***Особенности подготовки школьников к выполнению государственных требований ВФСК ГТО***

Сдача норм ГТО «Готов к труду и обороне» была возрождена в 2014 году указом президента Российской Федерации Владимиром Владимировичем Путиным. Правительство РФ совместно с региональными властями разработали план мероприятий по поэтапному внедрению ГТО, а также приняли меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований ГТО.

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы) и самостоятельно.

Целями ВФСК ГТО являются укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма. Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;

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

- 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.

С 2015/2016 года учебный процесс по физической культуре в школах строится на основе комплекса ГТО. Такой подход резко изменил направленность процесса физического воспитания школьников, но требует определённого усилия от всех участников педагогического процесса(и учащихся, и учителя) по организации подготовки к выполнению нормативов комплексах во всех классах

Урок физической культуры – основная форма организации учебного процесса в учреждениях страны. Урок физической культуры также относится к подготовке школьников к выполнению норм ГТО. Но прежде чем начать работу по комплексу ГТО с учащимися необходимо по результатам диспансеризации составить списки учащихся I – XI классов, которые не допускаются по состоянию здоровья к подготовке и сдаче норм комплекса. 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.

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 сдачи норм комплекса в текущем году.

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.

Поэтому перед учителем физической культуры стоит задача подготовить в результате занятий физическими упражнениями максимальное число учащихся, которые смогли бы выполнить все нормативные показатели требований физической подготовленности комплекса ГТО для награждения бронзовым, серебряным, золотым знаком. Решать данную задачу учителю приходится главным образом путём максимального использования возможностей, которые заложены в уроках физической культуры. Задачи физического развития главным образом решаются в основной части урока (23 – 25 мин.), которые на практике «делятся пополам» с образовательными занятиями. Поэтому по учебному предмету «Физическая культура» разрабатываются четвертные планы, составляются поурочные годовые разработки, тематическое планирование, которые необходимы для целенаправленного развития физических качеств, а тем самым подготовить учащегося к выполнению норм ГТО

Приведу пример урока физической культуры, который направлен исключительно на подготовку школьника к выполнению норм и требований ВФСК ГТО.

Данный урок имеет преимущество в том, что его можно использовать с 5 по 11 класс, изменяя лишь силовую нагрузку.

Цель данного урока**:** подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Для функциональной подготовки организма проводится разминка, включающая в себя разновидности бега, прыжков и общеразвивающие упражнения на месте.

На основном этапе урока обучающиеся решают поставленные задачи: выполняют упражнения, совершенствующие координационные способности. Обучающиеся делятся на группы случайным (или по силе физических способностей) образом для реализации работы на 7-х станциях: каждая группа выполняет определённую работу в течение 4-х минут по очереди на каждой станции. Соревновательный метод на каждой станции способствует эмоциональному фону занятий, увеличивает интерес к уроку. Упражнения на каждой станции направлены не только на развитие собственно двигательных качеств, но и на формирование прикладных умений, для этого использовались такие упражнения, как подтягивание, метание в цель, которые могут быть использованы ученикам в реальной жизни. Освобожденные от физических нагрузок ученики активно принимают участие в уроке, помогая на станциях фиксировать лучшие результаты.

Групповая форма проведения занятий способствует сплочённости учеников, повышению их коммуникативных способностей, развитию волевых качеств, самоконтролю, самоорганизации дисциплинированности, сдержанности, взаимовыручке. Существенной проблемой при организации занятий по физической культуре является противоречие: недостаток времени при значительных простоях и потере активного времени. Групповая форма проведения занятий снимает данное противоречие, обеспечивая усвоение и реализацию большего объёма учебной информации за меньший временной отрезок (в сравнении с другими формами).

В заключительной части занятия проводится опрос, направленный на закрепление знаний по физической культуре и спорту, чему способствует не только восстановительный характер, но и эмоциональный фон игры. Возможен опрос по правилам различных соревнований, знаний истории спорта, истории ГТО, знаний полного комплекса ГТО.

Контроль усвоения знаний, умений и навыков осуществляется преимущественно в устной форме (вопросно-ответная; диалог и монологическое высказывание). У учеников также развиваются навыки самоконтроля.

Высокая работоспособность обучающихся в течение всего урока обеспечивается созданием благоприятного микроклимата и фона за счет разнообразия видов работы и единой её динамичности, хорошего взаимопонимания. Форма проведения урока и эмоциональный настрой позволяют обучающимся на завершающем этапе самостоятельно сделать вывод, а также дать оценку своей деятельности.

Данный пример может быть толчком для того, чтобы использовать 3 урок физической культуры как подготовку к выполнению норм ГТО.

Таким образом, задача учителя на уроке физической культуры обратить внимание на все физические качества, а также знания о физической культуре и спорте для того, чтобы подготовить учащихся для успешного выполнения норм и требований ГТО.

**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.

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