



Реализация индивидуальных образовательных маршрутов при внедрении ВФСК ГТО в МБОУ «Хорошовская средняя школа»

**Николаев Эдуард Владимирович,
директор, учитель физической культуры
МБОУ «Хорошовская средняя школа»**

2019 год





В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания Указом Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" с 1 сентября 2014 года введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), который составляет основу физического воспитания населения







Индивидуальный образовательный маршрут

Добровольность

Допуск врача

Доступность

Для здоровья

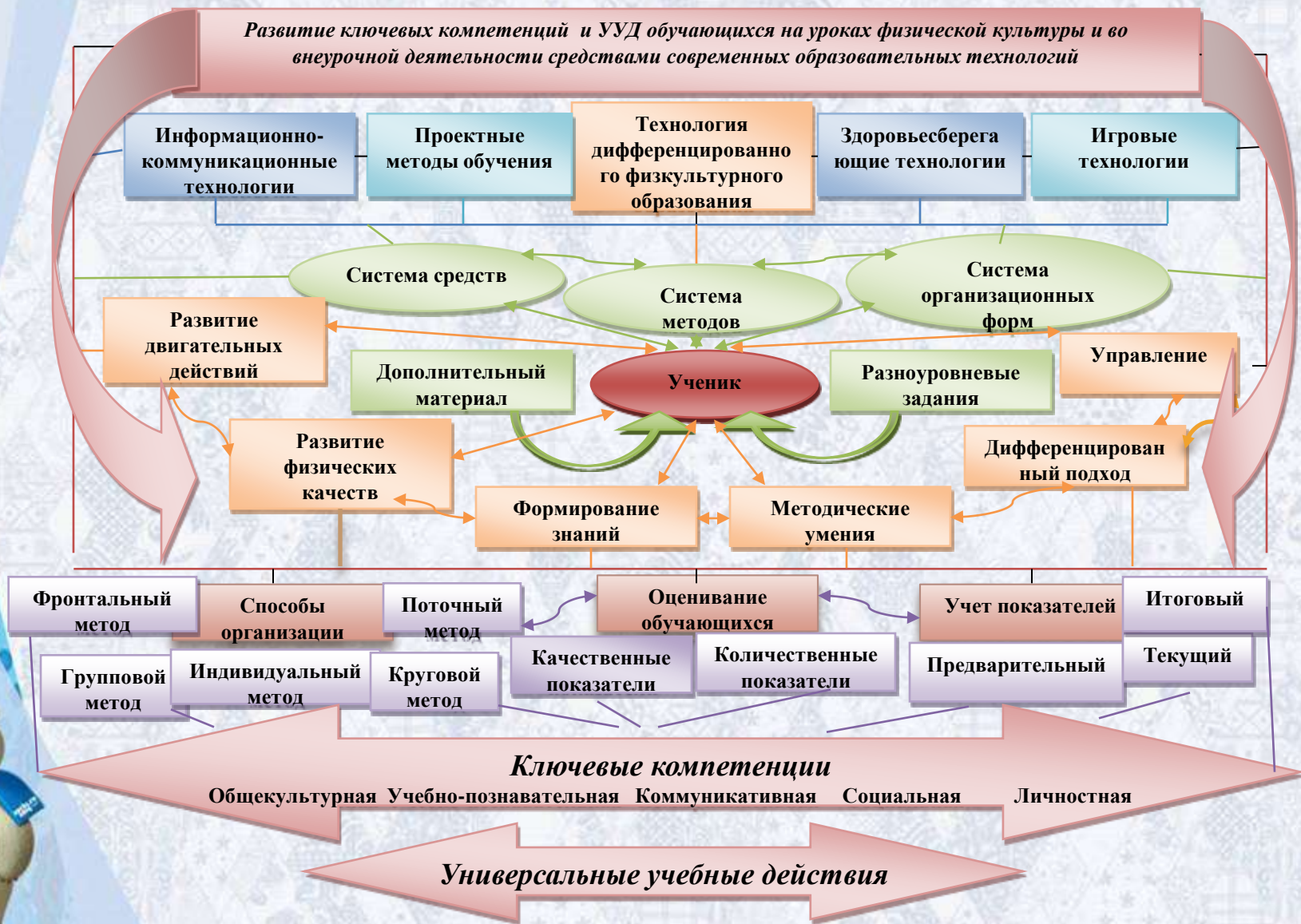


Индивидуальный образовательный маршрут позволяет каждому обучающемуся, на основе оперативно регулируемой самооценки, активного стремления к совершенствованию обеспечить выявление и формирование творческой индивидуальности, формирование и развитие ценностных ориентаций





Структура развивающей среды по физическому воспитанию





SOCHI
2014



Дневник самоконтроля

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Хорошовская средняя школа имени Героя Советского Союза К.Ф.Фомченкова»

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

ученика (цы) _____ класса

Ф.И.О.

Дневник самоконтроля нужен для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением. В дневник самоконтроля записываются данные о весе своего тела, частоте пульса до и после тренировки и соревнований, силе мышц рук, самочувствии, сне, аппетите и т. д. Дневник следует периодически показывать учителю физической культуры и врачу с целью консультации по возникающим проблемам, корректировки двигательного режима и физических нагрузок. Желательно записывать в дневник и свои спортивные результаты. Они тоже отражают состояние организма. А как убедиться, что занятия физическими упражнениями улучшают двигательные качества? Для этого надо выполнять специальные контрольные упражнения (тесты). Переходя из класса в класс, следить, насколько развиваешься физически. Такие проверки проводятся в сентябре и мае (иногда в декабре - январе). Проверить себя с помощью тестов можно на уроках в школе или во дворе, на спортивной площадке, стадионе. Дневник самоконтроля следует сохранять на все годы учебы в школе и записывать в нем свои результаты каждого контрольного испытания. Очень важно научиться самому контролировать себя.

Занятия физическими упражнениями принесут пользу только в том случае, если будут проводиться систематически!!!
Ведение дневника самоконтроля помогает соблюсти это условие.

Начат _____

Закончен _____





Дневник самоконтроля

___ класс

Показатель	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Вес (кг)												
Рост (см)												
Самочувствие												
Сон												
Аппетит												
Желание заниматься физ. культурой												
Нагрузка и её переносимость												
Нарушение режима												
Болевые ощущения												
Выполнение самостоятельных упражнений												
Пульс (уд./мин.)												
Артериальное давление												

Примечание: В дневнике самоконтроля каждый день заносите свои наблюдения в таблицу. Наблюдения желательны проводить в одни и те же часы, одним и тем же методом, в схожих условиях. Например, утром, сразу после сна, перед занятием физическими упражнениями и после них.

Самочувствие: 😊 — хорошее, 😐 — удовлетворительное, ☹️ — плохое.

Сон (хороший, плохой, удовлетворительный)

Аппетит: «+» - хороший, «↑» - повышенный, «V» - нормальный, «↓» - пониженный, «-» - отсутствует вообще.

Желание заниматься: ○ — есть, ◐ — безразлично, ● — нет.

Нагрузка и ее переносимость: «+» — выполнена, «-» - не выполнена; «о» - отличная, «у» - удовлетворительная, «п» - плохая.

Нарушение режима: «+» — не было, «-» - было.

Болевые ощущения: «+» - есть, «-» - нет.

Выполнение самостоятельных упражнений: 😊 - систематически, ☹️ - не систематически.

Пульс измеряйте в одном и том же положении (сидя или стоя).

Артериальное давление (при наличии тонометра).



Дневник самоконтроля



Показатель физической подготовленности	Прыжок с места (см)		Бег 30м (с)		Бег 60м (с)		Метание мяча (м)		Подтягивание на перекладине (р)		6-ти минутный бег (м)		Целичный бег 3x10м (с)		Показания динамометра (сильомер)		Поднимание туловища за 30с (р)		Метание мяча в цель (р)		Метание набивного мяча (м)		
	1чет	4чет	1чет	4чет	1чет	4чет	1чет	4чет	1чет	4чет	1чет	4чет	1чет	4чет	1чет	4чет	1чет	4чет	1чет	4чет	1чет	4чет	
1 класс																							
2 класс																							
3 класс																							
4 класс																							
5 класс																							
6 класс																							
7 класс																							
8 класс																							
9 класс																							
10 класс																							
11 класс																							





Программа по развитию физической культуры и спорта, олимпийского образования

- * Санитарно-просветительская работа по формированию здорового образа жизни.
- * Профилактическая деятельность.
- * Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.
- * План основных мероприятий



Принята на заседании педагогического совета школы.
Протокол от 31.08.2015 года № 1

УТВЕРЖДЕНА приказом директора
МБОУ «Хорошовская средняя школа»
от 31.08.2015 года № 76/4-О

ПРОГРАММА

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Хорошовская средняя школа имени Героя Советского Союза
К.Ф. Фомченкова»
по развитию физической культуры и спорта,
олимпийского образования

*«Здоровое олимпийское поколение,
ГТО – норма жизни»*



ПРЕЗИДЕНТСКИЕ
СОСТЯЗАНИЯ



ПРЕЗИДЕНТСКИЕ
СПОРТИВНЫЕ
ИГРЫ

Принята с учетом мнения Совета обучающихся школы.
Протокол от «31» августа 2015 г. № 1

Принята с учётом мнения Совета родителей (законных представителей) обучающихся школы.
Протокол от «31» августа 2015 г. № 1



SOCHI
2014



ПРОТОКОЛ

тренировочной сдачи нормативов комплекса ГТО в МБОУ «Хорошовская средняя школа» - 2018 год /девочки/

№ п/п	Фамилия, имя	Число, месяц, год рождения	30м (3x10), 60м, 100м	1 км, 1,5км, 2км	Подтяг. сгиб.	Наклон	Прыжок с места	Метание	Лыжи без учета	Подним тул.	Знак
девочки 6-8 лет - 1 ступень											
1.	Бохина С.	02.06.2010г.	6.69 - с	з	с	с	125 - с	б			б
2.	Глушакова В.	02.01.2009г.	5.75 - з	з	з	з	120 - с	б			б
3.	Данейкина А.	14.09.2009г.	6.69 - с	з	с	з	110 - б	б			б
4.	Зубарева М.	27.10.2009г.	ч.б. 9.56 - з	з	з	с	112 - б	б			б
5.	Пантелеева Е.	04.08.2009г.	6.25 - с	з	з	з	115 - с	-			-
6.	Селихова К.	24.08.2009г.	6.34 - с	з	с	з	130 - с	б			б
девочки 9-10 лет - 2 ступень											
7.	Прудникова Г.	17.10.2008г.	10.72 - з	з	з	з	140 - с	-			-
8.	Мамедова Э.	23.07.2008г.	14.06	з	с	б	125 - б	-			-
9.	Василькова Т.	03.05.2008г.	10.91 - з	з	з	с	150 - з	-			-
10.	Половинкина Э.	25.05.2008г.	12.66 - б	с	-	з	130 - с	-			-
11.	Зубарева С.	05.07.2007г.	11.31 - с	с	с	з	150 - з	з			б
12.	Макарова О.	03.09.2007г.	13.0	з	с	с	130 - с	-			-
13.	Гарбузова О.	09.10.2007г.	11.19 - с	з	з	з	150 - з	15 - с			с
девочки 11-12 лет - 3 ступень											
14.	Курчавова В.	30.10.2006г.	9.83 - з	з	с	с	140 - с	15 - с			с
15.	Кухарькова А.	18.10.2006г.	10.37 - з	з	з	з	150 - з	17,5 - з			с
16.	Вертеева Д.	30.08.2005г.	10.56 - с	с	б	з	170 - з	23,5 - з			б
17.	Дроздова К.	30.05.2005г.	10.75 - с	з	с	з	155 - с	17,4 - б			б
18.	Кушенкова К.	28.03.2005г.	10.34 - с	б	с	з	173 - з	18 - с			б
девочки 13-15 лет - 4 ступень											
19.	Сенченкова О.	28.10.2004г.	10.53 - с	б	-	з	135	18,6 - с			-
20.	Зубарева Д.	29.03.2004г.	10.16 - с	з	з	з	170 - с	25,3 - с		45 - з	с
21.	Бостанова З.	21.10.2003г.									
22.	Базылевич А.	14.12.2003г.	13.0	-	-	-	105	18,6 - б		20	-
23.	Элисова С.	02.09.2002г.	11.9	б	з	с	140	24 - с		46 - з	-
24.	Зубарева А.	20.06.2002г.	10.2 - с	с	с	с	155 - с	21 - с		35 - с	с
25.	Шапорова К.	30.07.2002г.	9.6 - з	з	с	с	160 - с	29,3 - з		49 - з	с
девочки 16-17 лет - 5 ступень											
26.	Дойлидова К.	18.11.2001г.	16.8 - с	б	с	с	165 - с	27 - з		42 - з	б
27.	Антоненкова А.	29.01.2001г.	11.09	б	-	с	160 - б	19 - б		47 - з	-
28.	Константинова А.	12.10.2000г.	17.1 - с	с	с	с	170 - с	19 - с		55 - з	с
29.	Лукина А.	29.12.2000г.	11.22	-	-	з	150	23,8 - с		26 - б	-
Нумерация нормативов			1	2	3	4	5	6	7	8	17





SOCHI
2014



ПРОТОКОЛ

тренировочной сдачи нормативов комплекса ГТО в МБОУ «Хорошовская средняя школа» - 2018 год /мальчики/

№ п/п	Фамилия, имя, (полностью)	Число, месяц, год рождения	30м,60м, 100м	1 км, 1,5км,2 км	Подтяг. сгиб.	Наклон	Прыжок с места	Метание	Лыжи без учета	Подним тул.	Знак
мальчики 6-8 лет -1 ступень											
1.	Егорочкин С.	23.04.2010г.	6.75 - б	б	-	-	90				-
2.	Абасов М.	29.10.2009г.	7.37	з	Сгиб - з	з	110				-
3.	Данилин М.	06.02.2010г.	7.06	з	Сгиб - б	з	110				-
4.	Лукин С.	09.11.2009г.	6.8 - б	з	Сгиб - с	с	110				-
5.	Переу К.	06.05.2009г.	6.62 - с	з	-	-	110				-
6.	Смуденков Е.	07.05.2009г.	6.5 - с	з	Сгиб - с	с	130 - с	б			б
7.	Якушев И.	29.04.2009г.	5.75 - з	з	-	с	150 - з				-
8.	Иванов Н.	06.08.2009г.	7.25	-	2 - б	-	-	-			-
мальчики 9-10 лет - 2 ступень											
9.	Лукин С.	22.10.2008г.	12.75 - б	з	Сгиб - з	с	145 - з	б			б
10.	Абасов Т.	29.03.2007г.	10.62 - с	с	Сгиб - з	з	160 - з	25 - б			б
11.	Лукин Т.	24.09.2007г.	10.69 - с	б	Сгиб - з	с	130 - б	22			-
12.	Агапитов П.	01.03.2007г.	12.06	-	-	с	143 - с	20,5			-
13.	Томашев Н.	29.05.2008г.	12.47	б	Сгиб - с	-	110	11,8			-
мальчики 11-12 лет - 3 ступень											
14.	Селихов В.	13.11.2006г.	11.12	с	Сгиб - с	с	160 - з	18,5			-
15.	Абасов Э.	11.03.2006г.	11.56	с	Сгиб - б	з	152 - б	26,5 - б			б
16.	Смуденков И.	28.12.2005г.	11.88	б	-	з	140	16,7			-
мальчики 13-15 лет - 4 ступень											
17.	Ходченко Т.	07.09.2004г.	10.62				170				
18.	Сивенков Е.	26.09.2004г.	11.19	-	Сгиб - с	з	130	25,1 - б	-		-
19.	Корольков А.	29.10.2004г.	10.69	-	-	з	150	25 - б	-		-
20.	Молчанов П.	17.02.2004г.	11.25	-	-	б	140	30 - б	-	30 - б	-
21.	Рочвак Е.	17.03.2003г.	9.75 - б	с	2	-	155	28,1	-	30 - б	-
22.	Анохин Д.	04.07.2003г.	-	-	-	-	-	-	-	-	-
23.	Антипенков Р.	19.01.2003 г.	7.83 - з	з	15 - з	з	220 - з	62 - з	13.22	61 - з	з
24.	Никифоров С.	26.06.2002 г.	8.44 - з	с	13 - з	с	220 - з	45,6 - з		49 - з	с
25.	Клименков П.	05.02.2002г.	8.75 - с	с	6 - с	с	208 - з	64,3 - з		45 - с	с
26.	Кравцов О.	16.05.2002 г.	9.06 - с	с	7 - с	з	213 - з	35,7 - с		59 - з	с
27.	Лукин Д.	04.08.2002г.	8.62 - з	с	8 - с	с	210 - з	53,8 - з		46 - с	с
28.	Половинкин Н.	18.03.2002г.	9.3 - с	с	7 - с	с	195 - с	27,6		47 - з	б
мальчики 16-17 лет - 5 ступень											
29.	Кабанов К.	24.08.2001г.	с	с	17 - з	з	212 - с	с		64 - з	с
Нумерация нормативов			1	2	3	4	5	6	7	8	11



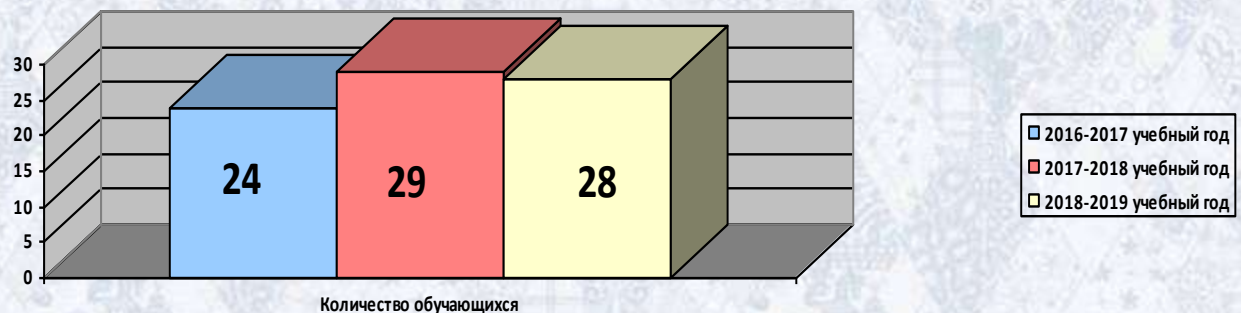


В 2018-2019 учебном году, в рамках уроков физической культуры, проводились контрольные нормативы, входящие в ВФСК ГТО. Согласно внутришкольным протоколам, выполнили нормативы ГТО 28 обучающихся (17 – девочек, 11 – мальчиков): на золотой знак ГТО – 1 чел., серебряный знак ГТО – 12 чел., бронзовый знак ГТО – 15 чел.

В 2017-2018 учебном году, в рамках уроков физической культуры, проводились контрольные нормативы, входящие в ВФСК ГТО. Согласно внутришкольным протоколам, выполнили нормативы ГТО 29 обучающихся (18 – девочек, 11 – мальчиков): на золотой знак ГТО – 1 чел., серебряный знак ГТО – 13 чел., бронзовый знак ГТО – 15 чел.

В 2016-2017 учебном году выполняли нормативы ГТО 24 обучающегося: на золотой знак ГТО – 1 чел., серебряный знак ГТО – 14 чел., бронзовый знак ГТО – 9 чел. (это тренировочная сдача нормативов комплекса ВФСК ГТО в школе).

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что среди школьников имеются обучающиеся, которые могут пробовать сдавать нормативы ВФСК ГТО в «Центрах тестирования ГТО».





Формы организации физкультурно-оздоровительной работы

Урок физической культуры

Гимнастика до учебных занятий

Динамические уроки

Физкультурные паузы

Классные часы на свежем воздухе

Индивидуальные образовательные маршруты

Подвижные перемены

Динамический час в ГПД

Физкультурно-оздоровительные мероприятия

Внешкольная физкультурно-оздоровительная и физкультурно-спортивная работа



Спортивный марафон «Спортивный лонгмоб Сочи 20-14»



9 февраля 2018

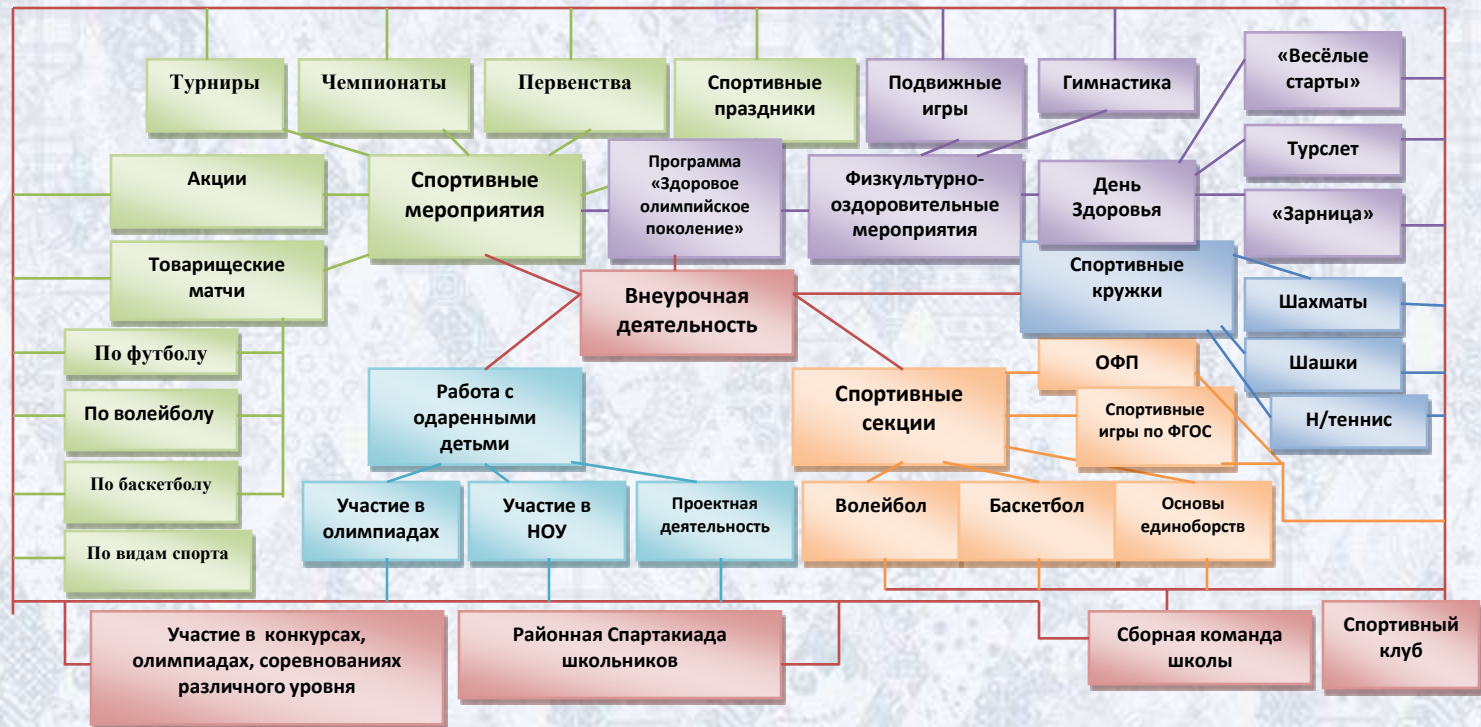


7 февраля 2019





Кластер внеурочной деятельности



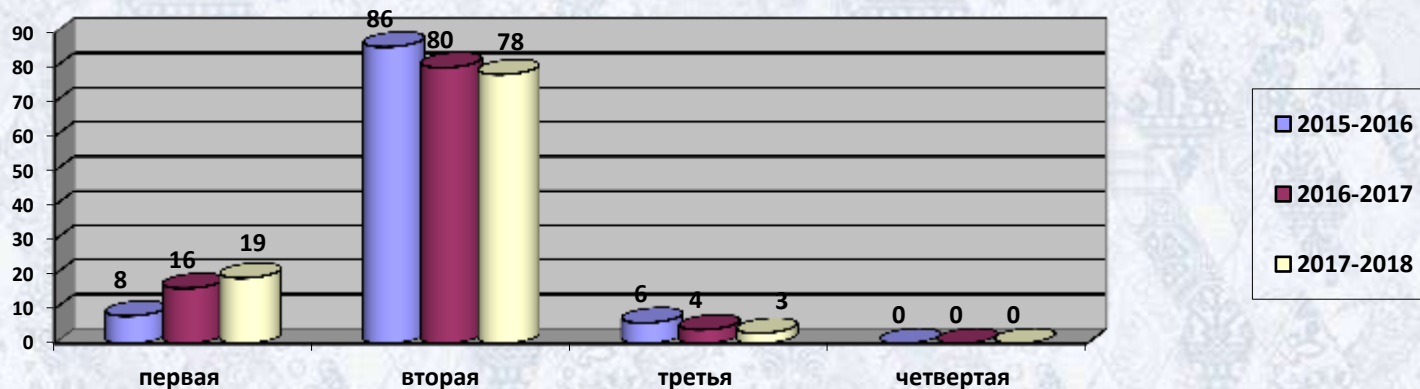
Цель внеурочной деятельности: формирование у обучающихся целостного представления о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитание личности с необходимым набором ключевых компетенций и развитием УУД, способной к самостоятельной творческой деятельности.



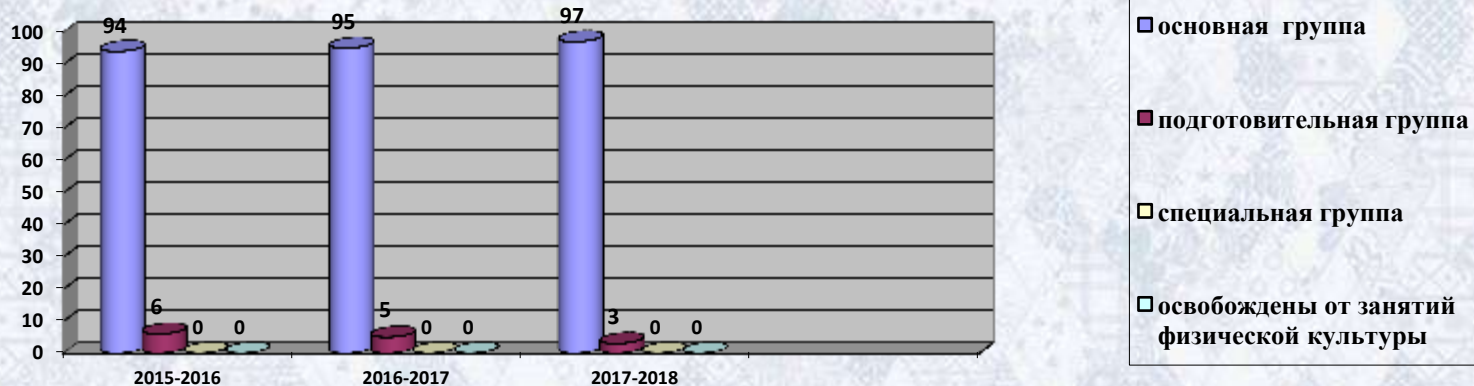


Результативность реализации индивидуальных образовательных маршрутов

Распределение обучающихся по группам здоровья



Распределение обучающихся по группам физического воспитания

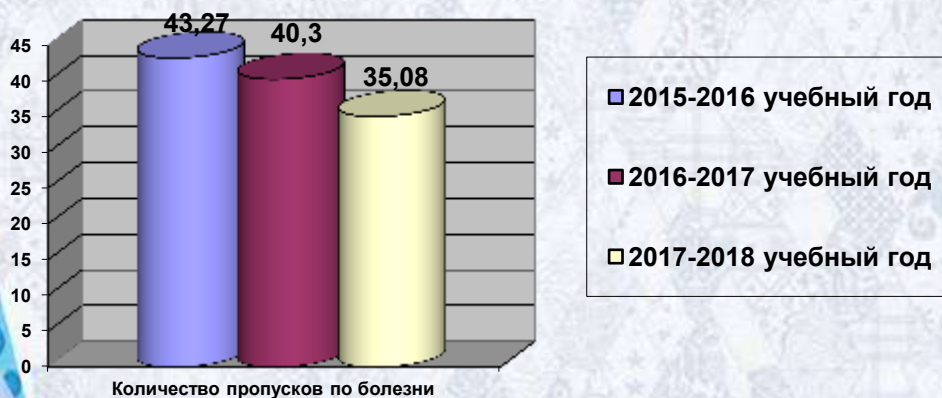




Результативность реализации индивидуальных образовательных маршрутов

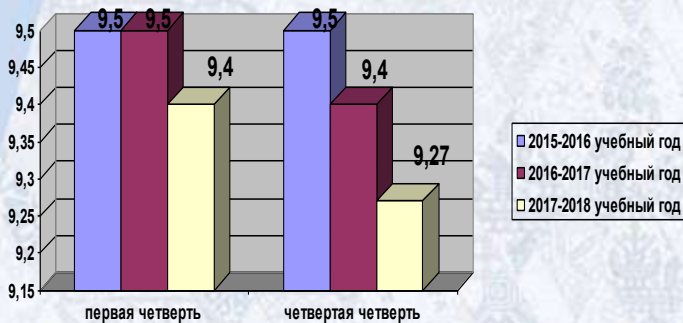
Количество пропусков обучающимися по болезни

Учебный год	2015-2016	2016-2017	2017-2018
Количество пропущенных уроков по причине болезни	2289 (43,27 %)	1830 (40,3 %)	1689 (35,08 %)

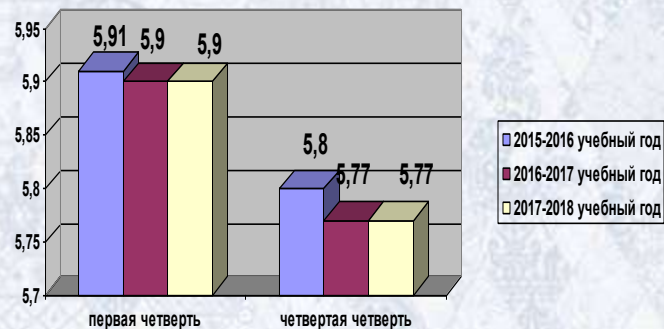


Динамика роста показателей физической подготовленности

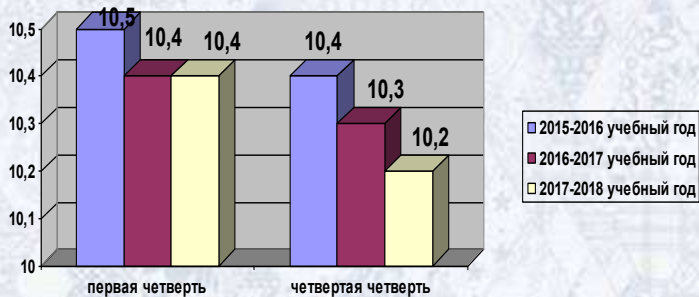
Челночный бег 3х10м (с)



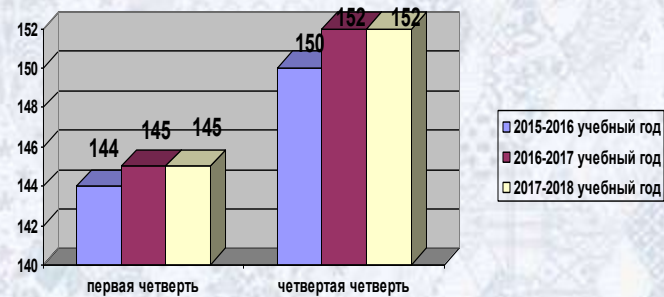
Бег 30 метров (с)



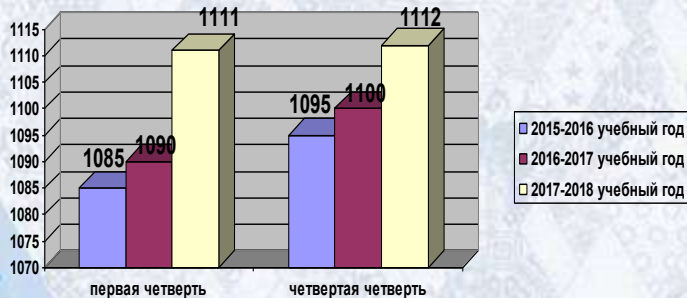
Бег 60 метров (с)



Прыжок с места (см)



Шестиминутный бег (м)



Подтягивание на перекладине (р)



SOCHI
2014



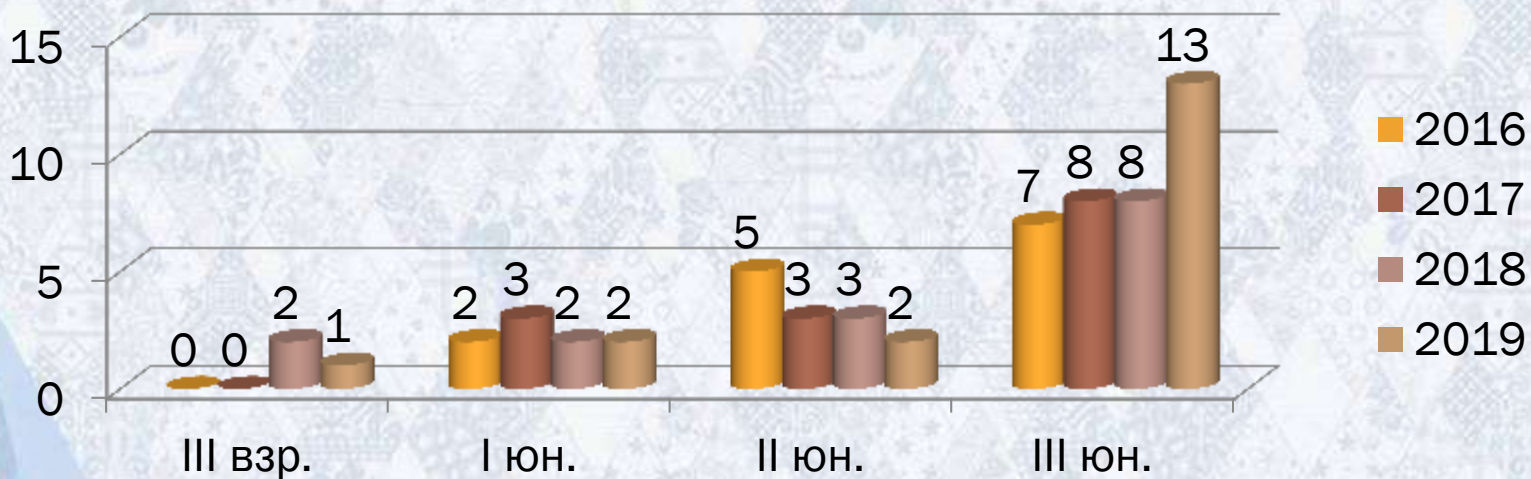


Результативность реализации индивидуальных образовательных маршрутов

Уровни физической подготовленности обучающихся



Наличие спортивных разрядов у обучающихся





Результативность реализации индивидуальных образовательных маршрутов



9 февраля 2019 года

Участие в соревнованиях по выполнению нормативов ВФСК
ГТО в рамках акции
«Отцовский патруль. Мы ГОТОВЫ».
Семья Кухарьковых заняла второе место

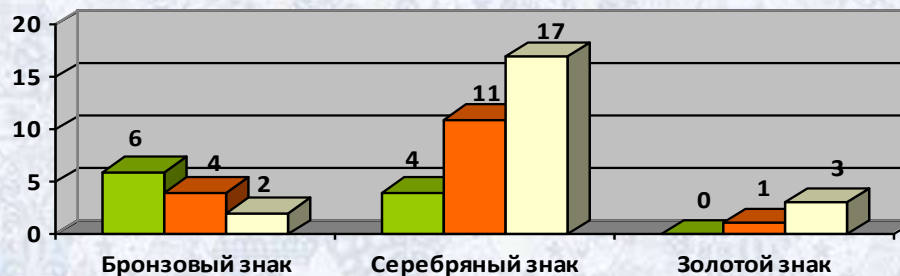


Выполнение знаков Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)



Сводная таблица регистрации на сайте и наличия знаков ВФСК ГТО

Класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	ИТОГО
Всего уч-ся	3	12	6	5	7	6	4	3	7	2	3	58
Кол-во зарегистрированных	1	3	3	4	3	3	3	1	7	2	2	32
Имеют знак	0	2	2	2	3	3	2	0	6	1	1	22



(Бронзовый знак – 2, Серебряный знак – 17, Золотой знак – 3)





Спасибо

за

Внимание!

**Николаев Эдуард Владимирович,
директор, учитель физической культуры
МБОУ «Хорошовская средняя школа»
Рославльского района Смоленской области
/высшая квалификационная категория/**

Адрес сайта: <http://school-rosl-horochov.gov67.ru/>

Адрес электронной почты : horochov@mail.ru

