

ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ГТО ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В РАМКАХ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Луцева И.В. – тренер- преподаватель, МБУ ДО ДЮСШ №1.

Метлева М.В. – преподаватель, ГБПОУ «АПК».

Петрук Е.С. – учитель ФК, МБОУ СШ №8.

Соколова Т.А. – учитель ФК, ГБНОУ АО «АГЛ им.
М.В.Ломоносова»

Подшивалов А.А. – инструктор по физической подготовке,
ЦДД.

Актуальность проекта:

- ❖ снижение уровня физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста;
- ❖ низкий процент регулярно занимающихся легкой атлетикой;
- ❖ воспитание гармонично развитой личности через занятия легкой атлетикой;
- ❖ достижение высоких результатов на Всероссийских соревнованиях по легкой атлетике.

Целевая аудитория:

- ❖ учителя физической культуры образовательных учреждений.



Активные участники:

- ❖ директор образовательного учреждения;
- ❖ завуч по учебно-воспитательной работе;
- ❖ завуч по АХЧ;
- ❖ учитель физической культуры;
- ❖ родители учащихся;
- ❖ учащиеся.

Цель:

Подготовить учащихся старшего школьного возраста к выполнению нормативов ГТО по легкой атлетике.



Задачи:

- ❖ совершенствовать технику легкоатлетических упражнений, входящих в виды испытаний ГТО;
- ❖ содействовать развитию физических качеств;
- ❖ формировать морально-волевые качества;
- ❖ приобщать учащихся к систематическим занятиям легкой атлетикой и здоровому образу жизни.

Этапы реализации:

Подготовительный этап (сентябрь)

- ❖ подбор методического материала;
- ❖ подготовка материально-технической базы;
- ❖ наличие локальных актов о приемке спортивных сооружений.

Этапы реализации:

Основной этап (октябрь- март)

- ❖ тестирование уровня физической подготовленности;
- ❖ совершенствование техники легкоатлетических упражнений на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности;
- ❖ развитие физических качеств;
- ❖ участие в соревнованиях по легкой атлетике (школьные, окружные, муниципальные, региональные).

Этапы реализации:

Заключительный этап (апрель - июнь)

- ❖ мониторинг выполнения нормативов ГТО по легкой атлетике;
- ❖ анализ результатов проекта;
- ❖ корректирование плана методической работы на следующий год.

Необходимые ресурсы:

- ❖ педагогический состав;
- ❖ финансирование реализации проекта;
- ❖ школьный стадион (сектор для метания, прыжковая яма);
- ❖ тренажёрный зал;
- ❖ легкоатлетический манеж;
- ❖ легкоатлетический инвентарь
- ❖ легкоатлетическая форма.

Возможные риски:

- ❖ отсутствие необходимых спортсооружений для проведения уроков по легкой атлетике;
- ❖ недостаточная материально-техническая база;
- ❖ неполное финансирование проекта.

Оценка эффективности проекта:

- ❖ овладение навыками техники прыжков в длину с места, разбега, метания снаряда, бега с низкого старта;
- ❖ совершенствование физических качеств;
- ❖ повышение процента регулярно занимающихся в спортивных секциях и клубах;
- ❖ выполнение спортивных разрядов по видам спорта;
- ❖ участие в окружном, муниципальном этапе школьной Спартакиады ГТО;
- ❖ участие в Зимнем и Летнем фестивалях ГТО

Запланированные результаты:

- ❖ успешное выполнение норм ВФСК ГТО (20% - «золото», 50% - «серебро», 30% - «бронза»);
- ❖ выполнение спортивных разрядов по легкой атлетике;
- ❖ повышение общего уровня знаний учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий легкой атлетикой, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- ❖ формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Спасибо за внимание!

