**ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К СДАЧЕ НОРМ ГТО**

Согласно статистике, состояние здоровья подрастающего поколения в России оставляет желать лучшего. Это видно по тому, как с каждым годом увеличивается количество детей, которые значатся в подготовительной и специальной медицинских группах. Чтобы остановить этот процесс, на государственном уровне было принято решение о возрождении ГТО.

Подготовка в рамках уроков

Чтобы подготовить младшеклассников к сдаче норм ВФСК ГТО, необходимо ориентироваться на ФГОСы, одной из задач которых является формирование Универсальных Учебных Действий. Именно они позволяют детям не просто учиться, но прежде всего — саморазвиваться и самосовершенствоваться. При этом им просто необходим социальный опыт. Поэтому учителя должны создавать на уроках ситуацию успеха. Ведь успешный ребёнок отличается активной жизненной позицией и повышенной мотивацией. И где, как не на уроках физической культуры в начальной школе, он может получить максимум положительных эмоций, повысить свою самооценку и добиваться лучших результатов?

Прежде всего, ребёнка нужно мотивировать на сдачу норм ВФСК ГТО. Для этого необходимо систематически и регулярно использовать на уроках разнообразные виды деятельности:

* + игровую (подойдут любые подвижные, спортивные игры);
  + соревновательную (состязания, эстафеты, конкурсы, разноуровневые турниры, олимпиады);
  + контрольную (сдача нормативов).

Чтобы подготовить учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО в начальной школе, каждый урок физической культуры должен быть направлен на улучшение их физического развития. Поэтому учитель должен как можно тщательнее подходить к вопросу об отборе упражнений различной направленности для занятий:

* + на развитие скорости;
  + на совершенствование координации;
  + на повышение выносливости;
  + на развитие гибкости;
  + скоростно-силовых и т.д.

Чтобы подготовить учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО в начальной школе, учителям физической культуры следует больше обращать внимание на спортивные игры и активно внедрять их в структуру урока. Во-первых, они состоят из разных движений:

* + естественных: ходьбы, бега, прыжков;
  + специфических: поворотов, остановок, приставных шагов, финтов;
  + с мячом: бросков, ведения, передачи, ловли.

Таким образом, с помощью спортивных игр на уроках физической культуры естественным путём увеличивается двигательная активность. Во-вторых, они улучшают такие данные, как скорость, сила, выносливость, координация и т.д. Именно эти качества впоследствии и помогут ребёнку успешно сдать нормы ВФСК ГТО.

Естественно, система подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО в начальной школе должна носить упорядоченный и регулярный характер. Поэтому учителям рекомендуется проводить постоянный мониторинг достижений младшеклассников. Результаты лучше оформлять в виде таблиц, которые потом можно использовать в портфолио. Очень важно, чтобы дети видели свой рост — это повышает их мотивацию и способствует самосовершенствованию.

Подготовка в рамках ОДОД

Чтобы качественно подготовить младшеклассников к сдаче норм ВФСК ГТО, помимо уроков, важно привлекать ещё и отделения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Это может быть что угодно: ритмика (танцы), городки, шахматы, спортивные игры (мини-футбол, пионербол), настольный теннис, плавание, борьба и т.д. Выбор конкретных направлений зависит от возможностей школы и запросов родителей.

Сначала необходимо провести опрос среди родителей. Лучше это делать в мае, чтобы за лето проанализировать результаты, сделать выводы, решить организационные вопросы с руководством школы и подготовить программы. Опрос родителей очень важен именно в

начальной школе. Так как, согласно заверениям психологов, у детей в этом возрасте ещё не окончательно сформированы интересы. Они слишком эмоциональны и подвижны, чтобы определиться с какой-либо определённой деятельностью.

Отличным выходом могут стать так называемые модульные программы для отделений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Именно они лучше всего учитывают несформированность волевого компонента детей этого возраста. Они способны удержать учащихся в секциях на протяжении всего обучения в начальной школе. Оптимальнее всего рассчитывать их на 3 года. Например:

* + мини-футбол: 1 год обучения — 1 класс;
  + пионербол: 2 год обучения — 2 класс;
  + баскетбол: 3 год обучения — 3 - 4 классы.

Это примерная программа ОДОД, которая поможет быстрее и качественнее подготовить младшеклассников к сдаче норм ГТО. Ведь спортивные игры — это не только увлекательные виды спорта, но и одни из наиболее эффективных средств физического и нравственного воспитания учащихся.

Помимо модульных программ, для этой цели в рамках ОДОД можно активно включать в план занятий:

* + дни здоровья;
  + весёлые старты;
  + соревнования «Папа, мама, я — спортивная семья»;
  + турниры по параллелям и т.д.

Согласно статистике, дети, дополнительно занимающиеся в спортивных секциях, гораздо успешнее впоследствии сдают нормы ГТО.

Самое главное — не упустить момент повышенной заинтересованности учащихся начальной школы в спорте и здоровом образе жизни. Уже с этого возраста учителям физической культуры необходимо формировать у них единую картину мировоззрения, показывать на примерах (через деятельностный подход), что, если они будут активно заниматься спортом и развиваться, они станут успешными и востребованными.

***Список литературы / References***

1. *Апина А.И.* Пути формирования физкультурной самостоятельности учащихся в рамках подготовки к сдаче норм Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / А.И. Апина, Л.Н. Суханова, О.В. Аракчеева // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф.: Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург, 2014. 7-12 с.
2. *Белкина Е.В.* Проблемы нового комплекса ГТО / Е.В. Белкина, Г.А. Белкин, С.А.Быков // Психология и педагогика: современные методики и инновации, опыт практического применения, 2014. № 7. 10 с.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): [Электронный ресурс]. Москва, 2014. Режим доступа: [www.gto.ru/](http://www.gto.ru/) (дата обращения: 27.08.2020).
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.
5. *Дунникова О.С.* Физическое воспитание школьников в условиях внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) / О.С. Дунникова // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения, 2015. № 1. С.44-49.