**Комплекс ГТО на спортивном часе**

**Горшкова Эльмира Аурагиевна,**

**учитель физической культуры**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Сургутский естественно-научный лицей**

Спортивный час в группе продлённого дня является прекрасной ареной для подготовки и сдачи норм по многим видам упражнений комплекса ГТО.

На спортивном часе, проводимом на открытом воздухе, можно осуществлять подготовку челночного бега или бега на 30 м, метание теннисного мяча в цель, кросса, прыжков, ходьбы на лыжах.

Для этого содержание каждого спортивного часа надо планировать таким образом, чтобы в его состав входили упражнения, подвижные игры или эстафеты, способствующие формированию того или другого навыка из комплекса ГТО.

В подготовительной части спортивного часа, включающей обязательный продолжительный медленный бег, можно с успехом тренировать кросс.

В основной части, особенно во время игр и эстафет, можно готовиться к выполнению норм по челночному бегу и бегу на 30м, прыжкам в длину с места, поскольку эти двигательные действия легко включить в любую игру с бегом, прыжками. Множество подвижных игр можно использовать для тренировки меткости бросков различных мячей, в подвижную и неподвижную цели, с разного расстояния.

В зимний период учебного года, когда основным содержанием спортивного часа являются зимние спортивные развлечения, в том числе катание на лыжах, можно организовать подготовку младших школьников к прохождению на лыжах 1-2км.

Развитие двигательных качеств осуществляется во время подготовки к тому или иному виду упражнений комплекса. Например, при тренировке в скоростном беге на 30 м или челночном беге, при проведении подвижных игр типа «Вызов номеров», «Перемена мест», «Кто быстрей», игр-эстафет с бегом развивается быстрота движений, ловкость. А результаты выполнения норм по бегу характеризуют уровень развития у младших школьников быстроты, ловкости.

Продолжительный медленный бег(400-600 м) в начале спортивного часа, катание в умеренном темпе на лыжах (1-2 км) являются прекрасным средством для укрепления и совершенствования функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, средством развития общей выносливости. Результаты выполнения норм по кроссовому бегу и ходьбе на лыжах являются показателями развития выносливости у детей 1 – 4 классов.

Разнообразные прыжки, выполняемые детьми в эстафетах с прыжками, в играх со скакалками, в подвижных играх «Кто дальше прыгнет», «Волк во рву», «Салки с прыжками» являются наиболее эффективным средством для развития скоростно-силовых качеств, преимущественно мышц ног и туловища.

Многократное повторение игр с перебрасыванием мячей, метание мячей разного веса на дальность, броски теннисного мяча на дальность и высоту развивают скоростно-силовые качества мышц преимущественно плечевого пояса и туловища.

Результаты выполнения норм по прыжкам в длину с места и разбега свидетельствуют об уровне развития скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста.

Висы, упоры, передвижения на руках в висе, все виды лазанья, способствуют развитию у детей силы мышц рук, ног, туловища. А по результатам сдачи норм по подтягиванию можно судить об уровне развития силовых показателей детей.

Метание мяча в цель в подвижных играх «Охотники и утки», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Защита крепости» совершенствуют глазомер, точность и координацию движений. Выполнение норм комплекса ГТО по метанию мяча в цель свидетельствует о благополучном развитии данных двигательных характеристик.

Катание на лыжах совпадает по времени с обучением детей на уроках физкультуры способам передвижения на лыжах, подъёмам и спускам, поворотам на лыжах. Поэтому важно следить, чтобы во время катания на лыжах на спортивном часе школьники использовали изученные способы передвижения.

Вся подготовительная тренировочная работа по комплексу ГТО с младшими школьниками должна завершиться выполнением норм комплекса. Эту итоговую работу по ГТО можно провести как праздник, в виде массовых спортивных соревнований. Соревнования проводятся в общешкольном масштабе, например в звене младших классов; по параллельным классам; внутри класса.

В условиях класса или параллели классов соревнования можно провести по типу многоборья, по трём видам упражнений, например таких, как метание мяча в цель, челночный бег, прыжки в длину с места. Возможны и другие сочетания.

Условия выполнения упражнений комплекса ГТО во время соревнований должны быть одинаковыми для всех детей.

Результаты соревнований фиксируются в протоколах, которые подписываются главным судьёй соревнований. На основании протоколов составляется сводная ведомость о выполнении нормативов комплекса ГТО.

Праздничность таких мероприятий создают красочно оформленные площадки, где будут проходить соревнования, спортивная эмблема класса, торжественное открытие соревнований, подведение итогов с награждением победителей грамотами и подарками.

Литература:

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М., 2010. - 126 с.

2.Горшков В.М. Развитие физических качеств / В.М. Горшков // Физическая культура в школе. - 2007. - №7. - С. 62-71

3. Бутин И. М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах. – М.: Владос-пресс, 2006.-176 с.