Из опыта работы Средней школы №28 г. Ульяновска

по подготовке учащихся к сдаче норм ГТО

учитель первой

квалификационной категории Ключников А.В.

Указом президента России в 2014 году возобновлено действие Всероссийского физкультурно-спортивный комплекса ГТО. Данный комплекс является программно-нормативной основой физического воспитания населения. Возрождение комплекса ГТО обусловлено обеспокоенностью государства снижением уровня физической подготовленности населения вообще и учащейся молодежи, в частности. Снижение уровня физической и функциональной подготовленности учащихся средних школ, которое отмечается во многих исследованиях, оказывает существенное влияние на успешность сдачи отдельных нормативов комплекса ГТО. Значительная часть учащихся, кроме регламентированных занятий физической культурой, в силу различных причин, в том числе и экономических, не имеет других форм двигательной активности. В результате этого в нашей школе разработан план спортивной работы и подготовки учащихся к сдаче норм комплекса ГТО. **(слайд№2,3)** Так же это обусловливает необходимость разработки методики подготовки учащейся молодежи к сдаче норм комплекса ГТО.

С целью создания такой методики учителями физической культуры Средней школы №28 проведен анализ научно-методической литературы, осуществлено педагогические тестирование и взяты функциональные пробы, апробирована методика индивидуальных тренировок по подготовки учащихся к сдаче норм ГТО.

В процессе диагностики использовались обязательные педагогические тесты, рекомендованные программой школы: бег на 100 метров, бег на 3000 метров, подтягивание на высокой перекладине.

Данные тесты совпадают с контрольными нормативами комплекса ГТО. Анализ уровня физической подготовленности учащихся свидетельствует о том, что существуют индивидуальные особенности в уровне их физической подготовленности. Одному ребёнку достаточно сложно выполнить норматив в беге на 100 м, а другому в беге на 3000 м. Поэтому существует необходимость повышения результатов там, где они неудовлетворительны. Это вызывает определенные сложности, которые связаны с тем, что время занятий регламентировано учебной программой, а сами занятия проводятся с учебной группой, где весьма непросто индивидуализировать тренировочное воздействие, направленное на устранение недостатков в физической подготовке.

Подготовка к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО

для учащихся осуществляется в нашей школе в ходе учебных занятий и внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы; а также в спортивных секциях, группах общей физической подготовки, поощряется самостоятельная подготовка учащихся к сдаче нормативов. **(слайд №4)**

Так же оформлено несколько информационных стендов по пропаганде здорового образа жизни и Комплекса ГТО. **(слайд№ 5 )**

Для более плотной подготовки мы систематизировали и организовали работу по нескольким взаимодополняющим, неразрывно связанным между собой, направлениям:

-Тестирование учащихся на уроках физической культуры (тесты по нормам ГТО). **(слайд№ 6 )**

-Работа в спортивной секции.

-Вовлечение учащихся в соревновательную деятельность.

-Подготовка команд для участия в муниципальных соревнованиях по спортивным играм: волейболу, баскетболу, теннису, бадминтону, лыжным гонкам, «Президентским состязаниям», легкоатлетическому кроссу.

-Информационное освещение всех спортивных мероприятий на школьном сайте

-Проведение классных часов «ГТО – стиль современной жизни», «История возникновения и возрождения ГТО», разъяснительные беседы о предстоящем введении (ГТО) в школе для родителей.

Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями. Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять упражнение.

Выполнение требований норм ГТО осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и

выносливость на всех ступенях комплекса ГТО проводятся в конце учебного года в течение одного дня. Результаты фиксируем в протоколах **( слайд №7)**

К сдаче нормативов комплекса ГТО мы допускаем лица, относящиеся к основной группе здоровья **(слайд№8 )** ,систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно выполнившие нормы соответствующих ступеней комплекса.

Испытания в нашей школе разрешается проводить в секциях по видам спорта, группах общей физической подготовки, во время учебно-полевых сборов.

Соревнования по видам испытаний комплекса и многоборий ГТО проводятся в соответствии с условиями выполнения упражнений и правилами соревнований по видам спорта. Соревнования проводят судейские коллегии, утверждаемые школьной администрацией.

Итоги тестирования всех школьников можно увидеть на этом слайде **(Слайд№9)**

Безусловно занятия физкультурой в современных школах не удовлетворяют потребности растущего организма в движении и активности. Для гармоничного развития молодых людей и укрепления его здоровья нужен дополнительный тренинг. Сдача физкультурных нормативов и получение значка – хороший стимул для учащегося повысить уровень своей

Тренированности

.

Для мотивации учащихся к подготовке норм ГТО мы используем ресурсы «Спортивной субботы». В нашей школе разработан план проведения спортивных суббот, который включает работу специальной разновозрастной группы по подготовке всех желающих к сдаче норм ГТО. Учащиеся имеют возможность посещать эту группу вместе с родителями, братьями и сёстрами и всей семьёй готовится к сдаче нормативов. Для повышения качества такой подготовки тренеры-преподаватели нашей школы оказывают помощь в разработке индивидуальных тренировочных планов для каждого, кто готовится к сдаче нормативов**.(слайд№10,11,12).** Особенностью такой работы является регулярный совместный анализ тренера и претендента на сдачу норм ГТО выполненного недельного плана, тренировочная нагрузка в плане может меняться, в зависимости от достигнутого тренировочного эффекта. В нашей школе есть положительный опыт использования таких планов, есть учащиеся, которые очень достойно сдали нормативы ГТО в прошлом учебном году. Результатом всей работы по подготовке учащихся к сдаче норм ГТО является приказ Министра спорта Муто В.Л. о присвоении Золотого знака отличия ученицы 11 класса нашей школы Ломовцевой Елизавете. **(слайд №13)**. Её случай, это пример, когда именно семейные тренировки оказали очень мощный стимулирующий эффект на получение хороших результатов.

Спасибо за внимание! **(слайд№14)**