

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**  
**(ГАУДПО МО «ИРО»)**

**Методические рекомендации по проведению в образовательных**  
**организациях Мурманской области тематических уроков**  
**«Готов к труду и обороне».**

В соответствии с п.10 Комплекса мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2015-2017 годы, утвержденного 22 января 2015 года, **1 сентября 2015 года** в образовательных организациях рекомендуется провести тематические уроки «Готов к труду и обороне» (далее – Урок ГТО). Урок ГТО проводится в целях мотивации учащихся к физической активности и пропаганды развития массового спорта как одного из показателей качества жизни людей. Урок ГТО 1 сентября 2015 года внесён в план мероприятий по продвижению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, в том числе мероприятий, проводимых в рамках общественного движения «Спорт для всех».

Необходимость развития уровня физической подготовленности учащихся и вовлечение их в систематические занятия спортом обоснована мониторинговыми исследованиями состояния здоровья подрастающего поколения россиян. Одной из эффективных форм работы по данному направлению является физкультурно-спортивный комплекс ГТО, утвержденный Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о

Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» закреплена в федеральных государственных образовательных стандартах общего образования в предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В Мурманской области утвержден план мероприятий поэтапного внедрения ГТО на период 2014-2017 годов. В соответствии с приказом Министерства образования и науки Мурманской области от 25.09.2014 № 1816 «Об апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) в образовательных организациях Мурманской области» проходит работа по внедрению физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди учащихся образовательных организаций. Таким образом, завершается этап создания системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения Мурманской области. В связи с этим необходимо более глубоко знакомить учащихся и их родителей (законных представителей) с основными положениями Комплекса.

При разработке содержания Урока ГТО необходимо учитывать возраст целевой аудитории, уровень физической подготовленности и вовлеченность учащихся в систематические занятия спортом, а также активность участия в соревновательной и общественно-полезной деятельности.

В содержание урока могут быть включены следующие вопросы:

1. Введение в историю комплекса ГТО.
2. Новейшая история Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
3. «Нормы ГТО - нормы жизни» - изучение нормативов соответствующей возрастной группы.

Основной информацией к уроку должен стать материал об исторических аспектах создания физкультурно-спортивного Комплекса, его атрибутике, о соответствующих возрасту видах испытаний и нормативах к ним (<http://www.gto-normy.ru/>). По истории ГТО в качестве источника рекомендуется использовать методические рекомендации Министерства спорта России по организации единого дня ГТО в субъектах России 24 марта 2015 года ([www.minsport.gov.ru/sport/metodrekomendaciiGTOvozrojdienie.docx](http://www.minsport.gov.ru/sport/metodrekomendaciiGTOvozrojdienie.docx)). Кроме того, в качестве источника информации рекомендуется использовать официальный портал ГТО (<http://www.gto.ru/>).

Учащимся желательно представить информацию о том, где и когда можно сдавать нормы ГТО в Вашем муниципалитете; у какого специалиста можно получать рекомендации по двигательной активности. Данную информацию можно получить у координаторов внедрения Комплекса ГТО в Вашей образовательной организации, как правило, это учителя физической культуры или тьюторы здорового образа жизни. В рамках XI Физкультурно-спортивного форума «Готов к труду и обороне» 30 мая 2015 года состоится открытие первого в России Центра тестирования ГТО, который будет организовывать тестирование для всех желающих по нормативам Комплекса ГТО. Подробности о событии, а также о спартакиадах ГТО будут размещены на официальном сайте Военно-спортивного фонда (<http://vsfond.ru/spartakiady/>).

В ходе урока рекомендуется обсудить с учащимися важность доступности и массовости занятиями физической культурой. При подготовке такого обсуждения рекомендуем использовать материалы Общероссийской общественной организации «Добровольное физкультурно-спортивное общество «Спорт для всех», которая является национальным членом Международной ассоциации спорта для всех ТАФИСА (The Association For International Sport for All), находится под эгидой Всемирного совета по спорту и физическому воспитанию при ЮНЕСКО (<http://sportforall.ru/> и <http://teamrussiagames.ru/>). Работа Международной ассоциации содействия

развитию массового спорта представлена на официальном сайте <http://www.tafisa.net/index.php>.

Мотивацией к освоению видов испытаний ГТО может стать участие учащихся в различных спортивных соревнованиях, например: Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания», Праздник Севера учащихся и другие массовые спортивные мероприятия. Календарь физкультурных мероприятий расположен на сайте Комитета по физической культуре и спорту Мурманской области ([http://murmansport.ru/deyatelnost/kalendarnyy\\_plan/](http://murmansport.ru/deyatelnost/kalendarnyy_plan/)), а также на сайте ФГАУ Управление по организации и проведению спортивных мероприятий (<http://www.usmsport.ru/>). Для учащихся старших классах необходимо особо оговорить возможности участия в массовых соревнованиях по отдельным видам испытаний комплекса ГТО среди молодежи допризывного и призывного возрастов. На сайте ДОСААФ (<http://www.dosaaf.ru/>) представлена информация о военно-патриотическом воспитании и о важности физической подготовки для будущей военной службы.

Участниками Урока ГТО могут стать действующие спортсмены, представители спортивных обществ, ветераны спорта, заслуженные тренеры и педагоги дополнительного образования, реализующие программы физкультурно-спортивной направленности, участники Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» от Мурманской области. В качестве примера успешного физического развития и занятий спортом можно представить деятельность назначенных Министерством спорта России послов ГТО - олимпийской чемпионки по фигурному катанию Аделины Сотниковой, четырехкратного олимпийского чемпиона по плаванию Александра Попова, телеведущей Яны Чуриковой и другие.

Выполнение нормативов комплекса ГТО будет организовано в рамках Дня здоровья и спорта в Мурманской области 5 сентября 2015 года и Декады спорта в Мурманской области 29 августа – 6 сентября 2015 года. На

начало октября 2015 года во всех субъектах Российской Федерации запланировано проведение Международного Дня ходьбы, который состоится в рамках ежегодного Международного форума «Россия – спортивная держава», учреждённого Указом Президента России от 27.07.2009 № 863. Информация о подготовке этого мероприятия и о работе Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по поэтапному внедрению ВФСК ГТО размещена на официальном сайте форума <http://www.sportforumrussia.ru/events/>.

В условиях введения федеральных образовательных стандартов общего образования одной из ведущих форм работы с учащимися является проектная деятельность. Министерством спорта России создана социальная сеть, где одним из направлений является формирование банка проектов, пропагандирующих Комплекс ГТО. На сайте (<http://russiasport.ru/node/2895539>) возможно ознакомиться с реализованными в разных регионах России проектами и обсудить с учащимися реалистичность организации работы над проектами в области спорта в Вашей образовательной организации. Это могут быть вопросы по организации мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности сверстников, перспективы развития различных видов спорта и вовлечения в занятия ими людей любого возраста. Ежегодно с декабря по май проводится Всероссийский конкурс проектов в области внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), поэтому результаты своих проектов можно представить на широкое обсуждение.

Урок ГТО также может быть проведен в форме спортивно-оздоровительного мероприятия. При этом целесообразно предусмотреть непосредственное выполнение различными возрастными группами учащихся установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по уровням трудности. Перед выполнением нормативов следует организовать просмотр видеосюжетов на официальном сайте ГТО

(<http://www.gto.ru/#gto-method>), объясняющих особенности каждого вида испытаний и демонстрирующих как правильно расположить корпус своего тела, чтобы выполнить эффективно предлагаемый Комплекс. При организации таких форм Урока ГТО как экстрим-парк, туристический поход, экспедиция и т.д. необходимо не только обучить и проверить навыки взаимодействия с окружающей средой, но и постараться выдержать познавательный формат общения соответственно возрасту учащихся.

В ходе подготовки к Уроку ГТО в образовательной организации могут быть организованы тематические выставки, различные конкурсы, соревнования и показательные выступления.

На Уроке ГТО необходимо представить преимущества освоения видов испытаний ГТО и их норм для воспитания в себе самообладания и выдержки, личностного роста учащегося, развития чувства уверенности и способности мобилизовать свои силы для решения трудных ситуаций и собственных важных для дальнейшей жизни задач. На конкретных примерах желательно продемонстрировать процесс совершенствования различных компетенций и положительные изменения в качестве жизни. Содержание Урока должно раскрыть перспективы реализации цели внедрения комплекса ГТО - повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.