**Публикация на тему:**

**«Особенности физической подготовки школьников к**

**сдаче норм комплекса ГТО»**

Указом президента Российской Федерации В.В. Путиным был возрождён комплекс «Готов к труду и обороне». 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. Я поделюсь с вами своим опытом, как я помогаю школьникам подготовиться к сдаче норм ГТО на уроках физической культуры, и во внеурочное время.

Школьный возраст включает в себя 5 ступеней комплекса:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);

III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);

IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет);

V ступень: 10 - 11 классы (16 - 17 лет);

**1 ступень** охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов. Из девяти тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО мальчики и девочки должны выполнить нормативы соответственно четырех, пяти или шести тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30 метров, челночный бег 3х10 метров, гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, кросс на 1 км).

**2 ступень** предназначена мальчикам и девочкам 9-10 летнего возраста (школьникам 3-4 класса). На данной ступени дети (мальчики и девочки) для сдачи нормативов бронзового, серебряного или золотого знака должны из девяти предлагаемых тестов выполнить соответственно пять, шесть или семь тестов.

**3 ступень** ГТО рекомендуется мальчикам и девочкам 11-12 лет (школьникам 5-6 классов). На этой ступени сохраняется игровое упражнение (метание мяча), к которому добавляется туристский поход, и продолжается наращивание интенсивности упражнений и продолжительности рекомендованного двигательного режима. На этой ступени появляются тесты на стрельбу из пневматической винтовки, т.е. уделяется внимание началу подготовки не только к труду, но и к обороне.

**4 ступень** охватывает возраст 13-15 лет. Интенсивность упражнений в этой ступени учитывает два противоположных фактора: уменьшаются затраты энергии на процессы роста, но половое созревание возбуждает психическую неустойчивость. Поэтому интенсивность упражнений, по сравнению с детскими этапами, наращивается. Сохраняются игровые и увлекательные виды упражнений (метание мяча, туристский поход). Количество необходимых для получения бронзового, серебряного и золотого знаков тестов возрастает соответственно до шести, семи и восьми штук из одиннадцати обязательных и по выбору.

**5 ступень** ГТО разработана для возраста юношей и девушек 16-17 лет (старший школьный возраст. Особенности 5 ступени позволяют повысить интенсивность всех видов упражнений, заменить игровой вид упражнений (метание мяча) силовым (метание снаряда), но окончание полового созревания сопровождается явлением юношеской гипертонии, что повлекло сокращение продолжительности двигательного режима и сохранение на уровне 4 ступени требуемого для сдачи нормативов количества тестов.

Для себя я ставлю задачу - 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. Решаю данную задачу главным образом путём максимального использования возможностей, которые заложены в уроках физической культуры.

Прежде чем начать работу по комплексу ГТО с учащимися, по результатам диспансеризации я составляю списки учащихся I – XI классов, которые допускаются по состоянию здоровья к подготовке и сдаче норм комплекса. Списки составляю по возрастным группам в соответствии со ступенями комплекса.

К числу не допущенных 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.

В начале своей работы я провожу тестирование. Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности обучающихся:

1. Тестирование в силовых упражнениях:

* подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
* рывок гири;
* поднимание туловища из положения лежа на спине.
* наклон вперёд из положения стоя.

2. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

4. Кроссовая подготовка: 1; 1,5; 2; 3 километра.

По результатам тестирования индивидуально с каждым обучающимся определяем на какой вид двигательной деятельности стоит обратить больше внимания, и с помощью каких упражнений и комплексов можно устранить данные пробелы в умениях и навыках.

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

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.

Таким образом, моя задача 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.

За прошедшие три года обучающиеся классов в которых я веду уроки физической культуры получили бронзовые, серебряные и золотые знаки ГТО. Не прошедших комплекс «Готов к труду и обороне» - нет.