

УДК 796

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ВНЕДРЕНИЮ  
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ШКОЛЕ**

**Бельды Н.В.**

*учитель физической культуры*

*МБОУ СОШ с. Найхин*

*с. Найхин, Нанайский район, Хабаровский край, Российская Федерация*

*E-mail: beldy.nata@list.ru*

**Аннотация.** Статья посвящена организации работы по охране и укреплению физического, психического и социального здоровья детей и подростков через ВФСК ГТО в общеобразовательной организации. Основная задача педагогов нашей школы состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся к участию в сдаче норм ВФСК ГТО, а также мотивировать их к увеличению двигательной активности.

**Ключевые слова:** ГТО, здоровьесберегающие технологии, мониторинг, ЗОЖ.

С целью обеспечения необходимых условий для системного подхода к охране и укреплению физического, психического и социального здоровья детей и подростков педагогами школы большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям на занятиях.

Основные направления работы выбраны на основе результатов диспансеризации учащихся:

- ✓ Обеспечение безопасной среды;
- ✓ Организация учебного процесса таким образом, чтобы он не навредил здоровью;
- ✓ Использование методик, соответствующих возрасту и возможностям учащихся;

✓ Правильная организация двигательного режима и физкультурно-оздоровительной работы;

✓ Формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни;

✓ Взаимодействие с медицинскими учреждениями, анализ состояния здоровья.

Организационная деятельность – это постановка задач, определение методов и средств, проведение опроса обучающихся, педагогов, родителей (законных представителей). Были проведены следующие мероприятия:

- мониторинг состояния здоровья и уровня физической подготовленности учащихся (заключительный с динамикой развития к концу учебного года);

- обновление содержания информационного стенда ВФСК ГТО;

- пополнение стенда «Золотой знак ГТО» (для чествования учащихся успешно выполнивших нормы ГТО);

- составление и работа по реализации плана мероприятий по внедрению ВФСК ГТО в школе;

- сформирована нормативно-правовая база по введению ВФСК ГТО.

- разработка и распространение информационно-пропагандистских материалов, направленных на привлечение всех категории обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО;

- изучение новых методических рекомендаций на заседании РМО учителей физической культуры по организации проведения испытаний, входящих во ВФСК ГТО (изменения в нормах с 01.04.2019 г.);

Мероприятия по организации ВФСК ГТО:

- классными руководителями совместно с учителями физической культуры проведены классные часы для учащихся 1-11 классов: «ГТО важно для всех», «Правила тестирования учащихся», «Государственные требования к уровню физической подготовленности учащихся при выполнении нормативов ВФСК ГТО для лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами»

- организован тренировочный процесс для желающих выполнить нормы ГТО;

- организация приема нормативов ВФСК ГТО на базе школы и КГКУ Детский дом;
- оформление сводных протоколов по выполнению норм ВФСК ГТО, отправка данных протоколов в центр тестирования ГТО;
- проведение школьного конкурса агитбригад по пропаганде здорового образа жизни;
- участие в районных спортивных мероприятиях на районном, краевом и всероссийском уровнях.

Организация повышения квалификации учителей физической культуры школы по вопросам внедрения ВФСК ГТО:

- Дополнительная профессиональная программа «Развитие профессиональных компетенций специалистов по физической культуре в условиях реализации ВФСК ГТО»;
- «Подготовка спортивных судей, главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий ВФСК ГТО»;
- Выступление на педагогическом совете школы по теме: «Работа по внедрению ВФСК ГТО в школе».

**Организация процесса физического воспитания в школе.**

**Внеурочная физкультурная и спортивная работа.**

Тема внедрения ВФСК ГТО в общеобразовательной организации сейчас очень актуальна. Основная задача педагогов нашей школы состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся к участию в сдаче норм ВФСК ГТО, а также мотивировать их к увеличению двигательной активности.

Поэтому мы поставили следующие задачи:

1. Организационные:

- ✓ создание условий, способствующих развитию мотивации школьников к занятиям физической культурой и осознанному отношению к здоровью;
- ✓ содействие творческому развитию каждого ученика как на уроке, так и вне урока;

- ✓ организация сотрудничества педагогов, детей, родителей.

## 2. Методические:

Повышение интереса к учебной деятельности за счёт применения здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры;

использование руководств по здоровому образу жизни, специальной литературы и консультаций специалистов;

## 3. Воспитательные:

- ✓ Со школьниками младшего школьного возраста:

воспитание товарищеской взаимопомощи, умения сочетать личное и общественное; формирование критериев оценки и самооценки; объективная самооценка личных достоинств и недостатков: оценка действий товарищей в выполнении упражнений по заданию учителя, умение помочь товарищу в выполнении заданий, привитие навыков самообслуживания, трудолюбие в подготовке и уборке спортивного оборудования, преодоление трудностей на уроках лыжной подготовки. Самооценка движений при выполнении технического элемента. Решительность в выполнении упражнений на результат (прыжки, бег, метания);

- ✓ В среднем звене:

Сознательное отношение к качественному выполнению упражнений. Самостоятельное решение двигательных задач. Внимательное отношение к товарищам;

- ✓ В старшей школе:

Формирование самостоятельности в выполнении заданий. Подготовка к основной части занятий по лёгкой атлетике. Воспитание воли к победе на уроках спортивных игр. Формирование самостоятельности: самостоятельное решение в процессе подготовки и выполнения двигательных задач. Организация группы и проведение с ней тренировочного занятия;

## 4. Оздоровительные:

- ✓ коррекция отклонений физического развития;
- ✓ улучшение психоэмоционального состояния учащихся;

## 5. Контроль:

- ✓ медицинский мониторинг;
- ✓ психологический мониторинг;
- ✓ педагогический мониторинг.

Обучающиеся школьного возраста занимаются по типовой программе по физическому воспитанию для общеобразовательных школ. Программный материал усложняется по разделам за счёт увеличения сложности новых элементов – ведение модуля «Самбо».

В содержании рабочих программ учебный материал спланирован так, что один и тот же элемент физического упражнения для одних занимающихся будет предметом изучения, для других – закреплением и совершенствованием техники, а для третьих – станет подводным упражнением. Физические упражнения, направленные на освоение правильной ходьбы, бега, прыжков, метаний, навыков в равновесии, а также в передвижении на лыжах, дают возможность организовать работу детей основной, подготовительной и специальной медицинских групп.

Так, на каждом уроке после сообщения и уяснения учебных заданий и соответствующей организационно-подготовительной работы учащиеся получают возможность, во-первых, после необходимого инструктажа помогать друг другу при выполнении упражнений в парах, тройках, посменно в шеренгах. Во-вторых, выполнять роль помощников учителя. В-третьих, помогать одноклассникам, когда сами юные инструкторы поняли и уже освоили разучиваемые упражнения.

С первых уроков используются практические задания, способствующие формированию у учащихся умений самостоятельно решать отдельные задачи урока, соответствующих им заданий для учащихся разного возраста и с разным уровнем сформированности навыков самостоятельности.

В процессе самостоятельной работы происходит передача учащимся некоторых функций контроля за учебным процессом. При этом в младших классах поручается преимущественно количественная оценка выполнения движений, а

старшеклассники постепенно осваивают и качественную оценку выполняемых упражнений.

Представления о технике у учеников формируются по схеме: объяснение упражнения, восприятие показываемых движений, просмотр наглядных пособий, анализ собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдения за действиями других занимающихся. Все это создаёт ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия применяются подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений. Осуществляется исправление ошибок, указывая на ошибку, предъявляя правильное исполнение и предоставляя ученику дополнительные попытки овладеть правильным способом выполнения.

На последующих уроках в целях совершенствования движений применяются различные методические приёмы: повышение высоты снарядов, увеличение амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учётом специфики темы урока.

Индивидуальную коррекционно-педагогическую работу с детьми строится с учётом их образовательных потребностей, индивидуальных и возрастных особенностей, которые определяются, прежде всего, в результате комплексного обследования, проводимого в первой половине сентября. С обучающимися, имеющими низкую мотивацию к предмету, или затруднения в обучении планируется индивидуальная работа:

- ✓ консультирование;
- ✓ участие в предметных Интернет-олимпиадах;

- ✓ привлечение к участию в физкультурно-массовых мероприятиях (например: День бега, Лыжня России и др.);
- ✓ организация помощи на уроках;
- ✓ привлечение к участию в секциях и кружках в зависимости от физических и индивидуальных особенностей;
- ✓ индивидуальные занятия по физкультуре с детьми ОВЗ.

Для повышения эффективности и поддержания интереса к занятиям систематически используются:

- ✓ мультимедийные презентации
- ✓ ресурсы сети «Интернет» (картинный материал, программно-методические разработки, фонотеку, различные игры и упражнения. Регулярно используются в подготовке к урокам материалы сайтов: <http://numi.ru/docs/>, <http://kopilkaurokov.ru>, [www.prodlenka.org](http://www.prodlenka.org), <http://multiurok.ru>.

Используются на уроках физической культуры цифровые предметно-методические материалы. Применяются для объяснения учебного материала разработки из Интернет-сообществ, большое внимание уделяется созданию собственных презентаций, активно вовлекая в эту работу учащихся.

Много внимания уделяется домашнему заданию, разработаны и собраны комплексы домашних заданий. Благодаря им учащиеся приучаются к самостоятельности, активно участвуют в процессе самосовершенствования.

Такой план позволяет систематизировать занятия, повысить их эффективность и усилить коррекционную направленность, а также осуществлять личностно-ориентированный подход в обучении и воспитании.

Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. дают исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых – учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то вносятся в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Задания даются реальными и стимулирующие учащихся к активной работе.

Тестирование уровня развития физических кондиций на уроках физкультуры, мониторинги уровня физической подготовленности, ставшие традиционными в нашей школе, не только позволяют продемонстрировать учащимся развитие двигательных и статических умений и навыков, но и дают богатый материал для организации дифференцированного обучения предмету и организации внеклассной работы, т.е. в соответствии со способностями и возможностями каждого. Данные обследования проводятся 2 раза в год.

По итогам мониторинга в 2021-2022 учебном году в сравнении с 2020-2021 учебным годом положительную динамику имеют показатели в метании набивного мяча, беге на 30 м, прыжке в длину с разбега. Разработаны индивидуальные маршруты с детьми, показавшими низкие результаты по прыжкам в длину, наклону вперед (причина: индивидуальные особенности детей, 3 группа здоровья, мышечная дистония и др.). Контроль за физическим развитием детей даёт возможность проанализировать динамику развития каждого ребёнка, наметить пути достижения наилучших результатов, а также убедиться в правильности выбора методов работы.

#### Уровень физической подготовленности учащихся

Уровень физической подготовленности	2020-2021 уч. год		2021-2022 уч. год	
	Всего учащихся: 102 чел		Всего учащихся: 136 чел	
выше среднего	65	64%	70	65%
средний	28	27%	40	28%
ниже среднего	9	9%	26	7%

#### Качественные и количественные показатели за 2021-2022 учебный год:

- ✓ Посещаемость спортивных мероприятий – 80-90 %;
- ✓ Успеваемость по физкультуре – 100%, качество – 93-100 %;

Наблюдается стабильный показатель качества знаний, это объясняется рядом факторов:

✓ профессиональный рост и авторитет педагога – о чём свидетельствуют позитивные выступления детей на соревнованиях, олимпиадах, хорошие результаты обучения;

- ✓ привлечение инновационных технологий в физкультуру
- ✓ применение учителем компьютерных технологий
- ✓ повышение интереса к предмету
- ✓ выбор обучающихся сдача нормативов ВФСК ГТО

Именно интерес и успешность является основным стимулом для систематических занятий.

### **Организация внеурочной деятельности**

Принцип единства урочных и внеклассных занятий по физической культуре помогает осуществлять физкультурно-оздоровительную, физкультурно-спортивную работу. Целенаправленная урочная деятельность влечет за собой целенаправленную внеклассную работу.

В школе используются различные формы физкультурно-оздоровительной деятельности: спортивно-массовая, физкультурно-массовая, спортивная, спортивно-туристическая работа, физические упражнения на уроках, агитация и пропаганда физкультуры и здорового образа жизни.

В работе применяются такие формы физической активности, как:

1. «Малые формы» физической активности: физкультминутки во время учебной деятельности. Они помогают при интенсивном поиске индивидуальной оздоровительной системы.

2. Школьная олимпиада: получение физкультурного образования (приобретение знаний, умений, навыков, развитие физического потенциала, овладение основными движениями, улучшающими здоровье).

3. Спортивные секции: реализация желания совершенствоваться в избранном виде спорта, с пользой проводить досуг.

4. Спортивные соревнования и школьная спартакиада: проверка физического потенциала в условиях максимальной интенсивности.

5. Конкурс «Здоровый образ жизни»: комплекс мероприятий под девизом «Сотвори себя сам» (оценка физического потенциала учебных групп, состоящая из восьми тестов, проверка ростовесовых показателей, учет пропуска занятий по причине острых респираторных заболеваний).

6. Физкультурно-оздоровительные мероприятия, приобщение занимающихся к здоровому образу жизни (спортивные праздники, Дни здоровья, туристские походы, «Губернаторские состязания», фестиваль по национальным видам спорта, легкой атлетике и русской лапте и др.).

В нашей школе стало традиционным проведение школьной олимпиады по физической культуре. Олимпиада проводится в полном объеме (теоретическая и практическая части).

Занятия в спортивных секциях, кружках проводятся таким образом, чтобы они были приятными и ненавязчивыми, чтобы укрепить и развить интерес к занятиям физической культурой.

Всего во внеурочной деятельности задействовано более 100 человек, что составляет 60% от общего числа учащихся.

### **Организация и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий за 2021-2022 учебный год**

Большое место во внеклассной работе отведено спортивным соревнованиям, которые носят массовый характер. Среди них – традиционные соревнования по легкой атлетике, лыжам, баскетболу, туристскому многоборью, месячник по военно-патриотическому воспитанию. И каждое мероприятие тщательно готовится. В судейских коллегиях каждого соревнования работают подготовленные юные арбитры (это ребята, добившиеся высоких результатов в том или ином виде спорта, а также имеющие спортивные разряды). В этих мероприятиях принимает участие вся школа: и взрослые, и дети. Они направлены на пропаганду здорового образа жизни; на развитие таких качеств, как выдержка, соперничество и др.

*Выход за рамки уроков физической культуры во внеурочную деятельность, свидетельствует о высокой мотивации воспитанников, которые дают положительные результаты.*

### **Участие в сдаче норм ВФСК ГТО**

Ученики школы успешно пройдя регистрацию на всероссийском портале ВФСК ГТО, выполнили полный комплекс ВФСК ГТО соответствующей возрастной ступени, участвуя в районном фестивале по ГТО. Обсуждение вопроса по внедрению ВФСК ГТО в школе на родительских собраниях. Результаты анкетирования показывают, что 100 % родителей положительно относятся к введению и выполнению нормативов ВФСК ГТО.

В рамках подготовки к муниципальным этапам зимнего и летнего фестивалей Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций, проводились тренировочные занятия и отборочный тур на базе КГКУ Детский дом 37 и территории школы. Участие приняли учащиеся – III-IV ступени.

Испытания (тесты) проводились по видам: стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м, подтягивание из виса на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; бег на лыжах на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.

### **Проблемы и нерешенные вопросы по внедрению и реализации комплекса ГТО**

1. Одна из главных проблем – отсутствие помещений, оборудованной спортивной площадки и условий для реализации и внедрения комплекса ГТО;
2. Нехватка оборудования и инвентаря, используемого для проведения испытания по приему нормативов комплекса ГТО.

### **Предложения по реализации комплекса ГТО**

1. Необходима методическая работа по подготовке спортивных судей, главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий ВФСК ГТО.

2. Приобретение спортивного инвентаря для приема нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО – в соответствии с приложением «Рекомендуемые оборудования и инвентарь, используемые для проведения мероприятий ВФСК ГТО»

*Всё запланированное и все осуществляемое – это жизнь нашей школы, это участие в данном деле и педагогов, и (главное) самих воспитанников.*

---

**Бельды Наталья Владимировна**, учитель физической культуры МБОУ СОШ с. Найхин, Почётный работник общего образования РФ.  
Российская Федерация, 682375 Хабаровский край, Нанайский район, с. Найхин, ул. Школьная, д. 56.

---

**Поступила в редакцию / Received 05/04/2023.**

**Принята к публикации / Accepted 11/04/2023.**

**Опубликована / Published 13/04/2023.**