**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ, ПРИ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО**

На сегодняшний день современный комплекс «Готов к труду и обороне» может стать новой основой формирования у молодого поколения не только физического воспитания, но и целеустремленности и уверенности в своих силах.

Указом Президента РФ В.В. Путина от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» было принято решение о фактическом возрождении комплекса ГТО в его прежнем названии. ВФСК ГТО возрождается с целью, повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма, и обеспечения преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Всесторонность физического развития – основной закон современной системы физического воспитания. Всесторонность физической подготовки – одно из главных условий, которое содействует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья, понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение школьников в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Режим учебного дня школьника – система оптимального распределения в режиме дня различных видов занятости и отдыха, которая предусматривает возрастные особенности школьников, их физическое развитие, распределение направлений нагрузки и ее длительность в течение дня или недели, а также предусматривающая возможности общеобразовательного учреждения при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

В системе физического воспитания школьников существуют разнообразные формы организации занятий физической культурой. К основным формам традиционно относятся уроки физической культуры, физкультминутки, организованные перемены, а также внеклассная и внешкольная работа.

Уроки физической культуры проводятся в соответствии с учебной программой и являются основной организационной формой, в рамках которой школьникам даются знания, умения и навыки, которые составляют основу общей физической подготовленности обучающегося. При планировании урока важно осуществлять правильный подбор гимнастических и легкоатлетических упражнений, подвижных и спортивных игр, умело их дозировать и чередовать, а также уделять внимание гигиеническим условиям, для достижения развивающего и оздоровительного эффекта от проведенного занятия.

Структура урока физической культуры должна соответствовать как общедидактическим, так и специфическим требованиям, сущность которых состоит в том, чтобы увеличение физической нагрузки на организм школьника осуществлялось постепенно, достигая максимума во второй половине урока, а затем постепенно снижалась до исходного состояния. В соответствии с этим требованием наиболее типичной схемой урока физкультуры является следующая.

На проведение вводной части урока отводится, как правило, 10-15 минут, главной задачей которой является подготовка к занятию. С этой целью учитель использует гимнастические построения и перестроения, ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения на внимание, координацию движений, чувство ритма, ловкость и др.

В основной части урока решается центральная педагогическая задача, поэтому физическая нагрузка на учащихся достигает на этом этапе своего максимума. За счет разучивания и выполнения основных физических упражнений, соответствующих школьной программе по физической культуре.

Заключительная часть урока предусматривает снятие естественного возбуждения учащихся, приведение организма ученика в относительно спокойное состояние на основе проведения строевых ритмических, дыхательных и других несложных упражнений.

Так же при планировании урока физической культуры важно учитывать физиологические особенности обучающихся. Для учащихся с отклонениями в состоянии здоровья и физическом развитии проводятся занятия по лечебной физкультуре, на которых отбор упражнений и общая величина физической нагрузки регламентируются соответствующими программами и рекомендациями органов здравоохранения.

Не смотря на всю значимость и разнообразность уроки физической культуры не могут решить весь спектр задач физического развития школьников. В этой связи в режиме общеобразовательных организаций предусматриваются мероприятия оздоровительно-гигиенического характера. К ним относятся: гимнастика до занятий, физкультминутки и паузы, организованное проведение перемен.

Лучше начало учебного дня - гимнастика до занятий, именно такое начало дня создает бодрое и веселое настроение. Гимнастике до занятий отводится 10-15 минут, за это время у школьников повышается уровень возбудимости и функциональной подвижности всех систем организма, что готовит школьника к предстоящим умственным нагрузкам в течение учебного дня, а также помогает быстрее войти в рабочее состояние. Важно, что гимнастика перед уроками не должна заменять индивидуальной утренней зарядки, значение которой для укрепления здоровья нельзя недооценивать.

Физкультурные минутки и паузы. В течение учебного дня школьники испытывают напряжение, что не редко приводит к переутомлению, с целью его профилактики, сохранения умственной и физической работоспособности на уроке, обеспечения кратковременного отдыха от напряженной работы учитель проводит физкультминутки. В комплекс упражнений включаются упражнения для позвоночного столба (потягивания), наклоны туловища, ритмические сжимания и разжимания пальцев рук, потряхивание кистями, упражнения для мышц нижних конечностей и др.

Чаще всего физкультминутки практикуются на уроках начальной школы, хотя с пользой для здоровья учащихся они могут проводиться и для других возрастных групп учащихся.

Еще одним эффективным средством для улучшения умственной работы школьников является смена видов деятельности. С этой целью на большой перемене может быть организован активный отдых учащихся с помощью разумных движений в форме коллективных игр, спортивных развлечений. Наибольший эффект достигается при проведении таких мероприятий на свежем воздухе.

В тесной связке с учебными занятиями физической культурой в общеобразовательных организациях проводится внеклассная и внешкольная воспитательная работа, направленная на: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а так же воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Данная работа носит достаточно объемный характер и делится на ряд основных направлений.

К первому направлению можно отнести работу, направленную на увеличение знаний учащихся о санитарно-гигиенических нормах.

Тематика санитарно-гигиенического просвещения очень обширна, школьникам рассказывают о важности вести здоровый образ жизни, о том, как сохранить укрепить здоровье, о важности соблюдения режима дня для сохранения работоспособности и хорошего настроения, о вредных привычках, о гигиене тела и закаливании организма и многом другом. Проводится такая работа в разнообразных формах, например беседы, доклады и лекции, встречи со спортсменами, очень эффективным является метод положительного примера, особенно если на встречи приглашаются именитые спортсмены родного региона.

Ко второму направлению относится работа, направленная Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Развитие физической культуры и спорта в современном обществе является важным социальным фактором. Вовлеченность всех категорий населения, а особенно детей в массовые занятия физической культурой и спортом – это несомненное доказательство жизнеспособности и духовной силы государства.

На сегодняшний день современный комплекс «Готов к труду и обороне» может стать новой основой формирования у молодого поколения не только физического воспитания, но и целеустремленности и уверенности в своих силах.

В условиях динамичного развития общества особенно актуальным является то, как будет выстроен воспитательный процесс у детей школьного возраста. Большую роль в этом играет физическое развитие детей, основы которого закладываются на уроках физической культуры в школе. Заинтересованность школьников в комплексе «Готов к труду и обороне» должна стать основой в рамках их подготовки к сдаче норм комплекса, этим и обусловлен выбор темы дипломной работы.

Целью ГТО в общеобразовательных организациях является формирование разносторонне физически развитого молодого поколения, способного правильно и активно использовать знания о физической культуре для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи, которые призвана решить программа ГТО заключаются в следующем:

* увеличение числа граждан, занимающихся физической культурой и спортом на постоянной основе,
* повышение уровня физической подготовленности населения,
* формирование у населения естественных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, стремление к самосовершенствованию и ведению 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.

Организация работы по подготовке к проведению ГТО в общеобразовательной организации обеспечивается учителем физической культуры, советом коллектива физической культуры под общим руководством директора школы, также допускается и даже приветствуется участие других общественных организаций.

В целях организации и проведения мероприятий по комплексу ГТО в общеобразовательной организации создается комиссия. В состав комиссии, как правило, входят: директор школы, организатор внеклассной воспитательной работы, учителя физической культуры, школьный врач, представители коллектива и т.д.

Возглавляет данную комиссию директор школы или организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы. Заместителем комиссии назначается учитель физической культуры. Соответственно остальные члены комиссии несут ответственность наравне с председателем и заместителем председателя за исполнение намеченной программы работы по сдаче норм ГТО. Председатель, заместитель и состав комиссии утверждается приказом директора образовательной организации. Все вопросы, связанные с комплексом ГТО, решаются на заседаниях утвержденной комиссии с составлением протокола о ведении работы данной комиссии.

Работа по реализации комплекса ГТО в общеобразовательной организации начинается до начала учебного года, учитель физической культуры должен заранее провести мероприятия по улучшению материально-технической базы в соответствии с требованиями учебной программы для проведения мероприятий ГТО. В случаи недостатка средств или инвентаря и оборудования учитель готовит заявку на приобретение и изготовление спортивного оборудования и инвентаря на спортивную площадку и в зал, после чего согласовывает ее с директором школы и при необходимости с организациями-партнерами. Главной и важной частью заявки является ее практическое обоснование, оно должно быть составлено с таким расчетом, что бы запрашиваемое оборудование и инвентарь обеспечивали высокую плотность занятий физической культурой и спортом, как в учебное время, так и во время проведения учебно-тренировочных занятий и массовых оздоровительных мероприятий.

Так же учителем физической культуры в течение всего учебного года должно уделяться внимание состоянию спортивной базы образовательной организации, с этой целью ежеквартально (при необходимости чаще) должны организовываться проверки, в которые входят осмотр и проверка наличия спортивного инвентаря по видам упражнений, состояние оборудования полосы препятствий, а также наличие и состояние инвентаря именно не входящего в учебную программу по предмету «Физическая культура». При выявлении нехватки или негодности спортивного оборудования необходимое количество инвентаря закупается через систему заявок в образовательном учреждении.

В начале года учителем проводится обязательная беседа со школьниками и их родителями в рамках проведения родительских собраний с целью консультации и рекомендации приобрести личный спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями, входящими в комплекс ГТО.

Еще одно условие успешной реализации программы сдачи норм ГТО является ее активное внедрение и пропаганда здорового образа жизни, а так же информированность о комплексе мероприятий входящих в оценку и нормы проведения ГТО. Формы, которые могут способствовать реализации комплекса ГТО могут быть различными. Например, в общеобразовательной организации могут проводиться:

* педагогические советы по вопросам комплекса ГТО,
* КВН на разнообразные темы по направлению физической культуры,
* онлайн мероприятия на тему «Истории и развития физкультуры и спорта в РФ среди общеобразовательных учреждений», «История ГТО»,
* трансляция передач по теме «Физкультура и здоровье» по школьному радио и в социальных сетях,
* проведение пятнадцати минуток в течение месяца в каждом классе по теме «Я и физкультура»,
* проведение акций «В здоровом теле здоровый дух», флешмобов «Я делаю зарядку, а ты?» в социальных сетях,
* встречи с родителями по теме «Значение физического развития детей (по возвратам)» и т.д.

В успешной реализации программы развития ГТО играет не маловажную роль, еще один фактор, который входит в понятие обеспечения реализации данного направления. Наглядный материал, а точнее комплекс учебно-методических наглядных материалов. Грамотно и правильно оборудованные информационные стенды являются важным инструментом популяризации комплекса ГТО.

Перед началом непосредственной работы по комплексу ГТО со школьниками, учителю необходимо определить контингент обучающихся имеющих допуск к сдаче норм ГТО, для этого необходимо по результатам проводимой в школе диспансеризации составить списки обучающихся 1-11 классов. Целесообразно иметь отдельные списки по возрастным группам в соответствии со ступенями комплекса.

Учитель физической культуры должен определить:

* для кого из школьников может оказаться достаточным для сдачи норм ГТО лишь – регулярное посещение уроков,
* кому необходимы обязательные занятия в специальных группах общей физической− подготовки,
* кто нуждается в домашних занятиях,
* кому не под силу выполнить нормативы ГТО в данном году и как их готовить для− сдачи норм в следующем году и т. д.

В списки недопущенных обучающихся попадают школьники, относящиеся к подготовительной или специальной медицинской группе. Кроме этого по усмотрению медицинского работника от сдачи норм комплекса могут быть освобождены и те учащиеся, которые уже после диспансеризации перенесли продолжительные болезни. Списки заверяются врачом и утверждаются директором школы.

Распределив учащихся классов на несколько групп, учитель приступает к планомерным занятиям.

Эффективная учебная работа, высокое качество проведения уроков – залог успешной подготовки к сдаче норм ГТО. Основным документом планирования работы по комплексу ГТО является общешкольный план работы по физическому воспитанию учащихся на учебный год. Дополняют его календарь спортивно – массовых мероприятий, график подготовки учащихся по теоретическим требованиям, учебные планы, в которых указаны, в частности, контрольные уроки по физической культуре, расписанию работы спортивных секций, положения о школьной спартакиаде и многоборья комплекса ГТО, а также некоторые другие документы, способствующие лучшей организации работы по комплексу ГТО.

Как правило, хорошо развитые ребята занимаются в различных школьных секциях по видам спорта. Это является дополнительной подготовкой к выполнению требований и норм комплекса ГТО.

Еще одним важным элементом подготовки к сдаче комплекса является домашнее задание по физической культуре направленное на развитие различных физических качеств школьника. Составляя домашнее задания на неделю, месяц, четверть, полугодие, каникулы, учитель физической культуры учитывает индивидуальную подготовленность школьников.

Одним учащимся следует больше заниматься развитием силы, делать упражнения с весовой категорией, выполнять отжимания в упоре, подтягиваться. Другим – больше бегать, прыгать, метать в цель и на дальность различные предметы. На дом следует давать разнообразные задания, выполнение которых можно в дальнейшем проверить на уроке, для этого целесообразно ученикам завести дневник самоконтроля (обычная тетрадь), где они будут отмечать, и записывать задания и результаты развития физических качеств. Контроль со стороны учителя достаточен один раз в две недели.

Большое значение в системе домашних занятий имеет постоянный контакт педагога с родителями учеников и классным руководителем. Необходимо убедить родителей как можно чаще проводить свободное время с детьми, чтобы научить их плавать, ходить на лыжах, кататься на коньках, привить туристические навыки и т. д.

При составлении отчетной или иной документации в подготовке к сдаче норм ГТО должны входить все документы, связанные с ее проведением, а именно: приказы, графики, таблицы, протоколы собраний комиссии, протоколы проведения спортивных мероприятий по сдаче нормативов и т.д.

Контрольные уроки, на которых проводиться зачет знаний, умений и физической подготовленности являются предварительной прикидкой перед основным соревнованием по данному виду. По результатам контрольных уроков учитель физической культуры может составить сборные команды для выступления на соревнованиях различного уровня.

Для достижения высоких результатов ГТО необходимо:

* привлекать обучающихся к систематическим занятиям физической культурой,
* повышать уровень физической подготовленности школьников за счет систематических занятий физической культурой и спортом,
* формировать позитивные установки к регулярным занятиям физической культурой,
* проводить системную работу, направленную на отказ от вредных привычек среди обучающихся,
* включать оздоровительно – развивающие тренировочные программы в уроки физкультуры,
* проводить беседы, направленные на пропаганду ЗОЖ, историю и значение комплекса ГТО,
* организовывать активный отдых на свежем воздухе.

Исходя из выше изложенного, можно сделать вывод, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – это социально значимый проект, хорошо зарекомендовавший себя на протяжении многих десятилетий. Комплекс ГТО 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.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Указ Президента РФ В.В. Путина от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
2. [Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»](http://regulation.gov.ru/project/13793.html?point=view_project&stage=2&stage_id=8936)
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» – 3с.
4. Бальсевич, B.K. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. М.: Физическая культура и спорт, 2018. – 208 с.
5. Белкин, A.C. Возрастная педагогика/ A.C. Белкин. – Екатеринбург: УГПУ, 2019. – 245 с.
6. Бурханов, А.И. Влияние спорта на организм школьников / А.И. Бурханов / Теория и практика физической культуры. 2015. – 170 с.
7. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников/ Я.С. Вайнбаум. М.: Просвещение, 2021. – 165 с.
8. Гандельсман, А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста / А.Б. Гандельсман, Д.М.Смирнов. – М.: Просвещение, 2016. – 233 с.
9. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск, 2018. – 88 с.
10. Гулидов, П.В. Комплекс ГТО: от советского периода до наших дней / П.В. Гулидов. Справочник руководителя образовательного учреждения. – 2014. – 137 с.
11. Дуркин, П. К. Формирование у школьников интереса к физической культуре / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева / Физическая культура в школе. – 2016. – 267 с.
12. Енченко, И.В. Эволюция комплекса «Готов к труду и обороне» / И.В. Енченко.: Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – 51 с.
13. Зациорский, В.М. Вопросы методики воспитания физических качеств / В.М. Зациорский. – М.: Москва, 2001. – 88 с.
14. Козленко, Н.О. Школьникам – привычку заниматься физкультурой / Н.О. Козленко. – К., 2015. – 120 с.
15. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО / В.С. Кузнецов.: учеб.пособие для общеобразоват. Организаций. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.
16. Куцаев, В. В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО / В. В. Куцаев.: Физическая культура в школе. – 2016. – 145 с.
17. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: 2000. – 192 с.
18. Маляренко, Т.Н. Двигательная деятельность и пути ее активизации у школьников / Т.Н. Маляренко, С.Д. Антонюк. – М.: 2020. – 126 с.
19. Перова, Е. И. Организация работы по подготовке населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО / Е. И. Перова. : физическая культура в школе. – 2015. – 102 с.
20. Погодин В.В. Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО:[учеб. пособие для самообразования и корпоративного обучения спортивных педагогов] / Ульяновск : УлГУ,  
    2016. – 204 с.
21. Шмелев, В. Н. Внедрение комплекса ГТО в деятельность общеобразовательных организаций / В. Н. Шмелев.: практика административной работы в школе. – 2016. – 85 с.
22. Официальный сайт ВФСК ГТО [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.gto.ru/, свободный.