…*Физическое воспитание – это то,*

*что обеспечивает здоровье*

*и доставляет радость».*

Крэттен*.*

 **Слайд 1,2**

Добрый день, уважаемые коллеги.

**Слайд 3** Актуальность представляемой темы методического семинара предопределена тем, что здоровье – основная ценность человека, именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения.

Перспективность моего опыта – это, прежде всего, создание нового подхода к уроку физической культуры, базирующегося на идеях личностно-ориентированного обучения. В силу своей специфики ВФСК ГТО обладает и огромным воспитательным потенциалом – это мощнейший механизм формирования гражданственности и патриотизма.

Сегодня в условиях реализации ФГОС особую актуальность приобретает проблема введения и реализации норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». **Слайд 4** Сдача тестов ГТО позволяет более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья, понимать его причины.  Комплекс ГТО, ФГОС — это те механизмы, которые, на сегодняшний день, должны способствовать развитию у детей осознанной необходимости здорового образа жизни, учитывая особенности здоровья каждого ребенка. Внедрение комплекса ГТО в нашем лицее проходит, можно сказать, на «плодотворной почве». **Слайд 5** Для этого созданы все необходимые материально-технические условия.

Реализация комплексной программы внедрения ГТО осуществлялась в три этапа:

1. Организационно-информационный (проведение анкетирования среди детей и родителей с целью изучения интересов и возможностей; выбор направлений внеурочной деятельности и дополнительного образования; составление расписания и проведение занятий; планирование уроков выполнение норм ГТО; планирование и проведение спортивно-массовых мероприятий).
2. На втором этапе апробирования проводился мониторинг физического развития и подготовленности обучающихся; формировались группы по возрастным ступеням; выполнялись нормативы. На этом этапе главное было – четкая последовательность действий и их объективная оценка.
3. Аналитический этап позволил провести анализ результативности мероприятий и показателей учеников при сдаче норм ГТО; подводились итоги конкурсов «Самый спортивный класс», «Самый спортивный ученик».

Ставя перед собой задачу – привлечь больший процент обучающихся, я всегда руководствовалась основными принципами: добровольность, доступность, открытость.

Итак, для продвижения идей ГТО осуществлялось просвещение всех участников УВП, использовались самые разнообразные формы работы, типы уроков. Например: с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью.

 **Слайд 6 Уроки с образовательно-познавательной направленностью** дают обучающимся необходимые знания, ученики активно используют различную литературу и интернет-ресурсы по физической культуре, различные дидактические и методические материалы.

**Слайд 7 Уроки с образовательно-обучающей направленностью** проводятся для обучения практическому материалу (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.), осваивают учебные знания по предмету: названия упражнений, описание техники их выполнения.

**Слайд 8 Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

Такие целевые уроки проводятся на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Поэтапная реализация комплекса ГТО проходит через организацию учебно-познавательной деятельности: словесные, проблемно-поисковые, практические, наглядные методы и методы самостоятельной работы и наблюдения. Этим достигается создание ситуации успеха в учении.

Используя метод стандартно-непрерывных упражнений я даю ученикам возможность непрерывной мышечной интенсивности без изменений (бег). Метод стандартно-интервального упражнения позволяет использовать повторные упражнения с интервалами отдыха. Учащиеся получают навыки использования упражнений с прогрессирующей нагрузкой для повышения функциональных возможностей организма и повышения выносливости. Кроме этого я часто использую круговой метод подбора упражнений, направленных на различные группы мышц и развивающие силу, быстроту, гибкость, ловкость. На развитие каждого качества подбирается наиболее подходящий комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

При успешной подготовке к сдаче норм ГТО хочется акцентировать внимание на самостоятельной работе учащихся. Это осуществляется со стороны педагога, самоконтроля, тестов, в устной вопросно-ответной форме, в форме диалога и монологического высказывания.

**Слайд 9** Проводятся тематические уроки «Что такое ГТО?», беседы с презентациями «ГТО-путь к здоровью и физическому развитию», «От норм ГТО – к Олимпийским медалям», видеоуроки «Техника выполнения ГТО» и флешмобы ГТО, спортивно-развлекательные праздники «Путешествие в страну здоровья», конкурсы рисунков на тему «Мы готовы к ГТО», классные часы «История ГТО», спортивные праздники «Мы сдаем ГТО», Дни Здоровья, квесты, веселые старты, олимпиады, акции, круглые столы, учебные исследования, интерактивные лекции и мастер-классы.

           Мной широко используется групповая форма проведения занятий по станциям для сплочённости учеников, повышению их коммуникативных способностей, развитию волевых качеств, самоконтролю, самоорганизации дисциплинированности, сдержанности, взаимовыручке. 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. Освобожденные от физических нагрузок ученики активно принимают участие в уроке, помогая на станциях фиксировать лучшие результаты.

          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. Все это направлено на то, чтобы подготовить учащихся для успешного выполнения норм и требований ГТО.

В лицее организованы и активно функционируют секции дополнительного образования, занятия в спортивных клубах.Проводятся внутришкольные соревнования по выполнению испытаний на соответствие нормативам ВФСК ГТО. Содержание и формы организации определяются с учетом индивидуальных интересов.

**Слайд 10** В рамках информационной работы по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» в лицее имеется информационный стенд «ГТО-путь к успеху». **Слайд 11** Ребята изготавливают и распространяют наглядные материалы: памятки, буклеты, плакаты.

Разработано положение о мерах поощрения обучающихся, выполнивших нормативы и требования золотого, серебряного и бронзового знаков отличия комплекса ГТО.

В процессе вовлечения обучающихся к участию в комплексе ГТО принимают классные руководители, волонтеры лицея, родители и администрация. **В начале 2021 учебного года прошли тестовые испытания, в которых приняли участие 70 чел. (определены учащиеся, претендующие на золотой значок ГТО – 11 чел.; на серебряный – 37 чел.; на бронзовый – 22 чел.). Слайд 12**. Учащиеся нашего лицея ежегодно активно принимают участие в муниципальном ВФСК ГТО и имеют золотые значки ГТО.

Таким образом удается выявить больше детей, одаренных и талантливых в спорте.

**Слайд 13.** Эффективность работы подтверждается положительными результатами учебной и внеучебной деятельности обучающихся.

**Слайд 14** Большая работа ведется мной по самообразованию: прохожу курсовую подготовку, принимаю участие в семинарах, вебинарах, в работе РМО, выступаю на педагогических советах, родительских собраниях, постоянно пополняю свой персональный сайт. Ежегодно даю цикл открытых уроков по повышению качества обучения предмета «Физическая культура» через внедрение комплекса ВФСК ГТО.

**Слайд 15** Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиться успеха, а их достижения будут иметь не просто личностный и социальный смысл.

**Слайд 16.** Спасибо за внимание