детском стихотворении Самуила Яковлевича Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Из примет —

*«Среднего роста, плечистый и крепкий,*

*Ходит он в белой футболке и кепке.*

*Знак „ГТО“ на груди у него.*

*Больше не знают о нем ничего»*

 - сообщает читателю Маршак.

 Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!

 Те, кто учился в школе еще до распада Советского Союза, помнят три заветные буквы — ГТО, или «Готов к труду и обороне» — программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

 **Актуальность** **проекта:** Программа Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - является одним из мощных рычагов воспитания подрастающего поколения нашей страны: оздоровление нации, повышение физической подготовки молодежи, патриотическое воспитание и укрепление обороноспособности страны.

 Считаю, что практическая значимость работы заключается в том, что собранный и проиллюстрированный материал можно использовать на уроках физкультуры, на классных часах и занятиях внеурочной деятельности. Это поможет расширить круг знаний учащихся, сделать процесс обучения интереснее, создать среду, побуждающую детей к занятиям физической культурой. Так же мне стало интересно узнать Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «ГТО» в прошлом и настоящем. Поэтому я с удовольствием взялся за работу по теме: «Готов к труду и обороне!». Мною была поставлена цель и определены задачи проекта.

 **Цель проекта:** привлечьнаибольшее количествоучащихся нашей школы для занятий спортом, совершенствовать физические качества, приобщать к физкультуре и спорту посредством сдачи норм Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «ГТО».

**Задачи проекта:**

1. Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.
2. Создание условий для сдачи норм ВФСК «ГТО» и развитию мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом.
3. Охват наибольшего количества обучающихся при внедрении ВФСК «ГТО».

 Исходя задач, я выдвинул **гипотезу** - сдача норм ВФСК «ГТО» повысит интерес школьников физической культуре.

**Объектом и предметом** исследования в ходе работы был комплекс ГТО в прошлом и настоящем.

**Методы реализации проекта**

1. Сбор и обработка информации
2. Анкетирование
3. Тестирование
4. Анализ данных

**Ожидаемые результаты**

1. Повышение мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом
2. Повысить интерес учащихся к сдаче норм ВФСК «ГТО»

**Участники проекта**

В проекте приняли участие учащиеся 3- х классов

**В реализации проекта участвуют:**

1. Учителя физической культуры для организации и проведения приёма нормативов комплекса «ГТО» (организация и проведение соревнований, спортивных мероприятий);
2. Классные руководители 3 – х классов;
3. Медицинский персонал школы (медицинское сопровождение, организация контроля за состоянием здоровья участников проекта, осуществление допуска к сдаче нормативов и наблюдение за проведением мероприятий);
4. Инициативная группа обучающихся 5 «А» класса – (разработка и проведение информационных мероприятий для младших классов)
5. Родители учащихся

**Этапы реализации проекта**

**Подготовительный этап:**

1. Формулирование цели проекта, постановка задач, определение методов и средств для достижения цели;
2. Создание инициативной группы для помощи в работе над проектом;
3. Анкетирование и тестирование учащихся.

**Основной этап:**

1. Оформление школьного информационного стенда ВФСК «ГТО»;
2. Проведение классных часов: «Мы снова сдаем ГТО»;
3. Информирование педагогов и родителей о внедрении Комплекса ГТО;
4. Интегрированные уроки физической культуры и ИЗО в 3 классах на тему: «Мой значок ГТО», в ходе которых была представлена информация об истории, символах и содержании Комплекса;
5. Соревнования «Быстрее! Выше! Сильнее!» для учащихся 3 – х классов;
6. Сдача норм ГТО в спортивном комплексе Знамя.

**Заключительный этап:**

1. Награждение победителей и призёров;
2. Оформление стенда «Наш путь – спорт!»;
3. Освещение результатов мероприятий проекта на школьном сайте в разделе ВФСК «ГТО».

Проект находится в стадии реализации.

 Меня очень заинтересовала тема развития в нашей стране Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «ГТО» и я обратился к истории…

**Глава I. История ГТО**

* 1. **История ГТО 1918-1925. Предпосылки возникновения комплекса**

 В послереволюционный период Советский Союз, на самой заре своего развития, оказался окруженным идеологически чуждыми государствами, что усугублялось еще и гражданской войной, которая шла внутри. Чтобы противостоять этим явлениям, нужны были сильные военные, а основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки безоговорочно признавался массовый спорт.

 Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

 Для этих целей в 1920 году при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) в Москве, а затем и в других учебных военных заведениях создается военно-научное общество (ВНО) и его отделения. Председателем ВНО избирается народный комиссариат по военным и морским делам М.Фрунзе. В 1923 и 1924 годах организуются Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ).

 Перед всеми этими организациями стояла, по сути, одна задача, сформулированная М.Фрунзе на первом Всесоюзном совещании ВНО в мае 1925 года: «Нам нужно покрепче внедрить в сознание всего населения нашего Союза представление о том, что современные войны ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения всех народных сил и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка еще в мирное время».

* 1. **1927-1928 г. Рождение комплекса ГТО «под крылом» ОСОАВИАХИМА**

 В 1927 году путем слияний нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций — Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ).

 Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек. По всей стране под её эгидой строятся тиры, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки, где молодежь осваивает специальности радиста, телеграфиста, парашютиста,моториста, санитара, медсестры, пилота и др.

* 1. **1929-1938 г. первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие**

 Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

 24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял — награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Цель вводимого комплекса — «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

 Начиная с 1931 года, активисты ОСОАВИАХИМа ведут широкую пропагандистскую деятельность, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на заводах и фабриках, в государственных учреждениях и учебных заведениях. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций.

 Помимо обязательных занятий граждане проявляют самостоятельную инициативу заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.

 К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья.

* 1. **Первый комплекс ГТО**

 Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:

1. бег на 100, 500 и 1000 метров;
2. прыжки в длину и высоту;
3. метание гранаты;
4. подтягивание на перекладине;
5. лазание по канату или шесту;
6. поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
7. плавание;
8. умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
9. умение грести 1 км;
10. лыжи на 3 и 10 км;
11. верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км.

 Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи. Испытания проводились на всех уровнях — в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника.

 Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан.

 Те, кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба.

 Первыми в стране и в Вооруженных Силах, выполнившими все 25 норм и требований ГТО 2-й ступени, стали десять командиров — слушателей Краснознаменной ордена Ленина военной академии имени М.В.Фрунзе, А.Маслову, B.Н.Поручаеву и другим.

* 1. **1941-1945 г. Комплекс ГТО И Великая Отечественная война**

 Перед Великой Отечественной войной подготовку в ОСОАВИАХИМ прошли до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. В 1938 году в одном из писем Сталин писал: «...Нужно весь наш народ держать в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая „случайность“ и никакие фокусы наших внешних врагов не могли застигнуть нас врасплох...». Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны.

 Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги. Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.

Обладателями значков II ступени ГТО были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев.

* 1. **1946-1991 г. Комплекс ГТО в послевоенное время**

 В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Когда страна приступила к активному восстановлению хозяйства, Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и завоевание ими мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта.

 В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО — «Военно-спортивный комплекс» (ВСК).

* 1. **Комплекс ГТО 1972**

 Каждая ступень комплекса ГТО 1972 года состояла из двух разделов: изучение основных положений советской системы физического воспитания, овладение практическими навыками личной и общественной гигиены, правилами и приемами защиты от оружия массового поражения, выполнение утренней гимнастики; упражнения, определяющие уровень развития физических качеств человека — сила, выносливость, быстрота, ловкость, а также упражнения, способствующие овладению прикладными двигательными навыками,— бег на скорость и выносливость, силовые упражнения, прыжки, лыжные гонки, плавание и другие.

Для каждой ступени имелись следующие характерные особенности:

I ступень — «Смелые и ловкие» введен для школьников 10-13 лет

II ступень — «Спортивная смена» предназначен для подростков 14-15 лет

III ступень — «Сила и мужество» является нормативами для юношей и девушек 16-18 лет

IV ступень — «Физическое совершенство» для мужчин 19-39 лет женщин 19-34 лет

V ступень — «Бодрость и здоровье» для мужчин 40-60 лет и женщин 35- 55 лет

 При выполнении нормативов Комплекса ГТО участники награждались серебряными и золотыми знаками отличия, для 5-й ступени предусматривался только золотой значок, а для 4-й, кроме того, золотой с отличием.

 В 1973 году при Спорткомитете СССР был создан Всесоюзный совет по работе наиболее массового привлечения граждан к выполнению комплекса ГТО. Председателем Совета был назначен лётчик-космонавт СССР Алексей Архипович Леонов.

 Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, но фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

* 1. **Возрождение комплекса ГТО в современной России**

 24 марта 2014 года на заседании совета по развитию физкультуры и спорта президент России Владимир Владимирович Путин подписал Указ о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Глава II. Практическая часть проекта «Готов к труду и обороне!»**

* 1. **Зачем выполнять комплекс ГТО в 21 веке?**

 Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта — целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах. Я считаю, что систематические занятия физкультурой, сдача нормативов ГТО очень помогут подрастающему поколению. Физкультура закаливает, воспитывает стойкость, активность, силу, выносливость. Поэтому лучше всего прививать любовь к спорту с раннего возраста.

 Свой проект «Готов к труду и обороне» я начал осуществлять с учащимися начальной школы. Учащиеся 3 – х классов очень перспективные ребята, некоторые из которых, не смотря на свой юный возраст, уже неоднократно сдавали испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Почти все они занимаются различными видами спорта и даже имеют спортивные разряды. А многие из них в будущем учебном году будут определяться с выбором поступления в Ногинский кадетский корпус.

* 1. **Мероприятия, проведённые в рамках проекта «Готов к труду и обороне!»**
* **Анкетирование**

На подготовительном этапе проекта учащимся 3 классов предложили ответить на вопросы анкеты:

1. Занимаетесь ли вы спортом?
2. Хотите ли вы быть сильным, быстрым, ловким и здоровым?
3. Знаете ли вы что такое ВФСК «ГТО»?
4. Вы уже участвовали на сдаче норм ВФСК «ГТО»?
5. Хотите ли вы сдать нормы ВФСК «ГТО»?

 В анкетировании приняли участие 62 учащихся 3 – х классов. Результаты показали, что 90% учащихся занимаются спортом и все дети хотят быть сильными и здоровыми (100%), 77% учащихся уже знакомы с Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «ГТО», а 69% принимали участие в его сдаче, 85% учащихся хотят принимать участие в сдаче норм ГТО.

Результаты анкетирования (Рисунок 1)

 По результатам анкетирования, мы сделали вывод, что не все учащиеся знакомы с Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «ГТО», но очень хотят принимать в нём участие.

 Поэтому мы приняли решение о выпуске информационного плаката истории и развитии ВФСК «ГТО» в нашей стране. О первопроходцах, которые выполнили все 25 норм и требований ГТО 2-й ступени, о героях Великой Отечественной войны. (Приложение 1)

* **Организовали конкурс рисунков на тему: «Мой значок ГТО».**

 На уроках изобразительного искусства дети рисовали знаки отличия Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса на тему: «Мой значок ГТО». Ребята сравнивали современные знаки отличия комплекса со знаками отличия прошедших лет, тем самым прикасаясь к истории развития комплекса в нашей стране. Они рисовали бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия, соответствующие трём видам сложности комплекса.

* **Изучили возрастную ступень испытаний ВФСК «ГТО» для школьников 8 – 9 лет**

 Следующим практическим этапом нашего проекта стало изучение возрастной ступени испытаний ВФСК «ГТО» учащихся. И приступили к подготовке сдачи комплекса.



* **Сдача комплекса ВФСК «ГТО» в школе**

В тестировании приняли участие 62 учащихся 3 – х классов

**Результаты школьного тестирования ВФСК «ГТО»** (Рисунки 1,2,3,4)

 **Рисунок 1**

 **Рисунок 2**

 **Рисунок 3**

 **Рисунок 4**

 Результаты тестирования показали, что не все дети готовы к сдаче норм ВФСК «ГТО». Но проявив свою гражданскую инициативу, а так же такие качества личности, как настойчивость и воля, 7 апреля, в день Всемирного дня здоровья, учащиеся начали сдачу норм ВФСК «ГТО» в СК Знамя.

* **Сдача комплекса ВФСК «ГТО» в спортивном комплексе "Знамя"** (Приложение 2)

*Быстрее, выше, сильнее! Вперед и только вперед.*

*Спортивный дух России пусть в каждой школе живет!*

* **Весёлые старты: «Быстрее, выше, сильнее»**
* **Спортивная викторина для болельщиков**

 В рамках проекта в школе, среди учащихся 3 – х классов были организованы Весёлые старты: «Быстрее, выше, сильнее», в ходе которых участники проявили дух коллективизма, товарищества, взаимовыручки и «здорового соперничества». Так же была проведена спортивная викторина для болельщиков.

* **Оформление школьного спортивного стенда** (Приложение 3)
* **Выпуск плаката «Наш путь – спорт!»** (Приложение 4)
* **Выставка рисунков «Мы за здоровый образ жизни!»** (Приложение 5)
* **Награждение**

 18 апреля 2018 г. в зале Ногинского районного дома культуры состоялось торжественное награждение знаками отличия Всероссийско – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» учащихся нашей школы. Для этих ребят спорт стал неотъемлемой частью жизни и многие из них уже добились результатов, но настоящие успехи еще впереди.

**Вывод**

 В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

 Интенсивность учебного труда учащихся очень высока, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма.

 Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян.

  Возрождение комплекса важно для формирования целеустремленности и уверенности в своих силах. Ведь только целеустремленные и физически подготовленные люди смогут добиться успеха в любом деле. Начальная стадия этому - уроки физкультуры, где мы учимся дисциплине, силе, ответственности, преодолению трудностей. Все эти качества помогут сдать нормы ГТО, так как спорт и военное дело тесно связаны с комплексом.

 Наш проект «Готов к труду и обороне!», способствовал укреплению творческим и дружеским взаимоотношениям между обучающимися, повысил их спортивную активность и заинтересованность в ведении здорового образа жизни. А так же помог применить знания и формы в организации самостоятельных занятий физкультурой и спортом.

**Список использованной литературы:**

Ресурсы сети Интернет

1. <http://www.gto.ru/history>
2. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов\_к\_труду\_и\_обороне\_СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2_%D0%BA_%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D1%83_%D0%B8_%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B5_%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0)
3. <http://vykza.ru/12124-festival-gto.html>
4. <http://wyksa.ru/2015/04/15/zhiteli-gorodskogo-okruga-gorod-vyksa-budut-sdavat-normy-gto.html>
5. <http://wyksa-r.ru/?module=news&action=view&id=6657>
6. <http://www.opentown.org/news/5473/>

 Работа с ресурсами сети Интернет научила меня анализировать полученную информацию, выделять главное и делать выводы.

**Словарь:**

* ГТО - государственная система программно-оценочных нормативов и требований по физическому развитию и подготовленности различных возрастных групп населения.
* Гипотеза - предположительное суждение о закономерной (причинной) связи явлений; форма развития науки.
* Реализация - осуществление какого-либо плана, идеи и т. п.
* Анкетирование - сбор информации в социологических, демографических и т.п. исследованиях с помощью анкет.
* ОДВФ - Общество друзей воздушного флота.
* ДОБРОХИМ - Общество друзей химической обороны и химической промышленности.
* ОСОАВИАХИМ - Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству.
* ВСК - Военно-спортивный комплекс.