

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №30 имени Н.Н. Колокольцова»**

**Формирование двигательной активности у учащихся
при подготовке к сдаче ВФСК ГТО через дифференцированный подход
на уроках физической культуры**

Автор: Сыркина Лариса Владимировна,
учитель физической культуры

Калтан
2017

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь

Гиппократ

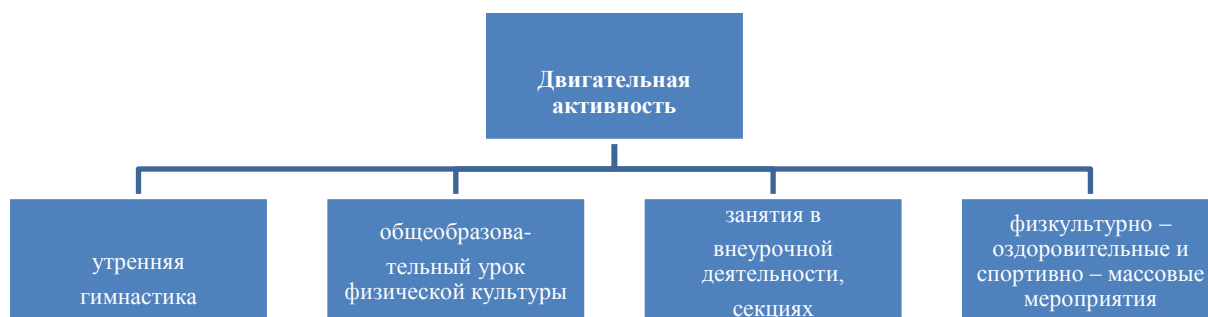
С 2015/2016 года учебный процесс по физической культуре в нашей школе строится на основе комплекса ГТО.

Урок физической культуры – основная форма организации учебного процесса, он также относится к подготовке школьников к выполнению норм ГТО.

Основная задача школы заключается в подготовке максимального числа учащихся, к сдаче нормативных показателей в соответствии с требованиями к физической подготовленности комплекса ГТО для награждения бронзовым, серебряным и золотым знаком. Формирование двигательной активности на уроках физической культуры – одно из основных решений данной задачи.

На уроке физической культуры учителя нашей школы особое внимание уделяют всем физическим качествам, а также знаниям о физической культуре и спорте для того, чтобы подготовить учащихся к успешному выполнению и сдаче норм и требований ГТО. В школе созданы все необходимые условия для физического развития растущего детского организма.

Двигательная активность учащихся школы с 1-11 класс проходит через утреннюю гимнастику, общеобразовательный урок физической культуры, занятия во внеурочной деятельности, секциях и физкультурно – оздоровительных и спортивно – массовых мероприятиях.



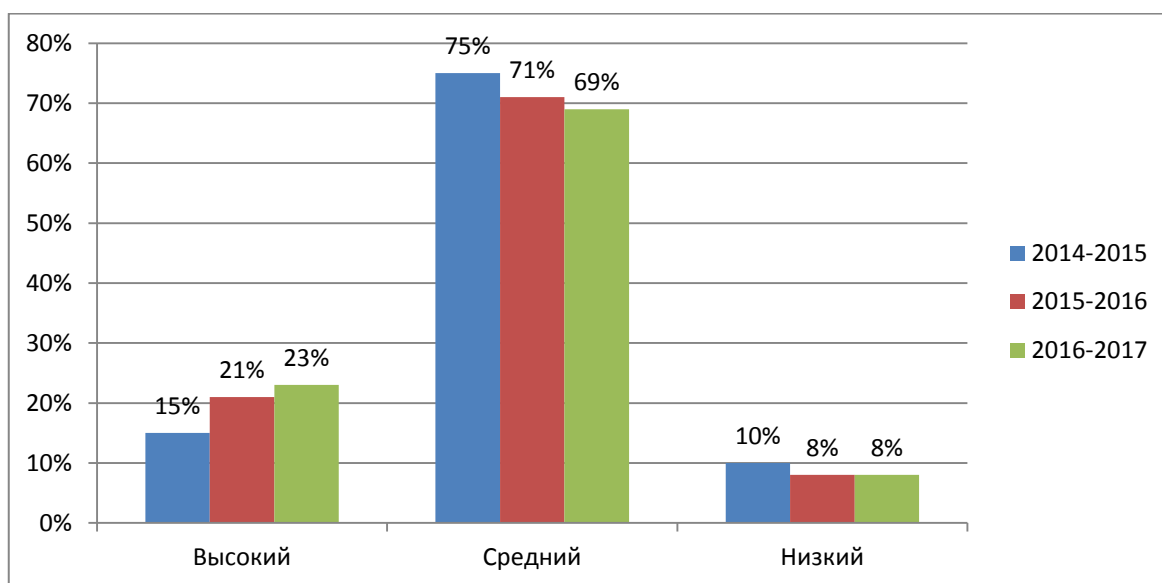
На своих уроках учителя физической культуры Гусев В.Н., Мерзлякова Г.М., Серебренникова С.Я, Сыркина Л.В., учителя начальных классов применяют разные способы для повышения двигательной активности - это фронтальный, поточный способы и круговую тренировку.

Большая часть уроков физической культуры проводится на улице, что

оказывает закаливающее воздействие на организм. Необходимым условием для проведения уроков на свежем воздухе (особенно зимой) является систематичность занятий. Традиционно это лыжная подготовка, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры с минимумом объяснений и максимумом инвентаря, что снижает простои, способствует равномерному распределению нагрузки на уроке.

На уроках гимнастики в спортивном зале используем музыкальное сопровождение, упражнения с предметами, что вызывает удовольствие и повышает интерес учащихся. На уроках занимаются дети основной и подготовительной групп, поэтому при оценке знаний и умений учитываем индивидуальные особенности, физиологические особенности, состояние здоровья. Дважды в год проводим экспресс – тестирование (уровня физической готовности) школьников «Президентские состязания». Результаты представлены в таблице:

Учебный год	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
2014-2015	15%	75%	10%
2015-2016	21%	71%	8%
2016-2017	23%	69%	8%



Организуются и проводятся занятия во внеурочное время, в спортивных секциях по видам спорта (волейболу, баскетболу и теннису) на них стараемся увеличивать двигательную активность учащихся. Ведем активное сотрудничество с детскими спортивными школам, домами творчества, туризма.

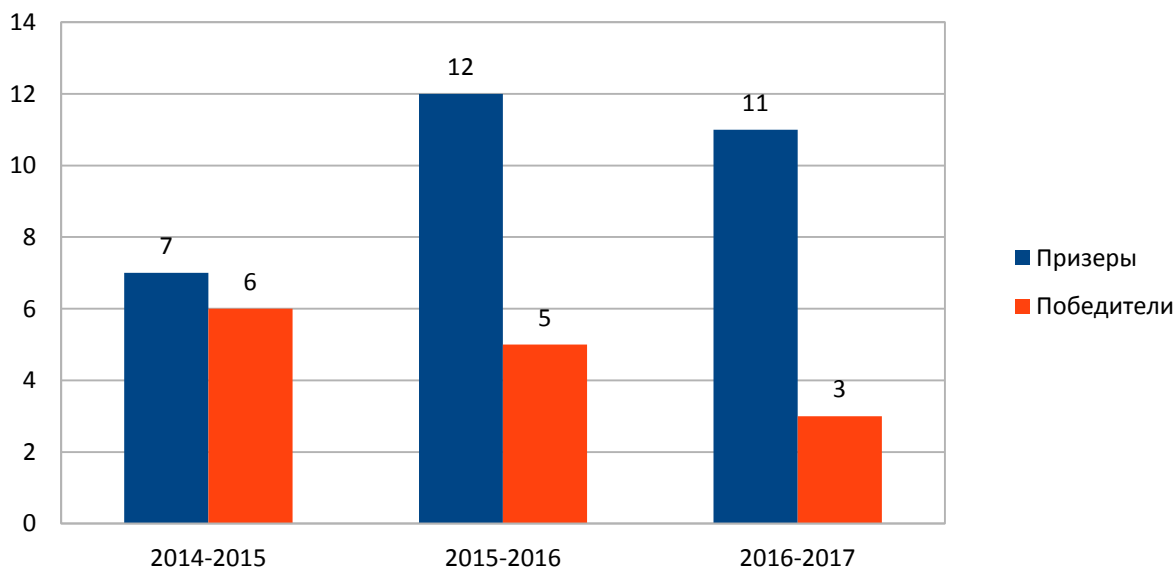
В школе проводятся ежегодные спортивные мероприятия «Дни здоровья», «Весёлые старты», школьные соревнования по всем видам спорта.

Многие спортивные мероприятия, проводимые в школе стали традиционными такие как: туристический слет, «Ритмическая гимнастика», первенство по футболу, баскетболу, волейболу. Эти мероприятия проходят массово, празднично в них принимают участие все учащиеся школы.

В школе уделяется большое внимание военно-патриотическому воспитанию учащихся, в связи с этим традиционно проводится на школьном уровне «Смотр строя и песни» для учащихся со 2 по 11 класс. На протяжении многих лет команда школы награждена грамотами за результативное участие в муниципальных военно-патриотических соревнованиях «День допризывника».

Учителя физической культуры обращают большое внимание на развитие способностей одаренных детей. Занятия по подготовке учеников к олимпиадам по физической культуре ведутся регулярно.

Учебный год	Победители	Призеры
2014-2015	6	7
2015-2016	5	12
2016-2017	3	11



В школе ведется учет достижений лучших спортсменов школы. Большая гордость нашей школы это учащаяся 7д класса Калистратова Анастасия. С 15 по 20 марта этого года в Берлине состоялось Первенство Европы по киокусинкай среди детей. В соревнованиях приняла участие Настя под руководством тренеров – преподавателей С.Л. Папышева и Е.А.

Мотрич. Анастасия заняла первое место среди юниорок в весовой категории от 45 до 50 кг и стала победителем Первенства Европы по киокусинкай карате. В 2016 году спортсменка стала победителем Первенства России и Первенства мира.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Нам доверено воспитание нового поколения россиян. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

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

Комплекс ГТО - один из средств, стимулирующий всестороннюю физическую подготовленность школьников, с его помощью учащиеся приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вовлекая молодых людей в массовое физкультурное движение и открывая многим дорогу в большой спорт, тем самым, вносит огромный вклад в развитие и укрепление здоровья.

Можно сделать вывод, что внедрение и реализация нормативов комплекса ГТО в школе может послужить плацдармом для благоприятного повышения общей физической подготовленности школьников и улучшения здоровья населения России.