**Министерство образования и науки**

**Астраханской области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани**

**«Гимназия № 3»**

Материал из опыта работы

учителя физической культуры

высшей квалификационной категории

***Утебаева Дамира Хасановича***

**Тема работы: «ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО»**

Астрахань, 2024 г.

В известном детском стихотворении С.Я. Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Из примет — «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак „ГТО“ на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак.

**Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!**

Те, кто учился в школе еще до распада Советского Союза, помнят три заветные буквы — ГТО, или «Готов к труду и обороне» — программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

1. **Введение**

Популяризация массовой физической культуры и здорового образа жизни является сегодня наиболее актуальной задачей.

Забота о здоровье граждан выдвигается в качестве главного приоритета внутренней политики государства, о чем свидетельствует Федеральный Закон об образовании, реализуемый Правительством РФ национальный проект «Здоровье», Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2020-2024 годы».

На необходимость развития потребности в здоровом образе жизни неоднократно указывал Президент РФ В.В. Путин. Существенный вклад в данном направлении вносит внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в школах. Необходимость введения комплекса ГТО вновь объясняется тем, что большинство населения России не занимается активно спортом, ведет нездоровый образ жизни (малоподвижный образ жизни, увлеченность компьютерами, алкоголизм, курение, наркомания), поэтому цель возрождения ГТО – попытка привить школьникам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту.

**Актуальность** **возрождения ВФСК ГТО:** уровень здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации стремительно снижается, количество детей, отнесённых по состоянию здоровья к основной медицинской группе, с каждым годом сокращается, а доля детей, отнесённых к подготовительной и специальной медицинским группам, увеличивается. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является на сегодня приоритетной задачей государства.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Наработанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

1. **Цели и задачи и принципы ВФСК ГТО**

Сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие **цели и задачи:**

А) повышение эффективности использования возможностей̆ физической̆ культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;

Б) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической̆ культурой̆ и спортом в Российской Федерации;

В) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

Г) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

Д) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

Е) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

*Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:*

1. добровольность и доступность;
2. оздоровительная и личностно ориентированная направленность;

обязательность медицинского контроля;

1. учет региональных особенностей и национальных традиций

**Основными задачами** учителей физической культуры в рамках подготовки учащихся к сдаче норм ВСФК ГТО являются:

- формирование у учащихся устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности к защите страны;

- модернизация учебной и внеурочной деятельности по развитию массовой физической культуры, формирующей потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

- совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой;

- разработка методических пособий и рекомендаций по внедрению самостоятельной подготовки к сдаче контрольных испытаний и норм ГТО;

- осуществление контроля над уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

- создание эффективной системы взаимодействия с объектами социального назначения (ДЮСШ, стадионы) и с родителями учащихся;

- подготовка общественных инструкторов из числа старшеклассников – значкистов ГТО для занятий с заботящимися о своем здоровье и физической форме детьми.

Главная задача учителей физической культуры нашей школы − помочь школьнику объективно оценить свои силы, убедить в возможности улучшения собственного результата и способствовать тому, чтобы занятия физической культурой и стремление к физическому самосовершенствованию

стали потребностью каждого.

**3. Содержание деятельности**

В настоящее время значительно возросла роль физической культуры и спорта в жизни современного общества. Особенно важным представляется формирование единого комплекса по поддержанию здоровья нации, направленного на вовлеченность в физическую культуру и спорт.

В нашей практике физического воспитания особую актуальность приобретают вопросы самостоятельной, осознанной физической активности учащихся. Чтобы подготовить их к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, каждый учитель физического воспитания нашей гимназии стремится дать ученикам достаточно широкий круг знаний, сформировать навыки и умения, не ограничиваясь содержанием учебного материала программы. Учителя физической культуры знают перечень того, чему и как надо учить своих подопечных. Мы стараемся создать условия для освоения учащимися способов самостоятельной, физкультурно-оздоровительной деятельности через систему специальных теоретических сведений, направленных на комплексное развитие основных двигательных качеств, что является базовой основой к подготовке и успешной сдаче норм комплекса ГТО. К выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

С введением Федеральных Государственных Образовательных Стандартовважнейшей 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 для нас, 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 уроках 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 предлагаем упражнения различной направленности: на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых, координационных, развитие гибкости и выносливости, в зависимости от раздела образовательной программы. Два раза в год проводим мониторинг двигательных возможностей учащихся.

Мы считаем, что повышению качества подготовки учащихся к сдаче норм ГТО способствуют:

**- создание и постоянное развитие в нашей гимназии здоровьесберегающей среды** и введение учащихся в активный организованный познавательно - деятельностный процесс освоения принципов здорового образа жизни (ЗОЖ) и роли комплекса ГТО в формировании знаний и практических навыков ведения ЗОЖ. Для создания такой среды в гимназии внедрены в образовательный процесс здоровьесберегающие технологии: медико-профилактические технологии, физкультурно-оздоровительные технологии, технологии социально-психологического благополучия ребенка. Отношение к здоровью учащихся является важным звеном социализации детей, т.к. от уровня сохранения здоровья зависит успешность развития личности ребенка, его творческого потенциала. Процесс подготовки к сдаче норм комплекса ГТО способствует формированию у учащихся навыков и знаний по ведению ЗОЖ, использованию средств физической культуры вне стен школы с целью активного отдыха и оздоровления организма;

**- оснащение гимназии современными средствами материально-технического обеспечения** уроков,обеспечивающих учащимся качественное освоение программного материала. На сегодняшний день это наиболее значимая и уязвимая проблема повышения качества физкультурной подготовки. К сожалению, на данный момент в РФ уделяется большое внимание финансированию в сфере спорта высших достижений и катастрофически мало – развитию массового спорта;

- **изменение вариативной части рабочей программы**за счет внесения в ее содержание элементов, направленных на подготовку учащихся к сдаче норм ГТО. Наличие в программе вариативной части позволяет учитывать индивидуальные особенности детей, климатические особенности и материально-техническое обеспечение образовательного процесса. Виды испытаний в комплексе ГТО составлены таким образом, что элементы подготовки включаются в любой раздел рабочей программы;

**- организация целенаправленного взаимодействия преподавателя и учащихся**в условиях учебно-воспитательного процесса гимназии, которая предполагает интеграцию урочной и внеурочной деятельности по формированию ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, устойчивого интереса к занятиям физкультурой и участию в сдаче норм ГТО. Для этого используются беседы, мастер-классы, праздники по формированию ценностного отношения к ЗОЖ.

Для формирования мотивации для сдачи норм комплекса ГТО в гимназии привлекаются классные руководители, учителя-предметники. Кроме уроков физической культуры и занятиями в спортивных секциях, ученики принимают участие во внутри школьных, районных соревнованиях по различным видам спорта. Ежегодно проводятся весенние и осенние школьные, районные Фестивали ГТО.

Особенно активны дети при проведении игровых видов спорта. Спортивные игры состоят из естественных движений - ходьбы, бега, прыжков, специфических двигательных действий без мяча и с мячом. При этом развиваются скоростные и 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.

**4.** **Заключение**

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Нам необходимо продолжить работу по вовлечению учащихся их родителей в занятия спортом и подготовку к сдаче нормативов ГТО. Хочется верить, что родители учащихся, глядя на успехи своих

детей, проявят заинтересованность к занятиям спортом, здоровому образу жизни. Если нам удастся убедить учащихся и их родителей в том, что заниматься спортом модно и престижно, что человек, занимающийся спортом – это человек, достойный уважения, им самим захочется подражать спортсменам. Дети будут здоровыми. А здоровый ребёнок – успешный ребёнок!

Система ГТО является мощным стимулом для занятий физической культурой и спортом. Подготовка к выполнению нормативов развивает все группы мышц, увеличивает выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

Эффективность образовательного процесса, направленного на усвоение УУД оценивается по конечному его результату. Если использовать УУД на уроках физической культуры, то это обеспечивает повышение общеучебных умений и навыков, дает толчок для развития самостоятельности учащихся в учебной деятельности, тем самым повышает качество знаний по предмету.

Комплекс ГТО - один из тех средств, стимулирующий всестороннюю физическую подготовленность школьников, является той формой, благодаря которой дети приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вовлекая молодых людей в массовое физкультурное движение и открывая многим дорогу в большой спорт, тем самым, вносит огромный вклад в развитие и укрепление здоровья.

Нормы должны быть доступны при условии специальной тренировки, формируя физические качества человека, обеспечивающие комфортные возможности жизнедеятельности. То есть стремление к получению знака ГТО должно побуждать к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Можно сделать вывод, что внедрение и реализация нормативов комплекса ГТО в общеобразовательных школах служит плацдармом для благоприятного повышения общей физической подготовленности школьников и улучшения здоровья населения России.

Развитие физической культуры и спорта является важнейшим инструментом реализации стратегии социального развития страны, так как оно способствует формированию здорового гармонично развитого общества, повышению качества рабочей силы, а также увеличению продолжительности жизни и снижению смертности населения.

**4. Список используемой литературы:**

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016.

2. Гурский, А.В. Возвращение ГТО. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. - №4.

3.Инструкция по организации ГТО для учителя физической культуры. – (http://gigabaza.ru).

4.Коган О.С. Некоторые медико-биологические аспекты перехода к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. - № 1.

5. Кочетков Владимир. Нужно подготовиться // Физкультура и спорт. 2015. №2.

6. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1.

7. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) от 11 июня 2014 г. № 540

8. Спирин В.К.Методика подготовки школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО. // Физическая культура в школе. 2015. № 6.

9. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне (ГТО)"

10. Методические рекомендации Министерства образования и науки России

от 2.12.18г. №08 – 1447 по механизмам учета результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении контроля и промежуточной аттестации обучающихся по предмету «Физическая культура».