**«Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в учебно-воспитательный процесс»**

 Одной из важнейших составляющих современной политики нашего государства является развитие физической культуры и спорта, что обеспечивает простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни.

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь, это связано с улучшением материально- технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения. В образовательные учреждения централизованно поставляется спортивный инвентарь.

Основным фактором сохранения здоровья является физическая активность, она влияет на деятельность, благосостояние общества, ценностные ориентации поведения. Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация. Именно мотивационный компонент отражает положительное эмоциональное отношение к физической культуре, систему знаний, интересов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность.

Одним из таких компонентов является ВФСК «ГТО».

С 1 сентября 2014г. в соответствии с Указом Президента РФ от 24.03.2014г. начал свое действие Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» с целью формирования у людей потребностей в занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни. ВФСК «Готов к труду и обороне» поможет охватить население нашей страны общим спортивным движением.

Тема внедрения ВФСК «ГТО» в школу сейчас актуальна и задача учителя физической культуры состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся школы к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также мотивировать к увеличению двигательной активности.

 Команда детей нашей Гимназии регулярно принимает участие «Зимнем Фестивале ГТО». На уроках особое внимание я уделяю развитию разносторонних способностей учащихся. Точности воспроизведения и согласования движений в пространственно-временных и силовых параметрах. У занимающихся вырабатываются навыки равновесия, координации, ловкости, формируется правильная осанка.

Проведение уроков физической культуры позволяет учащимся в большей степени освоить упражнения для выполнения требований комплекса ГТО. А вся двигательная деятельность испытаний ГТО связана с основными физическими качествами – быстрота, выносливость, сила и гибкость, развивающаяся на уроках физической культуры.

**Быстроту** на уроках у учащихся я развиваю с помощью:

* повторного пробегания коротких отрезков от 20 до 60 м:
* бега с быстрым изменением способа передвижений;
* стартов из различных исходных положений;
* бега на месте в упоре;
* бега со средней скоростью и рывкам по сигналу;
* бега с изменением направления движения;
* челночного бега и бега змейкой;
* эстафет (встречные и по кругу стадиона).

Для развития **выносливости** использую следующие задания:

* прыжки через скакалку (чередовать темп);
* сочетание бега с ходьбой;
* переменный бег;
* бег по пересеченной местности;
* упражнения с отягощениями;
* эстафета - преследование;
* метод повторения и круговой тренировки.

**Силовые** качества и **гибкость** преимущественно развиваются на уроках гимнастики с элементами акробатики. Они включают в себя такие действия как:

* упражнения на перекладине;
* сгибание – разгибание рук в упоре лежа в чередовании с хлопками и скоростью выполнения;
* висы и упоры;
* упражнения с набивными мячами;
* многократные приседания и выпрыгивания;
* опорные прыжки;
* упражнения на гимнастиче­ском бревне или скамейке;
* вращения и махи;
* упражнения с гимнастическими предметами: мячи, обручи, палки;
* акробатические упражнения;
* упражнения, лежа и сидя на гимнастическом мате.

Для развития этих двигательных качеств на уроках я также применяю подвижные игры, спортивные игры (баскетбол, волейбол, мини-футбол).

Грамотный подбор развивающих видов деятельности и систематические занятия как во время уроков физической культуры, так и при самостоятельных занятиях, способствуют повышению уровня развития учащегося, и это положительно влияет на результат тестирования.

В результате внедрения данных технологий и методик обучения повышается двигательная активность учащихся на уроках и результативность учебного процесса на уроках физической культуры в целом.

Введение норм ГТО позволяет мотивировать учащихся на такие занятия.

Нужно заметить, что введение физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО в образовательных учреждениях будет принято безболезненно, так как до его внедрения проводился мониторинг физической подготовленности учащихся, тесты которого частично совпадали с нормами ГТО. Они так же направлены на развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и т.п.

Большим плюсом можно считать то, что существует три вида знаков отличия, подразумевающее под собой различные уровни сложности. Это поможет обучающимся самоутвердиться, стать более уверенными в себе.

Обучающиеся нашей школы с желанием готовятся к соревнованиям, посещают тренировки, любят выездные спортивные мероприятия.

Системная работа даёт свои плоды: учащиеся ежегодно принимают участие в спортивных соревнованиях школьников, спартакиадах. Обучающиеся получают грамоты (на муниципальном, окружном этапе соревнований), что вызывает ещё большую заинтересованность в занятиях физической культурой.

Добровольческая основа сдачи норм ГТО делает участие детей более желанным для них. Они не будут выполнять упражнения лишь потому, «что так надо», а, потому, что так хочется именно им.

Учащиеся, видящие успехи одноклассников, начнут стремиться к регулярным занятиям физической культурой и участию в спортивных соревнованиях.