МБОУ «Кочкуровская средняя общеобразовательная школа»

ДОКЛАД:

«***ОРГАНИЗАЦИЯ И СОСТОЯНИЕ ОХРАНЫ***

***ТРУДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ***

***В УСЛОВИЯХ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ***

***ГТО»***

**Подготовил: Косов В.А.**

с.Кочкурово

**Комплекс ГТО – это те механизмы, которые должны способствовать развитию у детей осознанной необходимости здорового образа жизни, учитывая особенности здоровья каждого ребенка.**

В условиях реализации ФГОС необходимо уделять внимание сохранению здоровья на уроках физкультуры школьников. В этих условиях, особую актуальность приобретает проблема здоровье сбережения учащихся, которая отражает новые подходы к здраво творческой деятельности и сохранению здоровья подрастающего поколения.

Ведь здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации. На различных этапах возрастного развития человек получает информацию в семье, в школе. Воспитание учащихся продуктивно осуществлять воспитание в свободное от обучения время. Внеурочная деятельность школьников должна быть направлена на их культурно-творческую, оздоровительную деятельность, высокий уровень самосознания, способность сделать правильный нравственный выбор. Внеурочная деятельность сейчас является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

  На уроках пытаемся сформировать первоначальное представление детей об элементарных нормах здорового образа жизни. Урок физической культуры в школе направлена на формирование укрепления и сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих задач:

-формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни и выздоровление.

-дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении режима, об охране своего здоровья.

-формировать потребности и умения систематически, самостоятельно заниматься гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.

-содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

На занятиях физической культурой особое внимание уделяют развитию разносторонних способностей, точности воспроизведения и согласования движений в пространственно-временных, силовых параметрах. Вырабатываются навыки равновесия, координации, ловкости и формируется стереотип правильной осанки. Детей отличает высокая активность и желание заниматься.  Таким образом в школе необходимо уделять большое внимание на формирование здорового образа жизни, сохранение и сбережение здоровья в рамках реализации ФГОС.

Комплекс ГТО — это те механизмы, которые должны способствовать развитию у детей осознанной необходимости здорового образа жизни, учитывая особенности здоровья каждого ребенка.

**ГТО для школьников**

Занятия физической культурой  способствуют гармоничному развитию детей.

Физическая культура – часть общей культуры человека, включающая в себя набор знаний и умений для физического и интеллектуального развития способностей человека.

Человек не может считаться  чуть-чуть культурным, если он ходит в театры, читает книги, правильно держит вилку за столом, но при этом не занимается физической культурой, нельзя стать культурным человеком.

С древних времён люди понимали, что быть здоровым без занятий физической культурой НЕВОЗМОЖНО!

 Спорт и физическая культура в частности могут коренным образом изменить жизнь и судьбу человека. Представьте себе, ребенок плохо учится в школе, но вдруг на школьных соревнованиях быстрее всех пробегает 60 метров. В этот самый момент у него начинается новая жизнь. Меняется самооценка, появляется авторитет среди одноклассников, наконец, ребенок познает вкус победы, манящий вкус! Он широк по своему спектру. Наука побеждать — она одна на все случаи жизни, в физике и в физической культуре, она вырабатывает умение ставить цель и ее добиваться.

 Значит, урок физкультуры способствует не только развитию мускулатуры, но и становлению характера. Ребенок берет в руки учебник, желая самоутвердиться и дальше. И это только маленький психологический момент.

Уроки физкультуры необходимы школьникам как воздух. И слово «воздух» здесь употребляется в прямом значении. Мозг питается кислородом, как и все ткани человеческого организма. Во время движения кровь циркулирует в организме и доставляет его к «системному блоку» — мозгу. Физкультура помогает переключиться, если хотите — перезагрузить голову ребенка. Ведь от такого количества уроков может «зависнуть» кто угодно. Кроме того, физкультура в отличие от студии танцев дает ребенку шанс попробовать много нового: научиться играть в мяч, прыгать в высоту, пробираться по лесу на лыжах… Именно на урок физкультуры приходят тренеры из СДЮШОР и выбирают Аршавиных, Овечкиных, Исинбаевых в свои секции

  Загляните в любой класс и посчитайте, сколько детей имеют явный лишний вес? Эндокринологи давно бьют тревогу и предрекают, что если будем и дальше продолжать в том же духе, то скоро по уровню ожирения догоним США. В том же духе – это значит, есть много неполезного и мало двигаться.

Но двигаться детям школьного возраста удается только на уроках физкультуры, и то, если родители не освободили своего «чада» от этого урока медицинской справкой. По некоторым данным, не отлынивают от школьной «физры» сегодня не больше 40% детей. Надо ли объяснять, к чему ведет такой образ жизни? В первую очередь к метаболическим нарушениям, к проблемам сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Но теперь все должно стать по-другому.

С 2014-2015 учебного года в школы и институты возвращается система сдачи нормативов ГТО.

По новым правилам

Во‑первых, планируется в очередной раз пересмотреть содержание уроков физкультуры в школе. Его, правда, и раньше пересматривали, пытаясь сделать привлекательным для детей. В ближайшем будущем старшеклассникам обещают позволить выбирать вид спорта и заниматься им не только на уроке, но дополнительно в секциях.

Во‑вторых, предполагается, что физкультурой будут заниматься все. Никаких освобождений! Просто у ослабленных детей будет своя, облегченная спортивная программа.

И в-третьих, вводятся нормы ГТО, которые должны еще больше укрепить тело.

 С тем, что современным детям, мало гуляющим и много сидящим за экранами компьютера и телевизора, надо больше двигаться и заниматься спортом, никто не спорит. Но тема ГТО неизбежно вызывает дискуссию о физкультуре в школе, которая практически и так вся построена на нормативах, доставшихся нам с советских времен.

Эти уроки чаще всего не воспринимаются школьниками (и их родителями) как часть здорового образа жизни, скорее – как скучная «обязаловка», которую они – чем старше, тем активнее - стараются избежать. Бег на скорость и кросс, лыжи зимой, прыжки в длину, в высоту и через «козла», подтягивание, приседания, отжимания, упражнение на пресс, метание мяча (заменившего в свое время гранату), разбавленные эстафетами и редкими играми в баскетбол и волейбол – детям по-прежнему предлагают «ставить рекорды» и получать за это оценки. Нередко можно услышать истории о том, как ребенок, вне школы занимающийся спортом и даже имеющий спортивный разряд, получает «тройку» по физкультуре, потому что не может сдать норматив.

 Именно поэтому введенный несколько лет назад третий урок физкультуры не вызвал восторга ни у школьников, ни у их родителей, хотя казалось бы - что плохого в регулярной физической нагрузке, особенно если у ребенка нет возможности посещать секции или бассейн?

Достаточно посмотреть на единодушные комментарии в социальных сетях, чтобы увидеть: у многих родителей остались не самые лучшие воспоминания о физкультуре в школе - стресс, унизительные реплики учителя и насмешки одноклассников, нагрузки, не учитывающие индивидуальные особенности и возможности.

 Кажется, ничего с тех пор не изменилось. Все сходятся в одном: любовь к спорту и здоровому образу жизни эти уроки не прививали и не прививают. Нельзя оздоровить ребенка, насильно заставляя его сдавать нормативы, тем более, если они ему не по силам.

 Об этом говорят и медики: подобные физические нагрузки не только не подходят всем подряд, но и противопоказаны при многих проблемах со здоровьем. Ежегодно российская пресса пишет о летальных случаях на уроках физкультуры. Основная причина смерти – острая сердечная недостаточность во время «стометровки» или кросса, причем некоторые дети диагноз имели (но все равно продолжали заниматься в общей группе, поскольку никакой другой группы в школе нет), а некоторые считались абсолютно здоровыми.

  В большинстве развитых стран школьные уроки физкультуры (в англоязычных странах они называются PE – Physical Education) так и устроены. Они решают разные задачи: не только тренируют детей, формируют у них представление о здоровом образе жизни, но и снимают напряжение и умственное переутомление, вызванные уроками в классе. «Стометровкой» и лазаньем по канату нервную систему не разгрузишь, скорее наоборот.

 В Японии физкультура разнообразна: школьники играют в большой теннис, хоккей с мячом, бейсбол, прыгают со скакалкой, занимаются фехтованием (кэндо), айкидо, даже учатся держать равновесие на одноколесных велосипедах (на двухколесных они ездят с пеленок).

В США старшеклассники самостоятельно выбирают, в какой форме им брать уроки PE: можно записаться в баскетбольную команду и тренироваться весь год, а можно заниматься скалолазанием или взять предмет под условным названием «водные виды спорта», куда входят гребля на байдарке, ныряние и пр.

 В канадских школах, помимо специальных уроков 2-3 раза в неделю, законом предусмотрены ежедневные 20 минут физической активности, во время которых дети на улице играют в командные игры, выполняют упражнения или просто танцуют под музыку в спортивном зале, если на улице сильный дождь. Помимо этого перемены дети обычно проводят на улице - почти в любую погоду, в том числе зимой, играя в подвижные игры. Такой режим позволяет даже шестилеткам (1 класс) легко выдержать 6,5-часовой школьный день.

Конечно, немногие российские школы могут похвастать своим бассейном, кортом или стадионом, однако здесь важен сам принцип учета желаний и возможностей детей. Хотя с точки зрения государственной заботы о здоровье и физической форме подрастающего поколения гораздо эффективнее строить спортивные площадки, бассейны и спортивные залы – не только в школах, но и повсеместно, и чтобы занятия в них были доступны не только состоятельным гражданам, но и всем остальным.

Я, думаю, что возвратиться к той системе, которая была, хорошая мысль. Но  система ГТО должна претерпеть модернизацию, какие должны быть нормативы? Мне кажется, надо подойти к нормативам осторожно. Есть дети ослабленные, пусть сдают ГТО, но по нижней планке. Есть более спортивные – они могут сдать нормативы по верхней. К этому надо подходить взвешенно. А уроки физкультуры следует строить  так, чтобы сдача ГТО была реальной.

Нормы ГТО предъявляют высокие требования к уровню формирования у детей здорового образа жизни. Таким воспитанием и занимаются педагоги физической культуры. Особую категорию учащихся составляют дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), дети из специальной группы здоровья. Для них в школе создаются специальные условия прохождения программы по физической культуре и специальные условия оценивания их деятельности. Требования к учащимся на уроке физкультуры зависят от того, к какой группе здоровья относится ребенок. От этого зависит и его допуск к сдаче нормативов ГТО.

В соответствии с Письмом на уроке физкультуры дети распределяются на несколько групп.

Основная группа здоровья (I группа)

Разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Обучающиеся основной группы здоровья допускаются к выполнению нормативов ГТО.

Подготовительная группа здоровья (II группа)

Физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача.

Дети занимаются со снижением физической нагрузки.

Дети, относящиеся к подготовительной группе здоровья, допускаются к выполнению нормативов ГТО после дополнительного медицинского осмотра.

Специальная группа здоровья (III группа)

Физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача.

Дети занимаются со снижением физической нагрузки.

Учитель физкультуры должен знать об особенностях здоровья ребенка в специальной группе здоровья. В качестве тестов допустимо использовать строго определенные упражнения, которые не противопоказаны ребенку .

Дети из этой группы здоровья не допускаются к выполнению нормативов ГТО.

Специальная группа здоровья делится на:

1. Подгруппу «А» — обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые могут быть переведены в подготовительную.

2. Подгруппу «Б» — обучающиеся с необратимыми заболеваниями.

Учитель должен заметить даже незначительные и малозаметные изменения в физических возможностях ученика и выставить положительную отметку.

Если ученик не продемонстрировал динамики в формировании умений и навыков по предмету, то все равно должна быть выставлена положительная оценка.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

С введением комплекса ГТО в начале 2016 г. каждое образовательное учреждение столкнется с необходимостью подготовить учащихся к выполнению нормативов ГТО. До экспериментального введения комплекса ГТО нормативы по уровню физической подготовленности в официальных документах определены не были. Использовались нормативы, которые описывались в различных примерных программах по физическому воспитанию.

В программу учебного курса, образовательную программу по предмету «Физическая культура», программы внеучебных курсов по физическому воспитанию должна быть включена деятельность, которая обеспечит выполнение испытаний комплекса ГТО, подготовит к тестированиям комплекса ГТО («Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского фзкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утв. Минобрнауки России, Минспортом России от 31.10.2014).

Структура комплекса предполагает 11 ступеней и включает возрастные группы обучающихся с 1 — 11 класс(Постановление Правительства «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» № 540 от 11.06.2014 г.). Первые пять ступеней охватывают возраст обучающихся с 6 до 17 лет, то есть период обучения в школе.

Для каждого возраста определен норматив, выполнив который обучающийся получит знак ГТО (золотой, серебряный, бронзовый). Нормативы ГТО станут ориентиром, на который необходимо будет равняться при составлении образовательной программы по физкультуре. Особую значимость приобретает сдача нормативов ГТО для выпускников школ, которые могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в ВУЗ.

Для получения знака отличия комплекса ГТО обязательны тесты по определнию уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости и т. д. К выпускникам школ предъявляются следующие требования (Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» № 575 от 8.06.2014 г.

Подобные требования разработаны для каждой возрастной группы школьников, начиная с 6 лет. Подробно узнать о предъявляемых комплексом ГТО испытаниях (тестах) для других возрастных групп можно в Приказе Министерства спорта РФ «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» № 575 от 8.06.2014 г.

Какие бы требования не предъявлялись к детям, нужно помнить, что учитель физкультуры обязательно инструктирует учащихся о правилах поведения на уроке. Именно учитель несет ответственность за жизнь и здоровье обучающегося во время нахождения в школе (Закон об образовании). Очень многое зависит от того насколько грамотно организованы дети на уроке, какие требования к дисциплине предъявляет учитель, как организован сам урок. Если учитель справляется со своими обязанностями, то случаев, когда дети получают травмы, ушибы, не будет. Если у ребенка с хроническим заболеванием или здорового ребенка наблюдается динамика в выполнении нормативов по физкультуре, то это показатель правильной работы учителя.

«Человек сам должен заниматься своим здоровьем, а не кто-то другой думать о нем. В европейских странах на генном уровне есть понимание, что с утра ты должен сделать пробежку, потому что это бодрит. А сколько пожилых людей идут вечером гулять? Да и у нас когда-то имеющий несколько значков ГТО считался классным парнем.

Так что теперь, отправляя ребенка в школу, родителям следует проверять, не «забыл» ли он дома физкультурную форму.

Пять распространенных мифов об уроках физкультуры

Нельзя заниматься физкультурой детям, страдающим близорукостью.

Это неправда. От физических нагрузок зрение ухудшиться не может, если ребенок не работает со штангой на уровне олимпийца. Напротив, укрепление мышц шеи и головы пойдет на пользу. Да и крепкого паренька дразнить очкариком не начнут.

Нельзя заниматься физкультурой детям, больным остеохондрозом.

 Только физические упражнения и помогут такому ребенку. Мышцы спины, если их развить должным образом, выполняют роль естественного природного корсета, и никакие лекарства не будут больше нужны.

Нельзя заниматься физкультурой детям, склонным к частым простудам.

Напротив, такому ребенку особенно необходим мощный импульс в его физическом развитии. Вспомним хрестоматийный пример: Ирина Константиновна Роднина в детстве постоянно болела ангиной, и когда врачи не смогли помочь девочке, родители привели ее на каток. Страна получила трехкратную олимпийскую чемпионку, а болезнь отступила быстро.

Нельзя заниматься физкультурой  при наличии гастрита.

Гастрит у ребенка носит, как правило, функциональный характер и связан с гиподинамией, а также эмоциональной лабильностью. Умеренная, дозированная педагогом физическая нагрузка избавит ребенка от этой напасти.

Нельзя заниматься физкультурой при наличии плоскостопия.

 Напротив. У такого ребенка нарушена походка, отсюда недалеко и до проблем с позвоночником. И только развитие мускулатуры ног способно компенсировать этот дефект.

Кстати,  чем поможет физкультура?

Снимет напряжение с глазных мышц

Укрепит опорно-двигательный аппарат

Выправит осанку

Восстановит кровообращение

Снимет эмоциональное напряжение

Разовьет выносливость.

Дает обучающимся регулярные физические нагрузки, возрастающие по мере взросления детей;

Мотивирует обучающихся на физическую активность через привитие с раннего детства привычек выполнения физических упражнений и участия в демонстрации полученных навыков и умений;

Обучает командным спортивным играм и эстафетам.

**Внедрение Всероссийского комплекса ГТО..**

С чего начать работу по внедрению этого комплекса? с формирования нормативно-правовой базы. Создать комиссию, назначить ответственных, разработать проект дорожной карты проведения мероприятий по ведению данного комплекса, провести тестирование физической подготовленности учащихся, по основным видам испытаний Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса. Особое внимание уделить просветительской работе с учащимися и их родителями. С этой целью провести беседы, родительские собрания. Провести тестовые испытания в школе.