



Название программы - «ГТО. Делай как я, профсоюзная школьная семья!»

Обоснование актуальности. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического здоровья человека. В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в разделе III о создании новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 70 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом. В связи с наблюдающимся в настоящее время недостаточным уровнем вовлеченности населения среднего и старшего возраста в занятия физической культурой и спортом (14,2%), выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди взрослого населения.

Таким образом, будущий рост доли населения, систематически занимающегося спортом, будет в основном обусловлен вовлечением в занятия спортом населения старше 30 лет. Но на сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых действующих практик работы взрослого населения по реализации здоровьесформирующих, физкультурно-оздоровительных, спортивных инициатив проектов и программ для популяризации здорового образа жизни и массового спорта.

Среди задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года ведущее место занимают:

- повышение эффективности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) как инструмента вовлечения населения в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- развитие корпоративного спорта.

Так как ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека, в настоящее время особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления человека на всех этапах жизненного пути, в связи с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

Комплекс ГТО, утвержденный в 1939 году, сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране. ГТО – это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития.

Интеграция ВФСК «ГТО» в систему первичной профсоюзной организации позволит мотивировать и вовлекать членов профсоюзной организации в систематические занятия физической культурой и спортом с учетом их индивидуальных, психологических и физических особенностей.

Цели и задачи. Цель:

Создание положительной мотивации у сотрудников МБОУ «Октябрьская начальная школа» для занятий физкультурой и спортом в условиях реализации Всероссийского комплекса ГТО. Выполнение норм ВФСК «ГТО» 8-18 ступеней. Приобщение коллектива школы к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Создать организационный комитет по реализации проекта «ГТО. Делай как я, профсоюзная школьная семья!»
2. Разработать и реализовать программу первичной профсоюзной организации МБОУ «Октябрьская начальная школа» «Готов к труду и обороне!» («ГТО»)
3. Сформировать у сотрудников школы желание сдать нормы «ГТО», активную гражданскую позицию, ценностное отношение к здоровью.
4. Создать условия для повышения двигательной активности, укрепления и сохранения здоровья сотрудников МБОУ «Октябрьская начальная школа».

5. Провести ряд мероприятий, направленных на приобщение коллектива школы к здоровому образу жизни.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- Подготовительный – сентябрь 2023 г. Основной – октябрь 2023 г. – апрель 2024 г. Завершающий – май 2024 г.

Содержание проекта.

Обоснование проблемы: Неосведомленность коллектива о методах диагностики физической подготовленности в условиях реализации ВФСК ГТО.

Ожидаемые результаты:

1. Стремление сотрудников ОО к сдаче нормативов ГТО, здоровому образу жизни.
2. Повышение интереса к физическим упражнениям и спорту.
3. Апробация норм ГТО всеми желающими участниками ОУ.
4. Сдача нормативов ГТО в рамках Фестиваля ГТО для коллектива МБОУ «Октябрьская начальная школа».

Основные принципы проекта:

1. Принцип активности и сознательности. Определяется через участие всего коллектива ППО в поиске новых эффективных форм, методов и технологий по оздоровлению каждого участника проекта.

2. Принцип систематичности и последовательности. Предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры сотрудников, постепенное усложнение содержания и приемов работы.

3. Принцип «Не навреди!». Является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в среднем и старшем возрасте, все виды оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья.

4. Принцип доступности и индивидуализации. Работа по подготовке к сдаче нормативов ГТО должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

5. Принцип оздоровительной направленности. Все физические упражнения должны быть нацелены на укрепление здоровья как в процессе тренировки, так и при проведении физкультурных мероприятий.

Идея проекта. Для того чтобы выполнить нормы ГТО участники проекта непременно должны заниматься самоподготовкой. Но, прежде всего, каждому нужно проверить свой уровень здоровья и физической подготовленности. Провести ряд пробных испытаний, так как это покажет, насколько человек физически развит и готов приступить к процессу тренировки.

В процессе подготовки к выполнению норм ГТО необходимо:

- придерживаться принципов ЗОЖ;
- режим дня составить так, чтобы как минимум 2 часа в день уделять физической активности (утренняя зарядка, комплексы упражнений на тренировку определенных зон, занятия в спортивных секциях, клубах, длительные прогулки пешком, на лыжах, езда на велосипеде);
- принимать активное участие в тренировках, организованных для сотрудников школы учителями физической культуры. Сочетать различные виды тестовых испытаний, упражнения выполнять сериями, делать несколько подходов. Нельзя заниматься до сильной усталости. Активные упражнения должны чередоваться с паузами для отдыха;
- вести дневник тренировок, где в таблицы будут сведены нагрузки, результаты и достижения. Для наглядности сделать таблицу с нормами, которые необходимо достичь в процессе тренировок и повесить ее на видное место;
- для успешного достижения цели создать для себя мотивацию пролонгированного действия (получить золотой значок ГТО) и мотивацию на каждый день (выполнить на 1 серию упражнений больше, чем в прошлое занятие и получить от этого моральное удовлетворение);
- соблюдать принципы здорового питания (рацион должен быть сбалансирован, пища достаточно калорийная и включать в себя клетчатку, белки, углеводы, витамины и минералы);
- отказаться от вредных привычек.

Содержание:

Подготовительный этап:

1. Создание оргкомитета.

2. Анкетирование.
3. Создание информационной базы.
4. Проектирование совместно организованной деятельности.

Основной этап:

1. Тренировочные занятия.
2. Физкультурно-спортивные мероприятия.
3. Размещение материалов

Завершающий этап:

1. «Фестиваль ГТО»
2. Анализ эффективности реализации проекта.
3. Трансляция опыта работы.

География, категории и количество участников. с. Октябрьское, Октябрьский район, Оренбургская область, первичная профсоюзная организация МБОУ «Октябрьская начальная школа», первичная профсоюзная организация – 48 человек (Педагогический коллектив – 34 чел., младший обслуживающий персонал – 14 чел.)

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.). Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данного проекта требуются:

Сооружения спортивной направленности:

1. Стадион с беговыми дорожками.
2. Площадка ГТО.
3. Спортивный зал.

Всё в наличии, так как мы – образовательная организация.

4. Стрелковый тир (ДОСААФ России Октябрьского района Оренбургской области на безвозмездной основе)

Вспомогательное оборудование:

1. Гимнастические коврики, гимнастические маты, гимнастические скамейки, снаряды для метания, стойки, лыжный инвентарь, дорожка для прыжков в длину с места, высокая и низкая перекладины

Всё в наличии, так как мы – образовательная организация.

2. Доска для пресса с фиксированным положением ног, маркеры для разметки, счетчик-станок для отжиманий.

Предоставил Цент тестирования ГТО на безвозмездной основе, планируем приобрести.

3. Стрелковое оружие, мишени – ДОСААФ России Октябрьского района Оренбургской области на безвозмездной основе.

4. Походное снаряжение – Отдел по делам молодёжной политики, физической культуры и спорта администрации Октябрьского района на безвозмездной основе.

Приобретение материалов:

Орг. техника: принтер, сканер, ноутбук

В наличии, так как мы – образовательная организация.

Канцелярские товары: бумага, фотобумага, термопленка (профсоюзные взносы)

Приобретение формы

Спортивные костюмы, кроссовки, футболки, лыжная форма – собственные средства участников.

Создание рекламной продукции - профсоюзные взносы.

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.): 1. Этап подготовительный (Аналитико-организационный)

Задачи:

1. Постановка проблемы, определение цели и задач проектной деятельности.
2. Разработка анкеты «Что ты знаешь о ГТО?»
3. Определение групп здоровья, возрастных групп, регистрация на сайте ГТО.

4. Разработка программы первичной образовательной профсоюзной организации «Готов к труду и обороне!».

5. Организация социума (привлечение сторонних организаций) для помощи в проведении данного проекта.

6. Диагностика уровня физического развития сотрудников.

7. Составление планирования.

2 этап. Основной (Практико-ориентированный)

Задачи:

1. Реализация программы первичной образовательной профсоюзной организации «Готов к труду и обороне».

2. Проведение мероприятий, направленных на укрепление и сохранение профессионального здоровья работников.

3 этап. Завершающий (систематизация и рефлексия).

Задачи:

1. Организация и проведение «Фестиваля ГТО».

2. Отчет о выполнении норм ГТО.

3. Презентация проекта «ГТО. Делай как я, профсоюзная школьная семья!».

4. Размещение материалов реализации проекта в СМИ.

План мероприятий

реализации проекта «ГТО. Делай как я, профсоюзная школьная семья!».

I. Подготовительный этап.

1. Заседание рабочей группы «Участие во Всероссийском конкурсе «Здоровые решения»». Сентябрь 2023 г. Отв. Пикалова М.А. – председатель первичной профсоюзной организации (ППО).

2. Медицинский осмотр, диспансеризация. Сентябрь 2023 г. Отв. Пересыпкина Е.И. – уполномоченный по охране труда.

3. Анкетирование «Что ты знаешь о ГТО?». Сентябрь 2023 г. Отв. Пономарёва С.Н. – учитель физической культуры.

4. Регистрация на сайте ГТО. Сентябрь 2023 г. Отв. Сяткина С.С. – учитель физической культуры.

5. Разработка программы. «Готов к труду и обороне!». Сентябрь 2023 г. Отв. Учителя физической культуры.

6. Встреча с работниками Центра тестирования. Сентябрь 2023 г. Отв. Пикалова М.А. – председатель ППО.

7. Входная диагностика. Тестирование физической подготовленности. Сентябрь 2023 г. Отв. Учителя физической культуры.

II. Основной этап.

1. Тренировочные занятия. Октябрь 2023 г. – апрель 2024 г. 2 раза в неделю (вторник, четверг). Отв. Учителя физической культуры.

2. Физкультурно-спортивные мероприятия:

2.1. Мастер-класс по лыжным гонкам «Коньковый ход с нуля» Декабрь 2023 г. Отв. Тренер-преподаватель по лыжным гонкам МАУДО «Октябрьская спортивная школа» Геранина О.В.

2.2. Зимняя прогулка «Все на лыжи!». Январь 2024 г. Отв. Культмассовый сектор – Белоусова Н.Х.

2.3. Мастер-класс по степ-аэробике «Ступеньки Здоровья». Февраль 2024 г. Отв. Сяткина С.С. – учитель ФК.

2.4. Спортивный праздник «Я готов к ГТО!» в рамках Международного Дня 8 Марта. Март 2024 г. Отв. Пономарёва С.Н. – учитель ФК.

2.5. Педагогический совет на тему «Культура здоровья как фактор формирования здоровьесберегающей среды». Март 2024 г. Отв. Скворцова В.Г. – заместитель директора по учебной части.

2.6. Утренняя зарядка в рамках Всемирного Дня Здоровья «На зарядку, становись!». Апрель 2024 г. Отв. Учителя физической культуры.

3. Размещение публикаций о мероприятиях проекта в средствах массовой информации, а также в информационно телекоммуникационной сети «Интернет». Октябрь 2023 г. – Апрель 2024 г. Отв. Пикалова В.Г. – секретарь ППО.

III. Завершающий этап.

1. «Фестиваль ГТО». Апрель-Май 2024 г. Отв. Белоусова Н.Х. – культмассовый сектор, Центр тестирования ГТО.

2. Презентация проекта «ГТО. Делай как я, профсоюзная школьная семья!». Май 2024 г. Отв. Пикалова М.А. – председатель ППО, Белоусова Н.Х. – культмассовый сектор.

3. Заседание рабочей группы «Отчет о реализации проекта, выполнении норм ГТО». Май 2024 г. Отв. Пикалова М.А. – председатель ППО.

Источники финансирования проекта: Собственные средства участников.

Средства профсоюзных взносов.

Безвозмездная помощь сторонних организаций.

Основные результаты: Анализ реализации проекта показал:

1. Всего сотрудников школы – 48 человек.

2. Члены первичной профсоюзной организации – 48 человек (100%).

3. В анкетировании приняли участие – 48 человек (100%).

В результате анкетирования «Что такое ГТО?» было решено разработать и внедрить проект «ГТО. Делай как я, профсоюзная школьная семья!»

4. На сайте ГТО зарегистрировались – 48 человек (100%).

5. Во входной диагностике приняли участие – 48 человек (100%).

При обработке результатов тестирования выяснилось, что участники проекта испытывают затруднения при выполнении некоторых упражнений: на силу (86%), на гибкость (24%), на выносливость (52%). Поэтому была разработана программа тренировочных занятий «Готов к труду и обороне!» и скорректирован план индивидуальных консультаций.

6. В тренировочных занятиях принимают участие 48 человек (100%).

Иногда по состоянию здоровья или вследствие объективных причин, связанных с учебным процессом (школа работает в 2 смены) или дополнительным функционалом, участники проекта пропускали занятия, но процент посещаемости в среднем на человека составил 84,5%.

7. В физкультурных и спортивных мероприятиях участвуют все, 48 человек (100%).

Эти мероприятия объединяют участников проекта вокруг занятий спортом, создают дружественную атмосферу в коллективе, помогают повысить уровень физической подготовленности. У участников проекта наблюдается не просто интерес к спорту, а азарт, удовольствие и наслаждение здоровым образом жизни.

8. Обязательные нормативы в рамках «Фестиваля ГТО» сдали все 48 человек (100%). В мае месяце всем участникам проекта предстоит сдать испытания по выбору.

Размещение информации в СМИ (на сайте профсоюзной организации, на сайте школы)

https://sh-n-oktyabrskaya-oktyabrskoe-r56.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/Programma_GTO._20_70_let.pdf

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект: Этот проект будет продолжать свою жизнь, коллектив готовится к сдаче нормативов

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательные организации и его наградная система прекрасно подходит для всех - его соревновательный дух и достижимые цели являются доступными и понятными каждому. Направленность комплекса «ГТО», общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделают ВФСК «ГТО» популярным среди населения разных возрастов.

Тесное сотрудничество с социумом в целях сохранения и укрепления здоровья, формирования потребностей в занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни, участие в сдаче норм ВФСК «ГТО».

Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта.

https://vk.com/club207315555?from=search&w=wall-207315555_1005%2Fall
https://vk.com/club207315555?w=wall-207315555_992%2Fall
https://vk.com/club207315555?w=wall-207315555_986%2Fall
https://vk.com/club207315555?w=wall-207315555_963%2Fall
https://vk.com/club207315555?from=search&w=wall-207315555_981%2Fall
https://vk.com/video-207315555_456239106
https://vk.com/video/@club207315555?z=video-207315555_456239103%2Fclub207315555%2Fpl_-207315555_-2

ЗДОРОВЫЕ РЕШЕНИЯ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Приложение №2: Фото













