

Интервью учителя физической культуры Таранова И.П. на тему:

Рекомендации к выполнению нормативов ВФСК ГТО



Введение в действие Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) приведет к охвату спортивным движением всех категорий населения страны. Меня как учителя, ведущего уроки физической культуры, не оставляет равнодушным тот факт, что комплекс ГТО станет инструментом реализации целей и задач по привлечению школьников к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни.

Чтобы подготовить учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо дать им достаточно широкий круг знаний, сформировать навыки и умения, не ограничиваясь содержанием учебного материала программы. Цель работы – обучение учащихся приемам усложнения заданий, обеспечение осмысленных двигательных действий, стимулирование самостоятельности. Прежде всего, учащиеся должны овладеть двигательными навыками, которыми они будут пользоваться во время самостоятельных занятий. Это, во-первых, общеразвивающие упражнения. Они являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз во время приготовления уроков, входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств, прогулок. Во-вторых, прочные навыки ходьбы и бега. С них начинается, ими и заканчивается каждое самостоятельное занятие. Важно, чтобы учащиеся умели правильно ходить и бегать, изменять

скорость и темп движения, длину шага, силу отталкивания в упражнениях, навыки и умения в упражнениях, связанных с висами и упорами (подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа). В – третьих, помогаем организовать место для занятий в школе и дома. В - четвертых, знакомить детей с теорией следует на каждом уроке, постоянно оперируя новыми словами. Только тогда изучаемые понятия будут звучать в речи учащихся. Большое внимание следует уделить темам: «Режим дня школьника», «Здоровый образ жизни», «Что такое физическая культура и почему ей нужно заниматься?», «ВСФК ГТО как средство физического совершенствования». В – пятых, детям нужно давать творческие домашние задания: составить свой режим дня; назвать свои достижения при выполнении контрольных нормативов и будущие ориентиры в этих видах на следующий год с объяснением, каким образом они будут достигнуты.