Внедрение ВФСК ГТО через внеурочную деятельность в школе

Выполнил

Учитель физической культуры

Проказов Д.О.

Актуальность темы заключается в том, что только на двух уроках в неделю физической культуры нельзя решить проблему физического воспитания, получить физическую нагрузку, необходимую для полноценного развития растущего оргазма. Урок физической культуры, является одной из форм занятий физическими упражнениями и обеспечивает 13 – 15% недельной двигательной активности учеников. Привлечение школьников к занятиям внеурочной деятельности по физической культуре поможет решить эту проблему.

Возрождение комплекса ВФСК ГТО – это безошибочный вариант, так как он хорошо зарекомендовал себя на протяжении многих десятилетий. Комплекс ГТО направлен на повышение интереса обучающихся к занятиям физической культурой и направлен на физическое развитие и укрепление здоровья детей, 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 каждый год, 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».

На занятиях внеурочной деятельности школьники с интересом играют в спортивные игры, которые 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. Эти простые упражнения направлены на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых способностей, координационных способностей, развивают гибкость и выносливость. Дети развивают в себе физические качества, способствующие успешной сдаче норм комплекса ГТО: бег на короткие дистанции, челночный бег, метание, прыжки в длину с места и с разбега. Это комплексное воздействие дает право считать спортивные игры не только увлекательными видами спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания учащихся. Ученики школы принимают участие и становятся призёрами в районных соревнованиях по сдаче норм ГТО.

В план воспитательной работы нашей школы включены мероприятия, цель которых вовлечение большего числа учащихся к сдаче норм комплекса 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;

родительские собрания;

классные часы;

общешкольные линейки;

тестирование, анкетирование;

внеурочная деятельность (товарищеские встречи, спортивные соревнования, мастер-классы).

Нельзя не сказать о привлечении родителей к формированию привычки у детей вести здоровый образ жизни. В школе с родителями постоянно ведется работа на уровне информирования, привлечения к мероприятиям школьного уровня, проводятся индивидуальные и групповые консультации с родителями, связанные с ЗОЖ. 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. Родители активно принимают участие в организации досуга ребёнка, направленного на укрепление физического развития на выходных и каникулах. В летнем школьном оздоровительном лагере организуем выходы на природу с организацией подвижных игр. Многие семьи нашей школы осуществляют велопрогулки, прогулки в парках.

Вывод

Внеурочная работа по физической культуре позволяет учителю не только привить интерес к урокам физической культуры и спорту, но и реализовать скрытые возможности каждого ученика, развить необходимые физические качества, формировать культуру сохранения и укрепления здоровья средствами физических упражнений, культуру поведения в коллективе, команде.

Анализируя работу в области физического воспитания и развития учащихся, можно наблюдать следующую тенденцию: дети, которые занимаются в спортивных секциях, успешнее сдают нормы комплекса ГТО, чем дети, которые посещают только уроки, или часто болеют. Дети, увлекающиеся спортом, вырабатывают чувство уверенности в себе, волю, успешно учатся в школе, а затем и в высших учебных заведениях, достойно служат в рядах Российской армии, где физическая подготовленность порой становилась гарантией хорошего физического здоровья.

На занятиях внеурочной деятельности, уроках физической культуры предстоит работа по дальнейшему развитию комплекса ГТО и вовлечению учащихся к сдаче испытаний направленных на физическое развитие школьников.

Хороших результатов можно добиться только при:

включение оздоровительно-развивающих тренировочных программ на уроках физкультуры в процессе реализации ФГОС и подготовке к сдаче норм ГТО;

проведение бесед, направленных на пропаганду ЗОЖ, знакомство с историей и значением комплекса ГТО.