

Инструкция

по организации ГТО для учителя физической культуры

С чего начать.

Прежде чем начать работу по комплексу ГТО со школьниками, необходимо по результатам диспансеризации составить списки учащихся I – XI классов, которые не допускаются по состоянию здоровья к подготовке и сдаче норм комплекса и участию в школьных соревнованиях. Целесообразно иметь отдельные списки по возрастным группам в соответствии со ступенями комплекса.

К числу недопущенных относятся учащиеся, входящие в подготовительную и специальную медицинскую группы. Кроме этого по усмотрению медицинских работников от сдачи норм комплекса могут быть освобождены и те учащиеся, которые уже после диспансеризации перенесли продолжительные болезни. Списки заверяются врачом и утверждаются директором школы.

Практически контингент учеников, допущенных к подготовке и сдаче норм, определяется только в октябре - ноябре.

Однако существенная часть осенних соревнований по программе комплекса ГТО проводится в школе уже в сентябре - октябре - ноябре (легкая атлетика, многоборье ГТО и др.) В этих соревнованиях обычно не участвуют ученики, освобожденные по данным диспансеризации прошлого года, а также ученики подготовительной и специальной медицинской групп по спискам, составленные в мае прошедшего года.

Учитель физической культуры в своем рабочем журнале должен иметь следующие сведения:

1. Общее количество учащихся I – XI классов по состоянию на 1 сентября.
2. Количество освобожденных от участия в соревнованиях и сдачи норм комплекса ГТО по классам.
3. Количество учащихся II, IV, VI, VIII, XI классов, приступающих к сдаче норм комплекса в текущем году.

ЛП.	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные за выполнение	Кто контролирует
	<p>Учебная работа</p> <p>Составить и утвердить план учебной работы по четвертям учебного года с учетом работы по комплексу ГТО начиная с начальной школы</p> <p>На 1-ю четверть</p> <p>На 2-ю четверть</p> <p>На 3-ю четверть</p> <p>На 4-ю четверть</p>	<p>25.08-2.10.15г.</p> <p>9.11-25.12.15</p> <p>11.01.16-26.03.16</p> <p>4.04-25.05.16</p>	<p>Учитель физкультуры</p> <p>>></p> <p>>></p> <p>>></p>	<p>Учебная часть</p> <p>>></p> <p>>></p> <p>>></p>

	<p>Проверить усвоение учащимися на серии контрольных уроков следующих разделов учебной программы:</p> <p><i>Лёгкая атлетика</i></p> <p><i>Гимнастика</i></p> <p><i>Лыжная подготовка</i></p> <p><i>В бесснежных районах марш- бросок</i></p>	<p>Нач.1-конец 4 чет.</p> <p>2чет.</p> <p>3 чет.</p>	<p>>></p> <p>>></p> <p>>></p> <p>>></p>	<p>>></p> <p>>></p> <p>>></p> <p>>></p>
--	--	---	---	---

	<p>Организация занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе в том числе:</p> <p>Составить списки к приказу по организации занятий группы</p> <p>Провести подготовительную работу с учащимися и их родителями</p> <p>Составить поурочные планы для занятий группы</p> <p>Издать приказ по школе о начале занятий группы</p> <p>Обсудить итоги работы по физическому воспитанию</p>	<p><i>1.09.-15.09.15</i></p> <p><i>1.09.-15.09.15</i></p> <p><i>12.08-1.09.15</i></p> <p><i>20.09.15</i></p> <p><i>17.09.15</i></p>	<p>Учитель физкультуры</p> <p>>></p> <p>>></p> <p>>></p> <p>р. Директо</p> <p>Учитель физкультуры</p>	<p>Учебная часть</p> <p>>></p> <p>>></p> <p>>></p> <p>Совещание при директоре.</p> <p>Учебная часть</p>
Учебно – спортивная работа				
	<p>Организовать спортивные секции: составить списки занимающихся, расписание занятий, подготовить журналы учета работы секций.</p> <p>Утвердить расписание занятий спортивных секций, групп начальной подготовки ДЮСШ, групп продленного дня и групп ГТО</p> <p>Окончательно определить и утвердить загруженность спортивного зала с учетом</p>	<p><i>1.09.15</i></p> <p><i>1.09.15</i></p> <p><i>1.09.15</i></p>	<p>>></p> <p>>></p> <p>>></p>	<p>Организатор внеклассной и внешкольной работы</p> <p>>></p> <p>>></p>

	всех групп			
--	------------	--	--	--

ЛП	Мероприятия	Срок и проведения	Ответственные За выполнение	Кто контролирует
Внеклассная спортивно - массовая и оздоровительная работа.				
.	Составить и утвердить положение о проведении спортивных игр «Старты надежд» на учебный год с включением соревнований по многоборья комплекса ГТО	3.09.15	Совет физкультуры , учитель физкультуры , организатор внеклассной работы	Комитет ВЛКСМ, совет дружины, совет физкультуры
.	Утвердить состав школьной комиссии ГТО	4.09.15	Врач, учитель физкультуры	Директор
.	Составить план работы комиссии ГТО	4.09.15	Врач, учитель физкультуры	>>
.	Утвердить состав совета «Старты надежд»		>>	>>
.	Рассмотреть и утвердить календарный план соревнований на первенство школы	15.08.15	>>	Комитет ВЛКСМ, совет дружины, совет физкультуры
.	Наметить и утвердить маршруты походов учащихся IV – V, VI- VII, VIII- IX и X классов для выполнения норм и требований комплекса ГТО по туризму		Ответственный за турист -скую работу	Совещание при директоре
.	Разработать и обсудить план мероприятий по увеличению двигательного объема в режиме учебного дня и режим проветривания помещений	17.08.15	Врач, медсестра, учитель физкультуры , классный руководитель	>>

.	Выполнить подготовительную работу по организации спортивно – трудового лагеря с учащимися на «5-ю, трудовую, четверть»		ь Орган изатор внеклассной работы	>>
---	--	--	---	----

ЛП	Мероприятия	Срок и проведения	Ответственные За выполнение	Кто контролирует
----	-------------	-------------------	-----------------------------	------------------

Врачебный контроль

.	Провести диспансеризацию учащихся I-VIII классов, отнесенных (по данным прошлого года) к подготовительной и специальной группам.	15	1.09.	Врач	Профком
.	Закончить диспансеризацию учащихся всей школы	15	15.10.	Врач >>	>> >>
.	Провести беседу с учителями и техническим персоналом о системе проветривания помещений школы			>>	>>
.	Проверить освещенность учебных помещений и спортивного зала, а также набор мебели в кабинетах и классах для учащихся			Врач, учебная часть	>>
.	Составить (по согласованию с учебной частью) расписание занятий и приема зачетов по гражданской обороне в IV, VI, VIII, и X классах в соответствии с требованиями комплекса ГТО (вне сетки учебных часов)			Врач, классный руководитель	>>
.	По итогам диспансеризации записать ее данные в классных («Экран здоровья учащихся»), дать рекомендации учителям	15	10.11.		

	<p>классным руководителям по профилактике заболеваний и постоянному контролю за здоровьем школьника</p> <p>Провести беседы с родителями учащихся основной и подготовительной медицинских групп</p> <p>Систематически контролировать режим питания школьников в учебное время, проветривание и чистоту помещений для занятий (особенно спортивного зала)</p> <p>Провести беседы (лекции) для родителей об организации и выполнении режима дня школьника, о контроле за выполнении заданий на дом по физической культуре и спорту, о рациональном питании</p>	<p>15</p> <p>23.09.</p>	<p>Врач, учитель физкультуры</p> <p>Врач, медсестра</p> <p>Учитель физкультуры</p>	<p>Профком</p> <p>>></p> <p>Совещание при директоре</p>
--	---	-------------------------	--	---

4. Количество учащихся из числа допущенных к сдаче норм, не умеющих плавать, то есть, которые не могут проплыть дистанцию, соответствующих данной ступени.

5. Количество учащихся I, III, V, VII, и IX классов, приступающих к подготовке сдачи норм новой для них ступени или на золотой значок освоенной ими ступени.

6. План работы по физическому воспитанию учащихся на учебный год, включающий работу по комплексу ГТО.

7. Состав школьной комиссии ГТО и план ее работы на учебный год.

Основным документом планирования работы по комплексу ГТО является общешкольный план работы по физическому воспитанию учащихся на учебный год. Дополняют его календарь спортивно – массовых мероприятий, график подготовки учащихся по теоретическим требованиям, учебные планы, в которых указаны, в частности, контрольные уроки по физической культуре, расписанию работы спортивных секций, положения о школьной спартакиаде и многоборья комплекса ГТО, а также некоторые другие документы, способствующие лучшей организации работы по

комплексу ГТО. Особое внимание учителя должно быть направлено на организацию массовых внутришкольных соревнований «Старты надежд».

Ниже приводится примерный план работы по физическому воспитанию на учебный год, включающий работу по комплексу ГТО и организацию проведения детских спортивных игр «Старты надежд».

Примерный план

Работы по физическому воспитанию на 2015-2016 учебный год.

Организационная работа с физкультурным активом

./ П.	Мероприятия	Срок и проведени я	Ответ ственные За выполнение	Кто контролирует
.	Выбрать актив		Учитель физкультуры	Совет физкультуры >>
.	Провести перевыборную конференцию членов коллектива физкультуры		Актив физкультуры	>>
.	Согласовать со школьным ученическим самоуправлением положения о проведении спортивных игр «Старты надежд» и внеклассных соревнований по многоборьям ГТО и утвердить их на совместном заседании		Комитет ВЛКСМ, совет дружины, совет физкультуры	>>
.	Определить состав учащихся для проведения семинаров: физоргов, капитанов, команд, судей по спорту		Учитель физкультуры	
.	инструкторов-общественников юных фотокорреспондентов		учитель физкультуры	Совет физкультуры Профком
.	Организовать занятия с активом лекторов (из числа		учитель ОБЖ	

	<p>учащихся IX классов) по проведению занятий с учащимися IV, VI, VII, VIII классов по подготовке юношей к военной службе (для подготовки по особому плану)</p> <p>Выделить лучших спортсменов- активистов из числа учащихся VI, VIII и X классов для подготовки команд III – V классов к соревнования на первенство школы по упражнениям и многоборьям комплекса ГТО</p>		Учитель физкультуры	Совет физкультуры
--	---	--	---------------------	-------------------

Участие педагогического коллектива в работе по физическому воспитанию учащихся

ЛП	Мероприятия	Срок и проведения	Ответственные За выполнение	Кто контролирует
	<p>Включить в повестку дня производственных совещаний и педагогических советов вопросы по организации и проведению общешкольных мероприятий по физической культуре, спорту и туризму с участием всего педагогического коллектива</p> <p>Проверить выполнение учащимися программы по физической культуре</p> <p>Контролировать результаты проведения спортивно-массовых мероприятий</p> <p>Подвести итоги работы сдачи норм комплекса ГТО</p>	<p>В течение года</p> <p>В конце четверти</p> <p>>></p> <p>Январь, март, май.</p> <p>В</p>	<p>Организатор внеклассной работы, учитель физкультуры</p> <p>Учитель физкультуры</p> <p>>></p> <p>Комиссия ГТО</p>	<p>Педсовет, производственное собрание</p> <p>Учебная часть</p> <p>Совещание при директоре</p> <p>Заседание комиссии</p> <p>Педсовет,</p>

	Включить планы воспитательной работы классных руководителей: наблюдение за осанкой учащихся; выполнение физкультминуток; строгий контроль и записи в дневниках о пропусках уроков физкультуры, связь по этим вопросам с родителями; контроль за чистотой и опрятным видом учащихся; посещение (в свободное время) уроков физкультуры в своем классе4 контроль за чистотой и проветриванием учебных помещений до занятий	течение учебного года	Организатор внеклассной работы, учитель физкультуры, классные руководители	производственное собрание, совещание при директоре
--	---	-----------------------	--	--

Работа с родительским комитетом и шефской организацией

ЛП	Мероприятия	Срок и проведения	Ответственные За выполнение	Кто контролирует
	Провести совещание с родительскими комитетами классов по основным вопросам физического воспитания в школе и семье Привлечь родителей шефствующей организации к помощи в организации и проведении спортивно-тренировочной работы с учащимися, организации походов и экскурсий, изготовлению и ремонту спортивного инвентаря.	4.09.15	Учитель физкультуры >>	Совет физкультуры >>

Работа по дальнейшему улучшению материальной базы планируется учителем физической культуры в соответствии с требованиями учебной программы. Приобретение и изготовление спортивного оборудования и инвентаря на спортивную площадку и в зал согласовывается

с директором школы и представителями шефствующей организации с таким расчетом, чтобы оно обеспечила высокую плотность занятий, как в учебное время, так и во время проведения Учебно-тренировочных занятий и массовых оздоровительных мероприятий.

В школе целесообразно иметь план оснащения спортивных сооружений на 5 лет с конкретным заданием на каждый год по спортивной площадке и залу.

Все виды соревнований планируются в соответствии с прохождением учебного материала программы, цикла Учебно-тренировочной работы и являются логическим завершением проверки физической подготовленности и спортивного мастерства школьников.

Для того чтобы спортивно-массовая работа действительно являлась логическим завершением определенного цикла Учебно-тренировочной работы, необходимы четкая эффективность уроков, систематическое проведение спортивно-массовых мероприятий.

Планомерно готовить учащихся к соревнованиям по упражнениям ГТО можно не только на уроках физической культуры, но и на дополнительных занятиях во внеурочное время. Однако основным, наиболее эффективным средством разносторонней физической подготовки учащихся является урок физической культуры

В связи с этим большое значение имеет система домашних заданий, направленная на развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты и выносливости.

На дом следует давать такие задания, которые можно без особого труда проверить на уроке. В домашних заданиях нуждаются не все учащиеся, а определенная группа класса, поэтому целесообразно этим ученикам завести дневник самоконтроля (обычная тетрадь), где они будут отмечать и записывать задания и результаты развития физических качеств. Контроль со стороны учителя достаточен один раз в две недели.

Контрольные уроки, на которых проводится зачет знаний, умений и физической подготовленности являются, по существу, предварительности, являются, по существу, предварительной прикидкой перед основным соревнованием по данному виду. По результатам контрольных уроков физорги классов могут составить сборные команды для выступления на первенство школы.

Примерный календарь

Спортивных мероприятий школы на 2015-2016 учебный год

Месяцы	Мероприятия и соревнования	Даты соревнования		
		IV-V	VI-VII	VIII-IX
Сентябрь	Плавание Бег на коротких дистанции Прыжки в длину с разбега Метания Летнее многоборье ГТО	5.09.15 10.09.15 21.09.15	4.09.15 11.09.15 18.09.15	7.09.15 16.09.15 23.09.15
Октябрь	Осенний кросс	26.09.15	26.09.15	26.09.15
Ноябрь	Подвижные игры	Сентябрь-ноябрь	Сентябрь-ноябрь	Сентябрь-ноябрь
Декабрь	Гимнастические многоборье ГТО: Лазанья по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, лежа (девочки XII- X классов), спортивно-гимнастические выступления	2 чет	2 чет	2 чет
Январь	Спортивные игры			
Февраль	Стрельба			
Март	Лыжные гонки Зимнее многоборье ГТО			
Апрель	Прыжки в высоту с разбега «Веселые старты» для учащихся I-III классов Спортивный вечер, посвященный окончанию учебного года и подведению итогов спортивных игр «Старты надежд» и работы по комплексу ГТО. Награждение победителей соревнований			