



**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

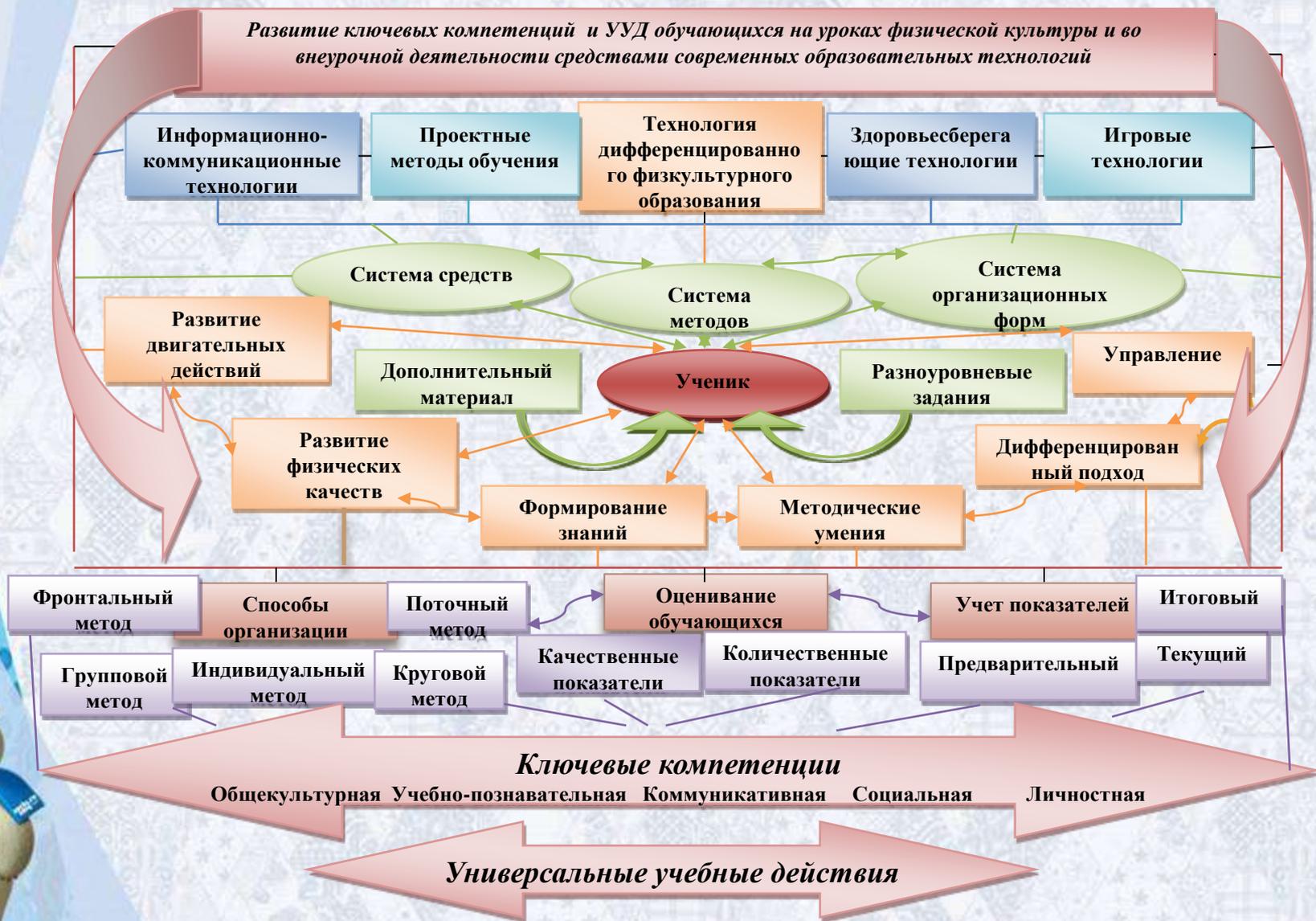


**Индивидуальный образовательный маршрут позволяет каждому обучающемуся, на основе оперативно регулируемой самооценки, активного стремления к совершенствованию обеспечить выявление и формирование творческой индивидуальности, формирование и развитие ценностных ориентаций**





# 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)		Челночный 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



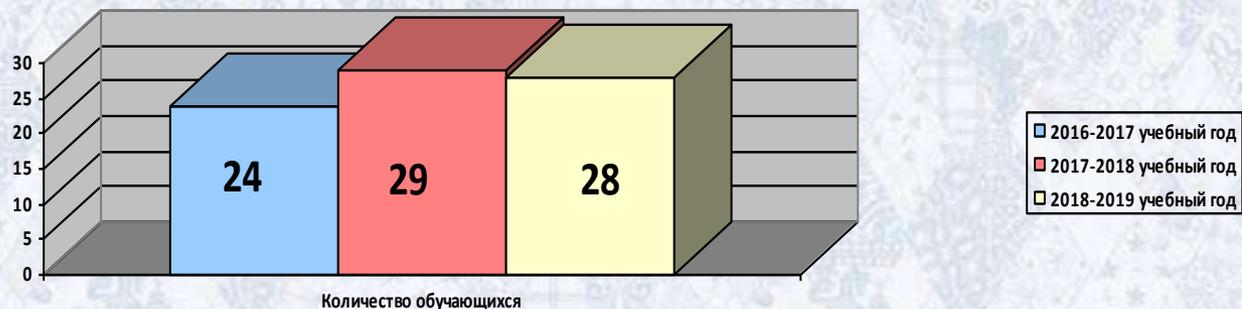


В 2018-2019 учебном году, в рамках уроков физической культуры, проводились контрольные нормативы, входящие в ВФСК ГТО. Согласно внутришкольным протоколам, выполнили нормативы ГТО 28 обучающихся (17 – девочек, 11 – мальчиков): на золотой знак ГТО – 1 чел., серебряный знак ГТО – 12 чел., бронзовый знак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

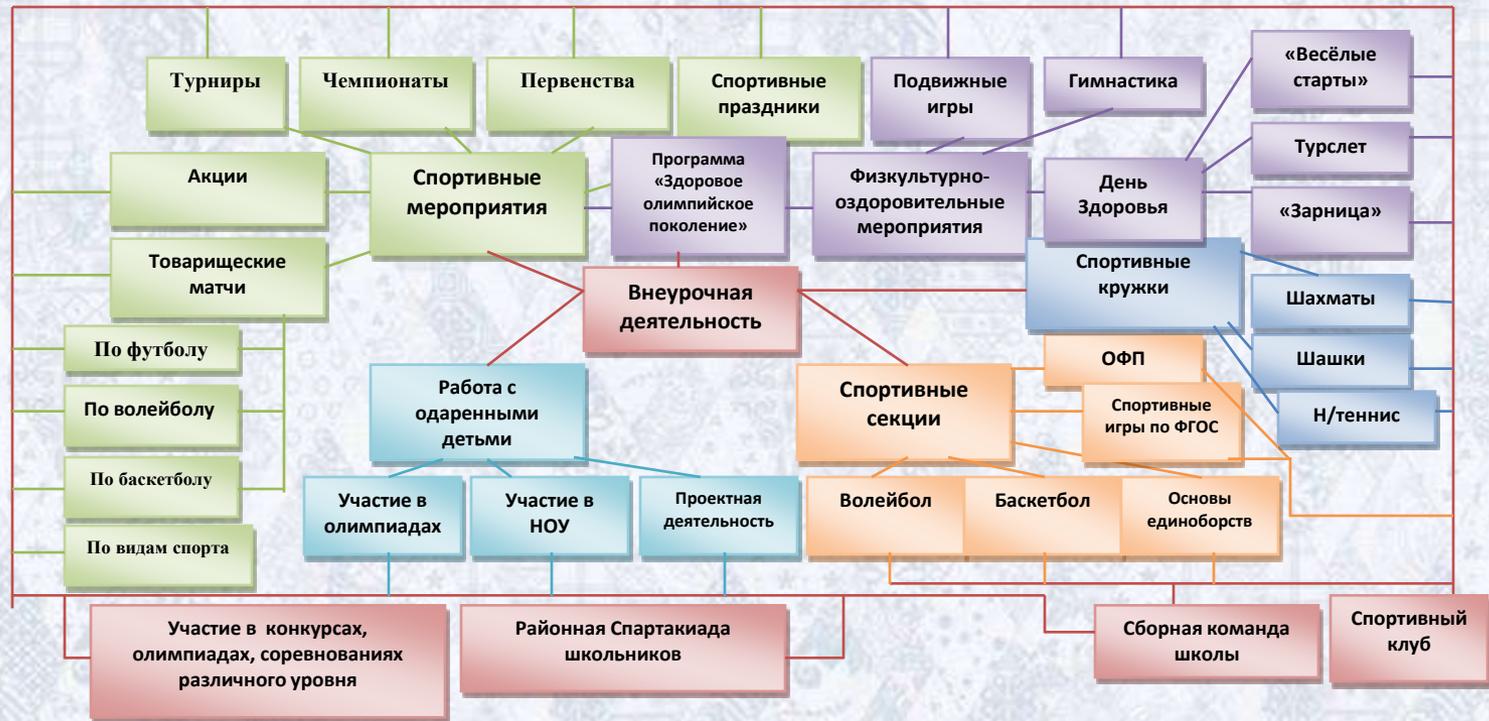


7 февраля 2019





# 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.



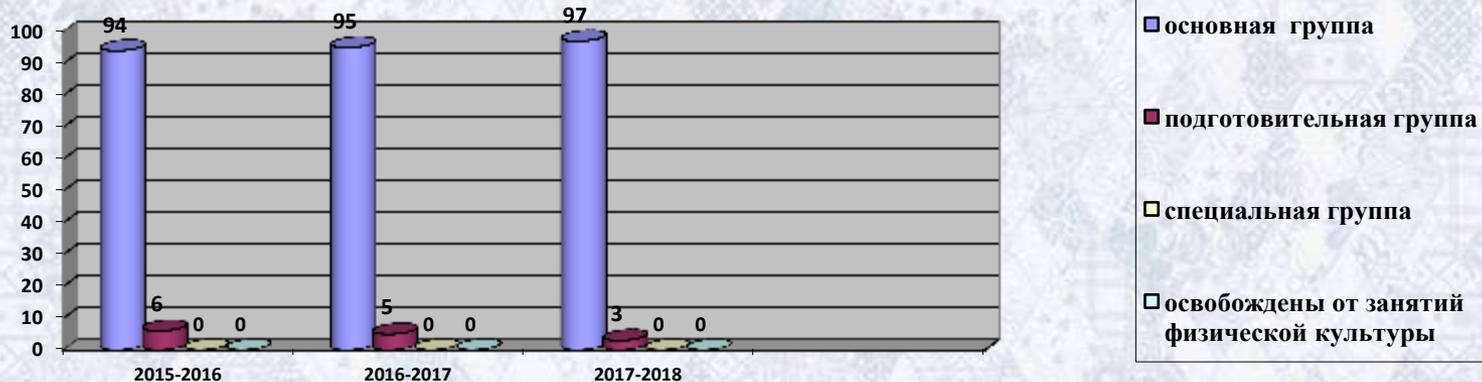


# Результативность реализации индивидуальных образовательных маршрутов

## Распределение обучающихся по группам здоровья



## Распределение обучающихся по группам физического воспитания

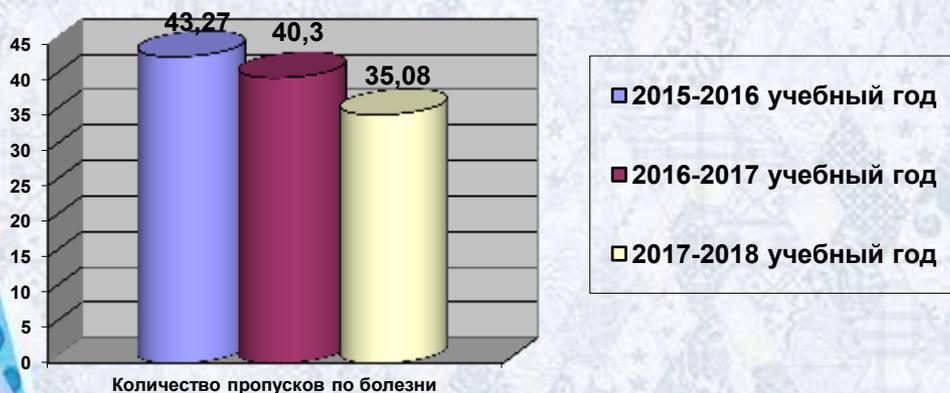




# Результативность реализации индивидуальных образовательных маршрутов

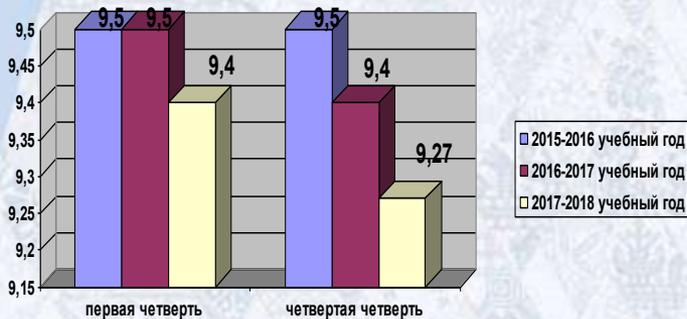
## Количество пропусков обучающимися по болезни

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

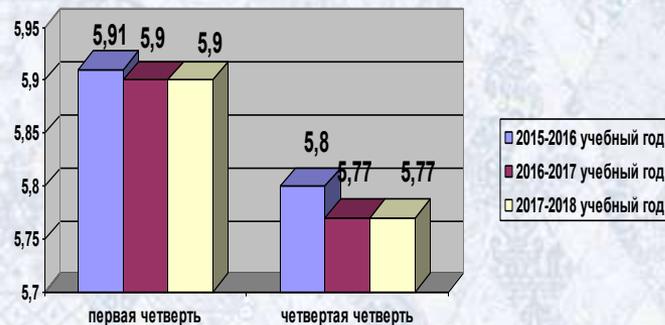


# Динамика роста показателей физической подготовленности

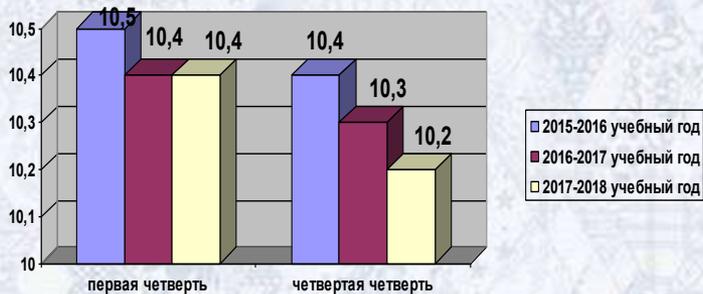
## Челночный бег 3х10м (с)



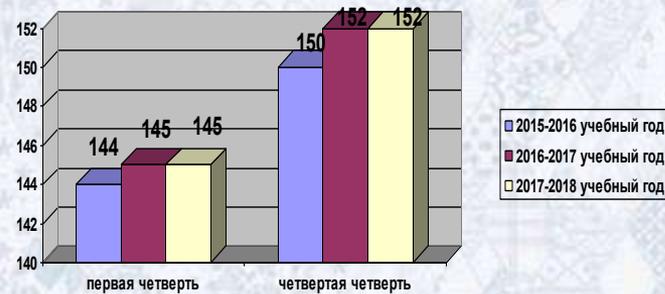
## Бег 30 метров (с)



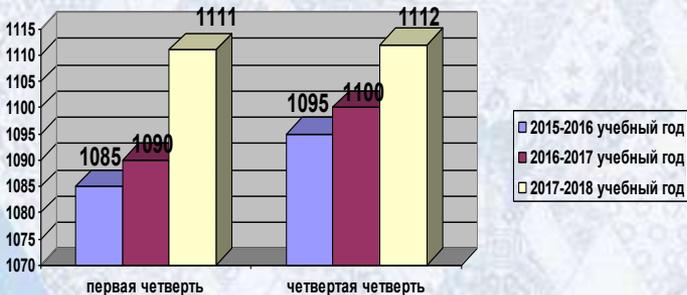
## Бег 60 метров (с)



## Прыжок с места (см)



## Шестиминутный бег (м)



## Подтягивание на перекладине (р)



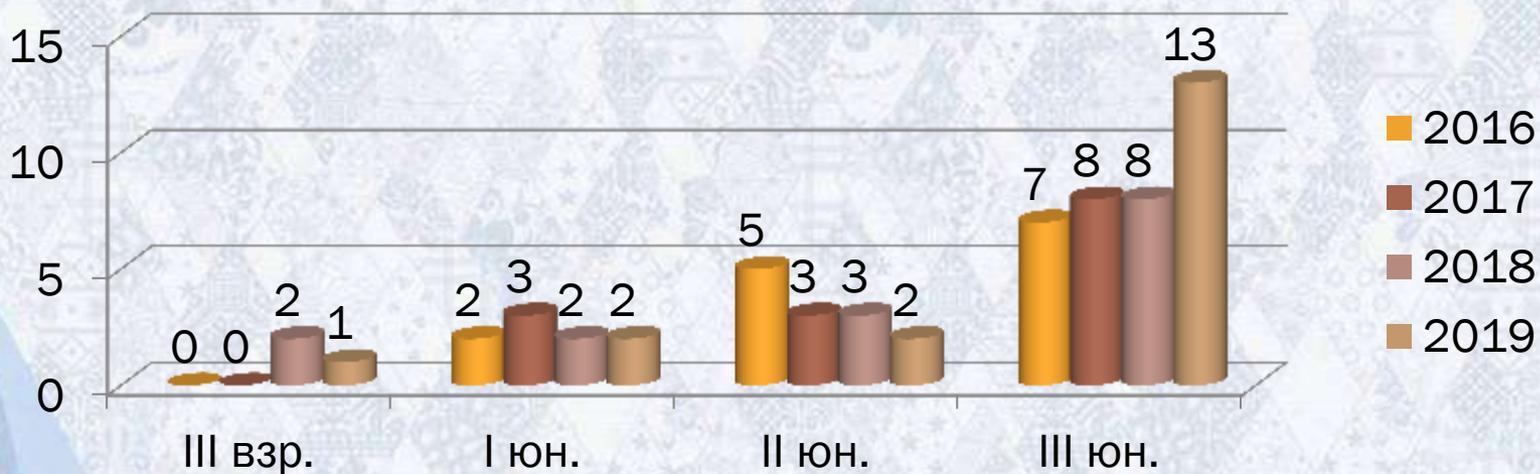


# Результативность реализации индивидуальных образовательных маршрутов

## 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	<b>58</b>
Кол-во зарегистрированных	1	3	3	4	3	3	3	1	7	2	2	<b>32</b>
Имеют знак	0	2	2	2	3	3	2	0	6	1	1	<b>22</b>



**(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](mailto:horochov@mail.ru)

