Обобщение опыта

**«Подготовка учащихся МОУ «СОШ с. Заветное» к сдаче нормативов ГТО»**

Выполнил:

учитель физической культуры

МОУ «СОШ с. Заветное»

Семенов В.Н.

**1.Введение.**

Каждый молодой человек должен осознать,

что здоровый образ жизни – это успех,

его личный успех, а значит и успех всей страны.

В.В. Путин

**Актуальность темы.** Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения. Значение физической культуры для школьника заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Одним из мощных рычагов физического воспитания населения нашей страны является Всероссийский физкультурный комплекс ГТО (**Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)”)**

В связи с этим возникает проблема самого процесса внедрения комплекса в образовательной организации. Каким образом этот процесс должен происходить? При каких условиях? Какие формы и методы лучше всего использовать во время внедрения комплекса ГТО?

Для решения этой задачи в нашей стране были предприняты следующие меры:

* введение третьего часа урока физкультуры в школе, что позволило повысить двигательную активность школьников;
* введение новых федеральных образовательных стандартов (ФГОС), которые призваны сделать уроки физкультуры современными, интересными, веселыми, полезными, а главное - доступными для каждого ученика;
* возрождение комплекса ГТО, призванного мотивировать школьников к систематической физической подготовке на уроке, в спортивной секции, самостоятельно.

Введенный комплекс ГТО является дальнейшим повышением уровня физического воспитания и готовности молодого поколения к труду и обороне. Эта уникальная программа стала основополагающей в единой системе патриотического воспитания учащихся.

**Цель** комплекса ВФСК 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.

Основные **задачи**:

* увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
* повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
* формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведение здорового образа жизни;
* повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
* модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

**Принципы** комплекса ГТО:

* государственный характер и оздоровительная направленность;
* личностно-ориентированная направленность;
* добровольность и доступность;
* принцип комплексности оценок, научная доказательность;
* обязательность медицинского контроля;
* непрерывность и преемственность;
* вариативность и адаптация;
* учет региональных и национальных особенностей.

**Результаты**:

***Личностные*** - готовность обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовке к выполнению нормативов ГТО. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

***Метапредметные*** – отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, работать индивидуально и в группе.

***Предметные*** – отражаются в понимании роли и значении физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Федеральные государственные стандарты в последние годы реализовываются и совершенствуются. **ФГОС и комплекс ВФСК ГТО** – это те механизмы, которые должны способствовать развитию у учащихся осознанной необходимости здорового образа жизни, учитывая особенности здоровья каждого ребенка.

Новизна заключается в организации комплекса мер по созданию и развитию популярных в молодежной среде стимулов отношения к своему здоровью, а также формирование современных механизмов вовлечения неспортивных детей в регулярные занятия физической культурой и спортом, в общественно-полезную деятельность.

Система стимулирования к сдаче норм ГТО выстроена следующим образом:школьники, которые выполнят нормативы комплекса, будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат спортивные звания. Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

Сегодня ГТО рассчитан на 11 возрастных групп, начиная с 6-8 летнего возраста и заканчивая группой старше 70 лет.

**2.Подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО**

Наша школа заинтересована в том, чтобы сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье учащихся, повысить их интеллектуальный потенциал. Согласно плану мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО и подготовки учащихся школы к сдаче норм ГТО, в апреле каждый год в школе проводится неделя физической культуры. План спортивных мероприятий ставит целью привлечение учащихся пройти испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

С 2015 года начал работу интернет-портал ГТО, где большинство наших учащихся завели себе личный кабинет, и там они ознакомились с условиями, временем и местом выполнения всех видов испытаний.

Мы организовали работу по нескольким взаимодополняющим, неразрывно связанным между собой, направлениям:

* Проведена проверка спортивного оборудования и материально-технической базы, необходимой для проведения ВФСК ГТО.
* В образовательную программу внесен комплекс мер и приемов, направленных на подготовку и сдачу нормативов ВФСК ГТО.
* Разрабатываются методические рекомендации по организации процесса самоподготовки и сдачи комплекса ГТО для различных групп школьников
* В план воспитательной работы включены мероприятия спортивной направленности в разделах патриотического и духовно-нравственного воспитания.
* Составлен план проведения контрольных испытаний.
* Освещение всех спортивных мероприятий на школьном сайте.
* Проведение классных часов: «ГТО – стиль современной жизни», «История возникновения и возрождения ГТО».
* Информационное сопровождение. Буклеты «Мы снова сдаём ГТО», информационные бюллетени, конкурс рисунков ***.***

Работа по внедрению ВФСК ГТО у нас ведётся в трёх направлениях:

* через уроки физической культуры;
* через внеклассную работу и ОДОД,
* а также через привлечение родителей к формированию привычки у детей вести здоровый образ жизни (активный, целенаправленный отдых на выходных и в каникулярное время).

**Внедрение ВФСК ГТО и подготовка на уроках к сдаче норм.**

С введением Федеральных Государственных Образовательных Стандартов важнейшей задачей является формирование Универсальных Учебных Действий, обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию. Всё это достигается путём сознательного, активного присвоения учащимися социального опыта. Главное дляучителя, создать на уроке ситуацию успеха. Успешный ребёнок – это ребёнок с активной жизненной позицией, повышенной мотивацией. Он получает положительные эмоции, повышается самооценка, стремление добиваться новых результатов.

Для формирования мотивации для сдачи норм комплекса ГТО, на уроке используются следующие виды деятельности: игровая деятельность (подвижные, спортивные игры), соревновательная деятельность, сдача контрольных нормативов,где ребёнок имеет возможность улучшить свой результат.

Каждый урок физической культуры направлен на повышение уровня физического развития учащихся. Для выполнения этой задачи используются упражнения различной направленности: на развитие скоростных способностей,скоростно-силовых, координационных, развитие гибкости и выносливости, в зависимости от раздела образовательной программы. Два раза в год проводится мониторинг двигательных возможностей учащихся. Результаты мониторинга фиксируются в таблице, которая находится в портфолио учащегося, и дети имеют возможность видеть, как меняются их спортивные достижения.

Комплекс ВФСК ГТО (пример IV ступень) предлагает учащимся следующие виды испытаний:

**обязательные** – бег 60 м, бег 2 км или 3 км (без учета времени), подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девочки);

**по выбору** – прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, метание мяча весом 150 г.

Проведение трех обязательных уроков физической культуры позволяет учащимся в большей степени освоить упражнения для выполнения требований комплекса ГТО. А вся двигательная деятельность испытаний ГТО связана с основными физическими качествами – быстрота, выносливость, сила и гибкость, развивающаяся на уроках физической культуры.

**Быстроту** на уроках у учащихся я развиваю с помощью:

* повторного пробегания коротких отрезков от 20 до 60 м:
* бега с быстрым изменением способа передвижений;
* стартов из различных исходных положений;
* бега на месте в упоре;
* бега со средней скоростью и рывкам по сигналу;
* бега с изменением направления движения;
* челночного бега и бега змейкой;
* эстафет (встречные и по кругу стадиона).

Для развития **выносливости** использую следующие задания:

* прыжки через скакалку (чередовать темп);
* сочетание бега с ходьбой;
* переменный бег;
* бег по пересеченной местности;
* упражнения с отягощениями;
* эстафета - преследование;
* метод повторения и круговой тренировки.

**Силовые** качества и **гибкость** преимущественно развиваются на уроках гимнастики с элементами акробатики. Они включают в себя такие действия как:

* упражнения на перекладине;
* сгибание – разгибание рук в упоре лежа в чередовании с хлопками и скоростью выполнения;
* упражнения с гантелями;
* висы и упоры;
* упражнения с набивными мячами;
* многократные приседания и выпрыгивания;
* ритмическая гимнастика;
* опорные прыжки;
* упражнения на гимнастиче­ском бревне или скамейке;
* вращения и махи;
* упражнения с гимнастическими предметами: мячи, обручи, палки;
* упражнения у гимнастической (шведской) стенки;
* акробатические упражнения;
* упражнения, лежа и сидя на гимнастическом мате.

Для развития этих двигательных качеств на уроках я также применяю подвижные игры, спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол).

Грамотный подбор развивающих видов деятельности и систематические занятия как во время уроков физической культуры, так и при самостоятельных занятиях, способствуют повышению уровня развития учащегося, и это положительно влияет на результат тестирования.

Прохождение испытаний и получение знаков комплекса ГТО меняет у учащихся их самооценку, появляется авторитет среди одноклассников, они познают вкус победы. Наука побеждать вырабатывает умение ставить цель и ее добиваться. Мною замечено, что учащиеся, у которых тот или иной тест комплекса ГТО вызывает сложность при выполнении, начинают интенсивно над ним работать как во время урока физической культуры, так и самостоятельно, советуются с учителем, какие упражнения ещё можно включить на развитие определённой группы мышц.

В результате внедрения данных технологий и методик обучения повышается двигательная активность учащихся на уроках и результативность учебного процесса на уроках физической культуры в целом

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2016-2017 учебный год (до внедрения ГТО) | | 2017-2018 учебный год (первый год внедрения ГТО ) | | 2018-2019 учебный год (второй год внедрения ГТО) | |
| успеваемость | % качества | успеваемость | % качества | успеваемость | % качества |
| 100% | 93 | 100% | 95 | 100% | 96 |

**Внедрение ВФСК ГТО через внеурочную деятельность и ОДОД.**

**Внеурочная деятельность.**

В план воспитательной работы нашей школы включены мероприятия, цель которых вовлечение большего числа учащихся в комплекс ГТО:

* «День Здоровья» - традиционное мероприятие школы – тема: «ГТО впереди!»;
* «Неделя ГТО» – включает в себя конкурс плакатов, презентаций, «Весёлые старты», полосу препятствий, просмотр документального фильма о комплексе ГТО;
* Неделя «Мы за здоровый образ жизни!»
* просмотр по телевизору в фойе школы во время перемен рекламных роликов по продвижению комплекса ГТО;
* родительские собрания;
* классные часы;
* общешкольные линейки;
* тестирование, анкетирование;
* внеурочная деятельность (товарищеские встречи, спортивные соревнования, мастер-классы);
* оформлен информационный стенд.

В летнее время в школе работает пришкольный лагерь, где я работаю воспитателем спортивного отряда на протяжении десяти лет. Каждый день и в любую погоду проводится утренняя зарядка для детей всего лагеря. В план пришкольного лагеря входят спортивно-массовые мероприятия: велопробеги, туристические походы, «Веселые старты», комический футбол, выезды в бассейн, разнообразные подвижные игры, направленные на пропаганду комплекса ГТО. Учащиеся с удовольствием посещают лагерь в школе.

С 1 сентября 2016 года всё большее число учащихся нашей школы принимают участие в выполнении нормативов испытаний комплекса ГТО.

Наблюдается динамика роста участия в испытаниях комплекса ГТО

В нашей школе работает **отделение дополнительного образования детей (ОДОД)** физкультурно-спортивной направленности, в котором реализуется 5 направлений:

* шахматы,
* волейбол,
* пионербол,
* баскетбол,
* мини-футбол

Спортивные игры состоят из естественных движений - ходьба, бег, прыжки, специфических двигательных действий без мяча - остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д., и с мячом - ловля, передача, ведение, броски. При этом развиваются скоростные способности, скоростно-силовые способности, координационные способности, развивается гибкость и выносливость. Дети развивают в себе физические качества, способствующие успешной сдаче норм комплекса ГТО: бег на короткие дистанции 30 и 60 метров, челночный бег, метание, прыжки в длину с места и с разбега.Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать спортивные игры не только увлекательными видами спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания учащихся.

Наши ребята становились призёрами в районных соревнованиях и краевых соревнованиях по футболу по мини-футболу баскетболу, проводятся школьные турниры по мини-футболу, баскетболу и пионерболу.

Ежегодно в Отделении Дополнительного Образования Детей разрабатывается и реализуется план, в который входят дни здоровья, весёлые старты, соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья», школьные турниры по футболу, пионерболу, баскетболу по параллелям, муниципальные турниры по мини-футболу и пионерболу, шахматные турниры.

Нельзя не сказать **о привлечении родителей к формированию привычки у детей вести здоровый образ жизни.**

В нашей школе с родителями постоянно ведется работа на уровне информирования, привлечения к мероприятиям школьного, районного и городского уровня, даются индивидуальные и групповые консультации, связанные со Здоровым Образом Жизни.

Именно *родители формируют у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни.* ***Помочь родителям в этом - задача педагога.*** Формы работы учителя физической культуры с родителями обучающихся – это выступления на родительских собраниях, лекции, консультации для родителей, проведение открытых уроков, проведение спортивных праздников, мероприятий совместно с родителями. Что облегчает мне, как педагогу, работу в данном направлении: в образовательном учреждении я работаю учителем физической культуры уже 34 года, поэтому многие родители моих учеников – мои бывшие ученики и находить контакт с ними мне легко, я хорошо знаю семьи обучающихся, знаю отношение в каждой семье к спорту, к ЗОЖ. Исходя из этого, и планирую свою работу в данном направлении. Родители активно принимают участие в организации досуга ребёнка, направленного на укрепление физического развития на выходных и каникулах. Весной мы организуем выходы на природу с организацией подвижных игр. Многие семьи вместе осуществляют велопрогулки, прогулки в парках.

Осуществляя ежегодный анализ работы в области физического воспитания и развития учащихся, мы заметили следующую тенденцию: дети, которые занимаются в спортивных секциях, успешнее сдают нормы комплекса, чем дети, которые посещают только уроки, или часто болеют. Результаты этого анализа я отобразил в диаграмме:

**Выводы**

Нам предстоит многолетняя, трудоёмкая работа по дальнейшему развитию комплекса ГТО и вовлечению учащихся к сдаче испытаний. И хороших результатов можно добиться только при:

* привлечении к систематическим занятиям физической культурой;
* повышении уровня физической подготовленности за счет систематических занятий как можно большего числа учащихся;
* формировании позитивных установок к регулярным занятиям физической культурой;
* увеличении учащихся, отказавшихся от вредных привычек;
* включении оздоровительно - развивающих тренировочных программ на уроках физкультуры в процессе реализации ФГОС и подготовке к сдаче норм ГТО;
* проведении бесед, направленных на пропаганду ЗОЖ, истории и значении комплекса ГТО;
* активном отдыхе на свежем воздухе.

Возрождение комплекса ВФСК ГТО – это безошибочный вариант, а также социально значимый проект, так как он хорошо зарекомендовал себя на протяжении многих десятилетий. Он направлен на физическое развитие и укрепление здоровья детей, повышение мотивации обучающихся к физической культуре, их приобщение к спорту, уменьшение числа заболеваний, а также на развитие массового спорта, который должен стать доступным для людей разного возраста и состояния здоровья. Работа по пропаганде комплекса ВФСК ГТО продолжается, ведь, как сказал Президент РФ В.В. Путин: **«Только здоровая нация гарантированно сможет укрепить и развить потенциал страны, обеспечить стабильность её курса на повышение благосостояния. Будущее – за здоровой и, значит, счастливой Россией»**

**Библиографический список:**

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
2. Примерные образовательные программы по учебным предметам. Начальная школа. Физическая культура. 1-4 классы. М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
3. Примерные образовательные программы по учебным предметам. Основная школа. Физическая культура. 5 - 9 классы. М.: Просвещение, 2010. - 64 с. - (Стандарты второго поколения).
4. Примерные образовательные программы по учебным предметам. Средняя школа. Физическая культура. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2010. - (Стандарты второго поколения).
5. Примерные основные образовательные программы начального и основного общего образования (Одобрены 8 апреля 2015 года).
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года N 1101-р).
7. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» № 172 от 24 марта 2014 года.