МИНИСТЕРСВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА г.ИРКУТСКА»

Предметно-цикловая комиссия специально- теоретических дисциплин

Председатель комиссии:

_____ к.п.н., И.И. Балдухаева

«_____»_____2020 г.

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК «ГТО»

Выпускная квалификационная работа по специальности

49.02.01 Физическая культура

Выполнила:

Студентка 4 курса очной формы обучения

Мамонова Александра Андреевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент Набиева Елена Владимировна

Оценка за работу

_____

Председатель ГЭК _____

«_____» _____ 2020 г.

Иркутск

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. ОСБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗВРАСТА (7-8 ЛЕТ)

1.1. Требования к уровню физической подготовленности значкистов ГТО I ступени…….

1.2. Модельная характеристика двигательного режима младших школьников.

1.3. Организация процесса подготовки младших школьников к сдаче норм ВФСК «ГТО» …….

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования……

2.2. Организация исследования……

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Система мероприятий, направленная на повышение двигательной активности подготовки школьников 7-8 лет к сдаче нормативов комплекса ВФСК «ГТО» I ступени ……...

3.2. Методические рекомендации по реализации системы мероприятий, направленной на повышение двигательной активности для подготовки школьников 7-8 лет к сдаче нормативов комплекса ВФСК «ГТО» I ступени

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……...

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……...

ПРИЛОЖЕНИЯ……...

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования - Возрождение «Всероссийского физкультурного комплекса готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») является важным событием в истории спорта нашей страны. Подписанный Президентом Российской Федерации В.В. Путиным Указ No172 от 24 марта 2014 г. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), гласит: «В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю о введении в действие с 1 сентября 2014 года положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» – программную и нормативную основу физического воспитания населения».

Научные публикации свидетельствуют, что необходимость в данном событии во многом определена ухудшением здоровья и снижением уровня физической подготовленности населения, в том числе у школьников и студентов. Кроме того, существует осознанная потребность в преемственности физической подготовки допризывной молодежи, готовой выполнить свой долг, служа в рядах Вооруженных сил России [1, 2, 14].

Поэтому именно школьникам Министерство спорта Российской Федерации отводит важную роль как основной части населения, которая пойдет массово сдавать новые нормативы ГТО, о чем свидетельствует утвержденный поэтапный план внедрения ВФСК ГТО (Распоряжение Правительства РФ No 1165-р от 30 июня 2014 года).

Ведущие принципы ВФСК «ГТО» - добровольность и доступность требуют, с одной стороны, формирования заинтересованного отношения личности к подготовке, выполнению нормативов и требований комплекса ГТО, а с другой стороны, предоставления возможности этой подготовки [3].

В современных общеобразовательных школах Российской Федерации в последнее время наблюдается резкое повышение интенсивности учебной деятельности, а это, как правило, негативно сказывается на уровне работоспособности, состоянии здоровья учащихся, физической подготовленности. Как показывает практика и анализ литературы, основными причинами отрицательных тенденций развития школьников являются активно возрастающие умственные нагрузки, низкая эффективность занятий физической культурой, дефицит двигательной активности детей.

Таким образом, назревает необходимость в положительных изменениях различных сторон школьной физкультурно-спортивной деятельности и поиске новых резервов повышения эффективности процесса физического воспитания, с помощью которых можно усилить интерес учащихся к занятиям физической культурой, повысить двигательную активность, обеспечить выполнение нормативных требований Государственного стандарта, подготовить к сдаче норм ГТО и снизить отрицательное влияние чрезмерных учебных нагрузок в условиях общеобразовательной школы.

Объект исследования: процесс физического воспитания учащихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования: Повышение двигательной активности школьников 7-8 лет для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО»

Цель исследования: разработать систему мероприятий, направленных на повышение двигательной активности школьников 7-8 лет для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Задачи исследования:

1. Рассмотреть модельную характеристику двигательного режима младших школьников.

2. Выявить особенности двигательной активности школьников 7-8 лет.

3. Разработать систему мероприятий, направленных на повышение двигательной активности школьников 7-8 лет для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО»

4. Разработать методические рекомендации по реализации системы мероприятий, направленных на повышение двигательной активности школьников 7-8 лет для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО»

Методы исследования:

1.Анализ научно-методической литературы по теме исследования

2.Тестирование

3.Анкетирование

4.Изучение педагогического опыта.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования разработанной системы мероприятий, направленных на повышение двигательной активности школьников 7-8 лет, в образовательных учреждениях для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».

ГЛАВА 1. Особенности физической подготовленности детей младшего школьного возраста (7-8 лет)

1.1 Требования к уровню физической подготовленности значкистов ГТО I ступени

В связи с появлением нового комплекса ГТО, Министерство спорта России разработало положение о «ВФСК ГТО». Настоящее положение разъясняет цель, задачи, структуру, содержание и требования к уровню физической подготовленности различных групп населения. При оценке Государственных требований физической подготовленности детей младшего школьного возраста (7-8 лет) применяются испытания I ступени комплекса «ГТО».

Испытания (нормативы) ВФСК «ГТО» I ступени позволяют определить уровень физического развития качеств, прикладных двигательных умений (навыков) в соответствии с возрастными и половыми особенностями развития младших школьников. Все испытания комплекса «ГТО» можно разделить на обязательные испытания и испытания по выбору. Они представлены в таблице 1.

Таблица 1

Испытания ВФСК «ГТО» I ступени

Обязательные испытания	Испытания по выбору
Бег на 30м (сек) или челночный бег 3х10м (сек)	Наклоны вперед из положения стоя (см)
Смешанное передвижение1000 м (сек)	Метания теннисного мяча в цель (кол-во раз)
Прыжок в длину с разбега (с места) (см)	Бег на лыжах 1км (мин, сек)
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Плавание (м)

Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-

Обязательные испытания комплекса «ГТО» разработаны для определения уровня развития выносливости, гибкости, силы и скоростно–силовых возможностей детей младшего школьного возраста. Испытания по выбору определяют также скоростно–силовые возможности детей и дополняются оценкой уровня овладения прикладных навыков и координационных способностей.

Все испытания комплекса «ГТО» имеют три уровня сложности, соответствующие знакам ВФСК «ГТО», а именно: золотой (самый сложный), серебряный и бронзовый, таблица 2.

Таблица 2

Требования к уровню физической подготовленности учащихся при выполнении испытаний 1 ступени ВФСК «ГТО»

Возраст	**6-8 лет**					
Пол	**Мальчики**			**Девочки**		
Виды испытаний	I **ступень ГТО**					
Уровень сложности (знак)	Золотой	Серебряный	Бронзовый	Золотой	Серебряный	Бронзовый
Обязательные испытания						
Челночный бег 3х10 (сек)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	10,9
Бег на 30 м (сек)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
Смешанное передвижение1000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	140	120	115	135	115	110
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	6	5	11	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	9	7	11	5	4
Испытания по выбору						
Наклоны вперед из положения стоя (см) *	Л		П	Л		П
Метания теннисного мяча в цель (кол-во раз)	4	3	2	4	3	2
Бег на лыжах 1км (мин, сек)	8,00	8,30	8,45	8,30	9,00	9,15
Плавание (м)	15	10	10	15	10	10

** В испытании оценивается фиксация пола пальцами (П) и ладонями (Л) рук.*

Большинство испытаний «ВФСК ГТО» I ступени заимствованы из таких видов спорта, как легкая атлетика, лыжный спорт и плавание, и также используются для оценки физической подготовленности учащихся

образовательных программ (В. И. Лях), предмету «физическая культура». Однако, сами требования к уровню физической подготовленности, предъявляемые со стороны комплекса «ГТО», различаются с программой Физической культуры (таблицы 3,4).

Таблица 3

Требования к уровню физической подготовленности выпускников начальной школы

Возраст	**9-10 лет**		
Физические способности	**Физические упражнения**	**Мальчики**	**Девочки**
Скоростные	Бег на 30 м, сек	6,5	7,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	4
Выносливость	Бег на 1000м Плавание, 25м Бег на лыжах, 1 км	Без учета времени	
Скоростные	Челночный бег 3х10 м, сек	11	11,5

Из анализа таблиц 2 и 3 можно заключить, что теоретически требования к уровню физической подготовленности учащихся начальной школы (9-10 лет) (по авторской программе В.И. Ляха) уступают требованиям значкистов (6-8 лет) «ГТО» I ступени. Например, по школьной программе в десятилетнем возрасте мальчики должны показать результат прыжка с места на 130 см, в то время как к значкистам «ГТО» предъявляются требования на бронзовый, серебряный и золотой знаки - 115, 120, 140 см соответственно.

Данное противоречие может объясняться завышенными требованиями к уровню физической подготовленности I ступени «ГТО» или, наоборот, заниженными программой по ФК.

Более того, в Положении о ВФСК (приказ Минспорта No540 от 11 июня 2014г) указаны не только требования к уровню физической подготовленности населения, но и условия (рекомендации) для успешной подготовки к нормативам ГТО [4].

Рекомендации к недельной двигательной активности предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (нормативов) «ГТО», обеспечивающий всестороннее развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья (таблица 5) Каждая ступень ВФСК «ГТО» характеризуется оптимальным двигательным режимом в соответствии с возрастом. По мнению Министерства спорта РФ, соблюдение недельного двигательного режима, подразумевающего двигательную активность детей младшего школьного возраста позволит им пребывать в хорошей физической форме, что, в свою очередь, положительно отразится на выполнении испытаний комплекса «ГТО».

Таблица 4

Рекомендации к недельной двигательной активности значкистов комплекса «ГТО» (1 ступени)

№ п/п	**Виды двигательной деятельности**	**Временной объем в неделю, не менее (мин)***
1	Утренняя гимнастика	70
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плавание, лыжам, гимнастике, подвижным	90

	играм, в группах ОФП, участие в спортивных соревнованиях	
5	Самостоятельные занятия ФК (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90

** В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов.*

Организация оптимального двигательного режима дня для учеников 7-8 лет имеет большое значение, обусловленное рядом факторов. Объясняется это резким переходом от дошкольного режима жизнедеятельности к школьному обучению, так, суточный двигательный режим учеников первых классов снижается на 50%. Причем учащиеся младшего школьного возраста 82-85% учебного времени находятся в статическом положении.

Двигательный режим учащихся 7-8 лет в условиях общеобразовательного учебного заведения слагается из самостоятельной и организованной двигательной активности [5,13].

В первом случае ученик охватывает свободную (спонтанную) активность (передвижения, самообслуживание в течение дня и др.), составляющую не более 18-20% от необходимого объёма движений в сутки. При этом, как отмечает Н.Т. Лебедева, показатели и этой спонтанной деятельности с возрастом снижаются. Говоря о саморегуляции школьником этой сферы деятельности, следует понимать ее в известной мере относительно. Причина в том, что она должна тактично контролироваться и направляться учителем ФК. По мнению Д.В. Григорьева, без умелого педагогического руководства в этом виде деятельности возможны отрицательные проявления, когда ребенок в силу своих интересов совершает однообразные или не свойственные возрасту действия, тормозящие развитие разносторонних двигательных навыков и качеств [22, 23].

Организованная деятельность детей младшего школьного возраста

протекает в разнообразных мероприятиях, устраиваемых учителем. Эта деятельность носит целенаправленный характер, обеспечивает всестороннее и своевременное развитие двигательных навыков и качеств: силы, быстроты и ловкости, повышает физическую работоспособность. Многие ученые Б.Х. Ланда, А. П. Матвеев, А.В. Царик придают высокое значение оздоровительным мероприятиям в режиме дня школьников, методическому введению организованно – тренировочных занятий физическими упражнениями после уроков, дополняющих самостоятельную двигательную активность и повышающих физическую подготовленность детей 7-8 лет, способствующих конструктивному развитию основных двигательных качеств.

Однако в современных условиях, например, в МКОУ ШР «СОШ №1» г.Шелехова (Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Шелеховского района «средняя общеобразовательная школа №1»), наблюдается диспропорция между увеличением умственной нагрузки и не всегда достаточной активностью учащихся, которые оказывают значительные нагрузку на психическую сферу современных значкистов ГТО, особенно детей младшего школьного возраста. Указания на ограниченный двигательный режим в условиях школьного учреждения имеются в исследованиях П.И. Храмцова, М.А. Руновой, А.П. Матвеева, П.А. Виноградова, А.А. Манаева.

Таблица 5

Двигательная активность учащихся 7-8 лет в учебном процессе школы

Вид мышечной деятельности	**Продолжительность (мин.)**
Утренняя гимнастика (дома)	10
Вводная гимнастика (в школе)	10
Физкультпауза на уроках (самостоятельной работе)	3
Подвижные игры (на переменах):	
Больших	15
Малых	5

На уроках ФК	45
На открытом воздухе	60-90
Лыжная тренировка	90

По мнению ряда авторов Б.И. Баканов, В.И. Ковалько, В.И. Лях, дневной объем организованной двигательной деятельности должен составлять не менее 2-2,5 часов, а недельный - порядка 14 часов, включающий не меньше 40% от общего времени пребывания учащихся в школе. Достижение этих показателей в режиме учебного процесса школы возможно за счет комплексного использования всех форм физкультурно – оздоровительных занятий (утренняя гимнастика, физкультурные минутки, самоподготовка, подвижные игры, внеурочная деятельности и т.д.) (таблица 6).

Большинство авторов М.А. Рунова, Л.А.Обухова, М.Д. Рипа, занимающихся изучением двигательной активности, считают, что оптимизация двигательного режима зависит от режима дня школы, в котором рационально чередуется умственная и физическая нагрузка, возможность использования физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, значительно повышающих двигательную активность учащихся. Концентрация педагогических задач отдельно от оздоровительных мероприятий, положительно воздействующих на растущий организм школьников, повлечет за собой неупорядоченность учебного режима, отсутствие профилактики перегрузки и переутомления, спровоцирует серьезные нарушения в состоянии здоровья учащихся [26].

Резюмируя вышесказанное об уровне физической подготовленности и влиянии двигательного режима на результаты значкистов комплекса «ГТО» I ступени, можно заключить следующее. В общеобразовательной программе по предмету «физическая культура» (начальная школа) для оценки ОФП используются нормативы (бег на 30 м, челночный бег 3 х 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.), также входящие в перечень испытаний

ВФСК «ГТО». Однако предъявляемые требования к уровню физической подготовленности значкистов комплекса «ГТО» I ступени недостаточно обоснованы по причине завышенных требований. Существующие рекомендации к двигательному режиму значкистов «ГТО» I ступени ограничиваются только временным объемом двигательной активности, без учета самой содержательной деятельности (практических рекомендаций).

1.2. Модельная характеристика двигательного режима младших школьников

Двигательная активность рассматривается специалистами как один из основных факторов, вызывающих и определяющих рост и развитие человека, обеспечивающих возрастание адаптационных резервов и экономизацию функционирования всего организма.

Исследованиями показано, что во время мышечной работы активизируются не только нервно-мышечный аппарат, но и работа внутренних органов, нервная и гуморальная регуляция. Поэтому снижение двигательной активности ухудшает состояние организма в целом. Выполнение физических упражнений и других видов движений сопровождается функциональной активностью, которая вызывает специфические и неспецифические психофизиологические реакции. Специфические реакции характеризуются улучшением функций во время мышечной деятельности, повышением надежности всех физиологических систем в упражнениях данного вида, оптимизацией баланса расхода и восстановления биоэнергетических и структурных резервов при движениях различной интенсивности. В то же время, ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме и снижению продолжительности жизни. Особенно пагубно снижение двигательной активности (гиподинамия) для детей. В исследованиях по возрастной физиологии отмечается снижение двигательной активности ребенка с приходом в школу примерно в 2 раза, что

приводит не только к отставанию в развитии от своих сверстников, но и более частым заболеваниям, нарушениям осанки и опорно-двигательной функции. В период обучения в школе дефицит двигательной активности приводит к ухудшению адаптации сердечно-сосудистой системы учащихся к стандартной физической нагрузке, появлению избыточной массы тела за счет отложения жира, повышению уровня холестерина в крови. Таким образом, двигательная активность детей является биологическим стимулом, способствующим морфофункциональному развитию организма, его совершенствованию, улучшению психоэмоционального состояния ребенка.

Двигательная активность в детском возрасте подразделяется на 3 составные части:

- активность в процессе физического воспитания;
- физическая активность, осуществляемая во время обучения и трудовой деятельности;
- спонтанная физическая активность в свободное время, которая, обеспечивает определенный уровень суточной двигательной активности.

Обоснование рационального двигательного режима для детей, нормирование физических нагрузок является одной из наиболее сложных проблем современной возрастной физиологии. Исследования гигиенистов и физиологов свидетельствуют о том, что до 82-85% дневного времени большинство учащихся находятся в статическом положении (сидя). У младших школьников произвольные движения занимают только 16-19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%. Отмечают также изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях: снижение зимой, увеличение двигательной активности весной и осенью. Потребность детей в движении удовлетворяется в условиях режима школы самостоятельными, спонтанными движениями только в объеме 18-20%; в дни, когда проводится урок физкультуры, при отсутствии других форм физического воспитания, дети недополучают до 40%, а без таких уроков – до 80% движений (Казин Э.М. и др.).

Дети, в режиме которых значителен объем двигательной активности (утренняя гигиеническая гимнастика, ежедневный 1,5-2 часовой активный отдых, занятия физическими упражнениями до 6-8 ч в неделю), по сравнению со школьниками, не имеющими этих элементов в режиме дня, чаще обладают гармоническим развитием и высокой физической подготовленностью, высокой умственной и мышечной работоспособностью, а также сопротивляемости утомлению, более благоприятными показателями, характеризующими функциональное состояние нервной системы, более экономичной работой сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, высокой иммунной реактивностью. Недостаточная двигательная активность существенно влияет на гормональный статус детского организма.

Чем хуже организован двигательный режим, тем больше движений проявляет школьник на уроках, совершая до 34 движений в минуту. Малую подвижность в школе ребенок компенсирует повышенной активностью в свободное от занятий время. За счет «малых» форм физического воспитания можно удовлетворять ежечасную потребность в движениях и реализовать около 40% ее суточной нормы. Повышая общую умственную работоспособность и совершенствуя функциональные возможности физиологических систем, регулярные занятия учащихся младших классов в спортивных секциях повышают сопротивляемость организма утомлению и способствует сохранению здоровья школьников.

Основной и ведущей формой физического воспитания школьников является урок физической культуры. Однако, даже три урока физкультуры в неделю, предусмотренные школьной программой и направленные в младших классах на формирование новых двигательных умений и навыков, не могут в полной мере восполнить биологическую потребность детей в движениях.

Двигательный режим каждого ребенка может иметь те или иные особенности, которые определяются его индивидуальными склонностями, характером увлечений и занятий, всем укладом жизни семьи. Однако всякий, режим должен строиться с учетом особенностей роста и развития ребенка,

динамики его умственной работоспособности и, конечно, с учетом школьных и внешкольных занятий.

В профилактических и оздоровительных целях рекомендуют создавать в образовательных учреждениях условия удовлетворения биологической потребности учащихся младших классов в движении. Известно, что ежедневный объем ДА учащихся должен составлять 3,5 ч.

Реализации этого объема способствует комплекс мероприятий на день в каждой школе: гимнастика перед началом учебных занятий, физкультминутки на уроках, подвижные игры на переменах, уроки физкультуры, спортивный час в группах продленного дня, внеклассные спортивные мероприятия, самостоятельные занятия при максимальном использовании свежего воздуха.

Чтобы составить правильный двигательный режим ребенка, необходимо знать примерную продолжительность основных режимных моментов.

Основой двигательного режима должны быть движения, позволяющие восполнять дефицит двигательной активности любыми возможными способами. Для этого используются самые различные виды физических упражнений.

Утренняя зарядка. Утренняя гимнастика «зарядит» ребенка на весь день хорошим настроением, поможет быстро устранить вялость и сонливость, Очень важно и то, что утренняя гимнастика доступна всем, и требует относительно мало времени. Желательно включить нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в хорошо проветренной комнате и в определенной последовательности: вначале разминка — плавные потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, потом для туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают «заминку» — успокаивающее дыхание. Гимнастику полезно завершать водными процедурами (обтирание, обливание или душ) и растиранием сухим полотенцем. Продолжительность зарядки в зависимости от возраста — от 10 до 20 минут. Постепенно упражнения можно усложнить и

ускорить темп движений. Комплекс упражнений меняется каждые 7—10 дней.

Физкультминутки (физкультпаузы) - проводятся на уроках в школе и дома во время приготовления домашнего задания, длительного чтения, рисования и т.п. Этот вид двигательной активности обеспечивает отдых ребенка, переключает его внимание с одного вида деятельности на другой, улучшает дыхание и кровообращение. Физкультминутки проводятся примерно через 45 мин. занятий (у младших школьников через 30-35 мин.). Общая продолжительность их – не более 3 мин. Упражнения (3-4) подбираются с учетом характера предшествующих учебных занятий. После письменной работы – это упражнения для рук, энергичные сжимания и разжимания пальцев, потряхивание кистями и т.п.; после длительного сидения – приседания, потягивания с глубоким дыханием, повороты туловища.

Подвижные игры и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

В подвижных играх на воздухе дети утоляют жажду движения, разряжают накопившуюся энергию. Игра учит их смелости, предприимчивости, помогает самоутвердиться, проявить себя, узнать товарищей, учит считаться с коллективом, действовать в его интересах.

Одна из целей самостоятельных занятий физическими упражнениями – получит элементарные спортивные навыки.

Оздоровительная ходьба - прекрасное средство физической тренировки, доступное и оказывающее благоприятное воздействие на весь организм – на органы пищеварения, железы внутренней секреции, нервную систему, дыхание. Во время прогулок работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце и т.д.

Скорость ходьбы устанавливается в зависимости от вашего самочувствия, но нужно помнить, что ускоренный шаг - основа тренировочного эффекта ходьбы. Продолжительность прогулок - до 2-3 ч., расстояние - не менее 5 километров.

Прогулки за город, туристические походы с детьми в воскресные дни

будут не только приятным отдыхом, дарящим радость общения с природой, возможностью многому научить своих детей, но и значительной физической нагрузкой, тренировкой в овладении различными двигательными навыками. Прогулка позволяет, кроме того, в известной степени компенсировать недельный дефицит двигательной активности.

Оздоровительный бег - является эффективным средством в борьбе с различными болезнями и в первую очередь, с сердечно-сосудистыми. Вначале необходимо освоить быструю ходьбу и постепенно перейти на бег. Бегать лучше в парке, сквере, лесу, минуя жесткие покрытия (асфальт, брусчатка и т.д.), т.к. это приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата.

Лыжные прогулки - наиболее доступный вид спорта, который полезен всем. Во время лыжных прогулок в работу вовлекаются все группы мышц, активизируются дыхание, сердечная деятельность и функции других органов и систем. Лес, деревья в снегу, тишина, чистый воздух и пр. - все это вызывает положительные эмоции, хорошее настроение.
Лыжные прогулки повышают обмен веществ, способствуют удалению из организма холестерина, солей, укреплению нервной системы, развитию силы и выносливости. Но для этого кататься на лыжах нужно не менее 2-3 раз в неделю.

Плавание - всесторонне развивает организм, усиливает деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает обменные процессы, улучшает осанку и закаливает организм.

Езда на велосипеде - развивает выносливость, подвижность в суставах нижних конечностей и пр. Езда по живописной местности является хорошим средством снятия психоэмоционального напряжения после рабочего дня. Продолжительность велосипедных прогулок может составлять 1-3 часа.

Занятия спортом. Прежде чем заниматься в какой-либо секции или спортивной школе, нужно определить, какой вид спорта больше подходит ребенку. Но в первую очередь необходимо учитывать интерес ребенка к

определенному виду спорта.

Утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные и спортивные игры – те формы двигательного режима, которые могут организовать и проконтролировать как педагоги, так и родители.

Таблица 6

Рекомендуемые мероприятия к режиму дня младших школьников

Утренняя гимнастика	10-15 мин
Гимнастика до уроков в школе	10-20 мин
Физкультминутки на уроках	6-12 мин
Гимнастика для глаз	1-2 мин
Комплекс упражнений на мышечное расслабление (релаксация)	1-2 мин
Комплекс упражнений на формирование правильной осанки	2-3 мин
Игры и развлечения на переменах, динамические паузы	15-20 мин
Урок физкультуры	40-45 мин
Спортивный час в группе продленного дня	35-90 мин
Занятия в спортивных секциях	2-3 раза в неделю
Внутришкольные спортивные праздники	Ежемесячно
Внутришкольные спортивные мероприятия	По календарю соревнований: 6-8 раз в год
Физкультминутки дома	10 мин
Самостоятельные занятия играми и физическими упражнениями дома	2,5-3 часа

В дни школьных каникул двигательный режим должен быть построен так, чтобы ребятам можно было максимальное время находиться на воздухе,

заниматься спортивными и подвижными играми, которые можно организовать как в школе, так и дома.

1.3 Организация процесса подготовки младших школьников к сдаче норм ВФСК «ГТО» в образовательной организации

По мнению педагога П.А. Виноградова, подготовка школьников (7-8 лет) к выполнению испытаний ВФСК ГТО I ступени зависит от организации школьного процесса. Организация школьного воспитания у детей младшего школьного возраста имеет вид внеурочной и урочной деятельности.

Основным компонентом урочной деятельности для подготовки участников комплекса «ГТО» I ступени является школьная программа. В соответствии с ФГОС, учебная программа дисциплины "Физическая культура" вводится как обязательный предмет в начальной школе (приказ No373 Министерства образования от 6 октября 2009 г.). Как правило, в образовательных организациях (начальная школа) действуют авторские рабочие программы В.И.Ляха и А.А. Зданевича. К основным задачам авторской программы «физического воспитания» В.И.Ляха для учащихся 1 и 2 классов относятся:

а) укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;

б) содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

в) овладение школой движений;

г) развитие координационных и кондиционных способностей;

д) формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на организм ребенка;

е) применение упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;

ж) выработка представлений об основных видах спорта;

з) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

В год на преподавание учебной программы в первом классе отводится 98 часов, во втором - 102 часа. Реализация учебной программы учителями ФК достигается за счет учебно–тематического планирования образовательного процесса, рассчитанного на 3 урока в неделю, без учета внеурочной деятельности и дополнительного образования. Авторская программа В.И. Ляха предполагает следующее распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях физкультурой в неделю и наличия должной материально-технической базы (таблица 8).

Каждому виду программного материала отводится строгое, последовательное определение количества часов в учебный год на ту или иную физкультурную деятельность семестра. Данная программа (В.И. Лях) имеет вид трехчастной структуры проведения урока. Учебный урок для учеников 7-8 лет включает в себя подготовительную (5±2 мин.), основную (25±5 мин.) и заключительную (5±2,5 мин.) части занятия. Трехчастная структура урока предусмотрена и прописана учебной программой, документами оперативного и текущего программирования и планами образовательных, воспитательных, развивающих (оздоровительных) мероприятий [6,13,15,16,17].

Между тем, временные рамки и содержание частей урока весьма изменчивы, так как зависят от особенностей и состояния занимающихся, задач, намеченных для данного занятия, специфики избранных средств, общей продолжительности урока, внешних условий работы и других факторов. На протяжении многих лет ученые А.Н. Хан, Б.А. Ашмарина и Л. П. Матвеев) сходятся во мнении, что распределение времени трехчастной структуры урока зависит от возраста учеников и опыта учителей ФК.

На вводную и заключительную части урока в первом и втором классе в среднем отводится 11 – 13 минут (25 – 30 % урока), а на основную часть урока 19 – 22 минуты (45 – 46% урока) от общего времени [24].

Общее регламентирующее время одного урока составляет 45 (40) минут. С переходом детей в старший класс увеличивается время основной части урока. Авторы А.А. Баранов, А.М. Пятахин, С. А. Герасимова объясняют, что школьникам 7-8 лет, в силу известных особенностей возрастного развития по сравнению с подростками и юношами старших классов, требуется больше времени для организации их к учебной деятельности и психофизиологической адаптации к познавательной деятельности, сопряженных с использованием физических упражнений [10,16].

Иными словами, урок «физической культуры» в начальной школе имеет свою специфику. На уроках необходимо поддерживать высокий эмоциональный настрой учащихся, повышать интерес к двигательной деятельности.

Практиками в области физического воспитания доказано, чем целесообразнее используется время урока, тем значительнее его плотность (таблица 7).

Деятельность учащихся на уроке по данной дисциплине сопряжена с выполнением физических упражнений. Казалось бы, основным фактором, обусловливающим содержание школьного урока ФК, и должны были стать именно физические упражнения.

Наибольшей моторной плотностью отличаются уроки по изучению нового материала (50,8%), повторения пройденного (45,6%), смешанные (47,8%) и наименьшей – контрольные (30,6%), занимающие немного места в годичной программе [16,18]. Показатели общей и моторной плотности урока обладают высоким практическим значением. Пользуясь этими данными, учителя физкультуры разрабатывают содержание занятий, подбирают упражнения и их дозировку [19]. Структурированная система занятий позволяет показать динамику изменения общей и моторной плотности урока, внося коррективы.

В настоящее время наиболее приемлемым показателем функционального состояния организма, который используется на уроках ФК, является ЧСС. Как правило, частота сердечных сокращений (ЧСС) постепенно увеличивается в

водной части урока, достигая максимального значения в основной части, плавно снижаясь в заключительной части урока. Это благотворно влияет на работоспособность младших школьников на уроке физической культуры и непосредственно улучшает их двигательную активность.

Не маловажным фактором повышения уровня двигательной активности является внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления, которая состоит из занятий спортивных секций, участия в оздоровительных процедурах, школьных спортивных турниров и дополняется работой во внешкольных учреждениях (ДЮСШ, спортивные клубы и др.) [5].

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя организацию деятельности, обеспечивающую сохранение и укрепление физического и психического здоровья, развитие двигательной активности. Внеурочная деятельность помогает создать поведенческую модель, направленную на воспитание личности физически активной, способной делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в жизненном пространстве.

В системе начального обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: физического, нравственного, умственного, эстетического. Именно в начальных классах закладываются основы физически активной личности, проявляющей интерес к физической культуре и спорту, игровой деятельности, самостоятельности.

Внеурочная деятельность-понятие, объединяющее все виды деятельности школьников (кроме учебной), в которой возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Внеклассная работа по физической культуре проводится на основании календарного плана спортивно - массовых мероприятий на учебный год и плана по организации физического воспитания учащихся.

В воспитательном плане школы целый раздел посвящен формированию здорового образа жизни, включающий Дни здоровья, которые несут в себе большой заряд положительной энергии, направленной на пропаганду здорового

образа жизни среди детей, значительно увеличивают двигательную активность ребенка, воспитание положительных нравственных качеств, семейных ценностей. Такие спортивно-оздоровительные мероприятия как «Папа, мама, я-спортивная семья!», «Веселые старты», «Вперед мальчишки!», «А ну-ка, девочки!» легкоатлетические эстафеты и.т.п

Еще одним важным фактором в подготовке детей 7-8 лет к выполнению испытаний ВФСК «ГТО» является сопричастность родителей в организации физического воспитания детей, включающая:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;

- самостоятельные занятия и подвижные игры, дворовые игры (в выходные дни и каникулярное время) с участием родителей и без них;

- участие в спортивно-массовых и досуговых мероприятиях.

Таким образом, необходимо стремиться к повышению двигательной активности школьников младших классов в процессе организации урочной и внеурочной деятельности, а также формировать интерес детей к самостоятельным занятиям ФК, ведению ЗОЖ (Здоровый образ жизни).

Таким образом, подготовка школьников 7-8 лет к сдаче норм ВФСК «ГТО» должна быть направлена на повышение их двигательной активности. Что в свою очередь немыслимо без использования:

а) объема, достаточной интенсивности и вариативности, как по содержанию, так и по структуре, учебных занятий физическими упражнениями.

б) организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления, включающей разнообразные формы организации деятельности такие как, подвижные игры, эстафеты, соревнования и.т.п.

в) средств и методов (физической культуры и спорта) для обеспечения полноценной социальной деятельности, вовлечения родителей в занятия совместно с ребенком, для формирования ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, для ведения ЗОЖ (здоровый образ жизни), самоорганизации занятий по ФК (здоровый образ жизни). В том числе

организации недельного двигательного режима и для подготовки к выполнению норм ВФСК «ГТО»;

При использовании вышеуказанных положений в работе с учащимися 7-8 лет и активном вовлечении учителей школы, родителей и работников внешкольных учреждений, обеспечивается наибольший педагогический эффект.

Значимость вышесказанного подчеркивается Государственным Положением «О физическом воспитании учеников общеобразовательной школы», в котором отмечается, что: «Учителя начальных классов должны следить за соблюдением школьниками режима дня, выполнением ими утренней гимнастики, способствовать привлечению учеников в секции и кружки коллектива физической культуры, следить за правильной осанкой учеников, воспитывать у учеников интерес и привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями» [5].

ГЛАВА Ⅱ. Методы и организация исследования

2.1 Организация исследования

Педагогическое исследование проводилось на базе общеобразовательной школы №1 г. Шелехов.

На первом этапе исследования был проведен анализ научно-методической и педагогической литературы по исследуемому направлению, изучены документальные материалы по ВФСК «ГТО».

В процессе исследования дана оценка уровня двигательной активности школьников 7-8 лет для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».

На **втором этапе** разработана система мероприятий, направленных на повышение двигательной активности школьников 7-8 лет для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».

На третьем этапе формулировались методические рекомендации по реализации системы мероприятий для школьников 7-8 лет для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».

2.2 Методы исследования

Анализ научно-методической литературы по теме исследования

Анализ научно-методической литературы по теме исследования, положения о ВФСК «ГТО» и факторов, обуславливающих, успешность выполнения испытаний комплекса ГТО, позволил сформулировать выводы о требованиях к уровню физической подготовленности и двигательному режиму значкистов «ГТО» 1 ступени (1.1). Данные требования позволяют определить уровень физического развития качеств, прикладных двигательных умений (навыков) в соответствии с возвратными и половыми особенностями развития младших школьников. Резюмируя вышесказанное об уровне физической подготовленности и влиянии двигательного режима на результаты значкистов комплекса ГТО I ступени, можно заключить следующее: В общеобразовательной программе по предмету «физическая культура» (начальная школа) для оценки ОФП используются нормативы (бег на 30 м, челночный бег 3 х 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.), также входящие в перечень испытаний ВФСК ГТО. Иными словами, теоретический анализ зародил условия для организованного проведения педагогического наблюдения и выдвижение основных положений выпускной квалификационной работы.

В ходе исследования мы рассмотрели и изучили модельную характеристику двигательного режима младших школьников (1.2) и пришли к выводу что основной и ведущей формой физического воспитания школьников является урок физической культуры. Однако, даже три урока физкультуры в неделю, предусмотренные школьной программой и направленные в младших классах на формирование новых двигательных умений и навыков, не могут в

полной мере восполнить биологическую потребность детей в движениях. Двигательный режим каждого ребенка может иметь те или иные особенности, которые определяются его индивидуальными склонностями, характером увлечений и занятий, всем укладом жизни семьи. Однако всякий, режим должен строиться с учетом особенностей роста и развития ребенка, динамики его умственной работоспособности и, конечно, с учетом школьных и внешкольных занятий. Так же рассмотрели примерные нормы суточной двигательной активности школьников. Что включает в себя двигательный режим. Основой двигательного режима должны быть движения, позволяющие восполнять дефицит двигательной активности любыми возможными способами. Для этого используются самые различные виды физических упражнений.

А также мы рассмотрели организацию процесса подготовки младших школьников к сдаче норм ВФСК «ГТО» (1.3). Подготовка школьников 7-8 лет к сдаче норм ВФСК «ГТО» должна быть направлена на повышение их двигательной активности.

Тестирование физической подготовленности

Для определения уровня физической подготовленности школьников 7-8 лет к выполнению испытаний ВФСК «ГТО» мы использовали тесты, представленные в приложении 1.

Изучая учебные нормативы по определению норм «ГТО» учащихся 7-8 лет, относящихся к 1 ступени, были проведены контрольные тесты по определению уровня скоростных, координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и гибкости.

Комплекс тестов:

1- определение уровня развития скоростно-силовых – силовых способностей (прыжок в длину с места).
2- Челночный бег 3х10 м.
3- Бег 30 м.
4- Подтягивания из виса на высокой перекладине.

5- Наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами.

6- Результаты тестирования младших школьников

Контрольные тесты показали недостаточно высокий уровень подготовленности у учащихся младших классов. Результаты тестирования по нормам ВФСК «ГТО» (приложение 7), показали средний и ниже среднего результаты. (приложение 6).

Анкетирование

Нами было проведено исследование, заключавшееся в сборе информации о подготовке и готовности учащихся 7-8 лет к выполнению испытаний ВФСК ГТО I ступени. Для этого были составлены две анкеты для взрослых и детей. Из ответов на вопросы детей младшего школьного возраста (7-8 лет) можно узнать о роли родителей в подготовке детей к комплексу ГТО. Анкета для взрослых позволяет определить двигательную активность учащихся 7-8 лет (вне учебного процесса школы) и ее содержание, узнать о количестве учащихся 7-8 лет, посещающих спортивные секции (клубы) и о роли физической культуры и спорта в семье респондентов.

В анкетировании приняли участие учителя 5 человек, родители 150 человек. Общее количество опрошенных взрослых участников составляет 155 человек. Респондентом было предложено ответить на 20 вопросов, из ответов на которые можно судить об имеющихся у них общих представлениях о комплексе ГТО и о роли ФК в современных семьях респондентов.

По результатам анкетирования было выявлено, что большинство респондентов, возраст которых находится в границах 30 – 49 лет, знают и слышали о Советском комплексе ГТО 54%. Однако о появлении нового комплекса «ГТО» проинформированы лишь 46% респондентов.

На рисунке 1 указаны основные источники приобретения информации респондентами о новом комплексе ГТО.

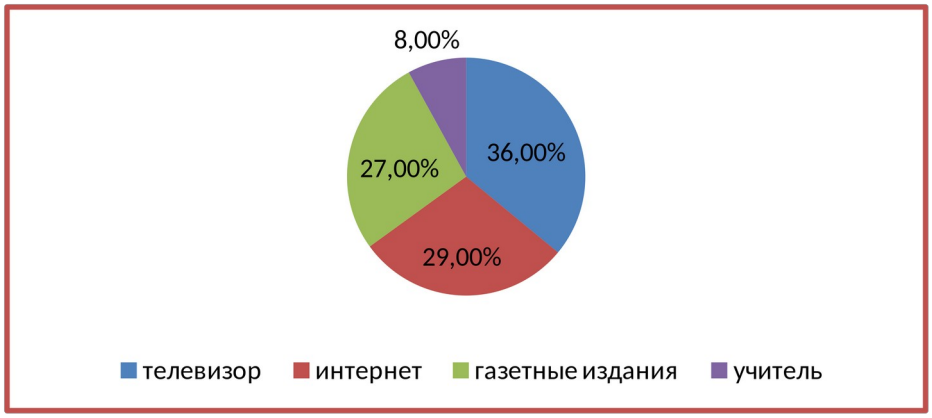

Рис. 1. Основные источники получения информации о комплексе «Готов к труду и обороне» у взрослых

Среди вышеуказанных источников лидирующее место занимают СМИ (телевизор, интернет, газетные издания). Источник информации «учитель (тренер)» находится высоком уровне. Тем самым можно утверждать, что работа по пропаганде комплекса ГТО в МКОУ СОШ ШР № 1, г. Шелехова ведется, но не на должном уровне.

Более того, знания о комплексе «ГТО» у населения ограничивается названием самого комплекса и не учитывается главное его содержание (нормативы). Иными словами, многие слышали о спортивном комплексе «ГТО» (4,92%), но не знают самих возрастных нормативов. К такому выводу мы пришли, изучив ответы учителей (тренеров), родителей. На вопрос: «Знаете ли вы нормативы для своего возраста?», смогли ответить утвердительно лишь 5% респондентов.

Предварительное анкетирование позволило узнать мнение опрашиваемых взрослых по вопросу: «Ваше отношение к комплексу ГТО?», которое разделилось на группы:

а) «положительное отношение» к комплексу ГТО 20%

б) «нейтральное» 73%

в) «отрицательное» 7%

Вместе с тем из числа одобряющих реализацию ВФСК «ГТО» в нашей стране, число желающих принять участие в сдаче испытаний комплекса незначительно – 6% из числа опрошенных Также малое количество родителей, учителей, рассказали своим детям о существовании данного комплекса – 15 %

Респонденты, отвечая на вопрос: «Занимаетесь ли вы спортом в выходные дни с детьми?», отвечают, что уделяют внимание самостоятельным занятиям Физической культурой и спортом с детьми - 14%. Все большей тенденцией у родителей пользуются платные (бесплатные) услуги клубов (секций) спортивной направленности.

Рисунок 2 иллюстрирует, что основной выбор родителей приходится на долю секций: плавания, единоборств и танцев.



Рис. 2. Занимаются ли ваши дети в спортивных секциях?

Проведенное предварительное анкетирование учителей, родителей позволяет выявить отношение респондентов к ВФСК «ГТО»,к физической культуре и спорту, подчеркнуть значимость роли родителей в подготовке к ВФСК ГТО I ступени и создать первичное представление о двигательной активности учащихся 7-8 лет вне школьного учебного режима.

Данные результаты предопределили дальнейшее направление работы, которая не ограничивалась ответами взрослых респондентов, а, наоборот,

проверялась и дополнялась ответами детей младшего школьного возраста (7-8 лет).

Очное анкетирование детей первых, вторых классов проводилось с разрешения ответственного лица (родитель) и администрации школы (заведующих по УВР, социального педагога). Всего в предварительном анкетировании приняли участие 90 школьников. Респондентам было предложено ответить на 7 вопросов. Из ответов на вопросы школьников можно было заключить следующее:

1) Не слышали о комплексе ГТО - 85%

2) Не имеют представления о возрастных нормативах ВФСК «ГТО» и их содержании (из тех детей, которые знают о комплексе «ГТО») 74% респондентов. Данные об источниках приобретения информации о комплексе «ГТО» у учащихся 7-8 лет, представлены на рисунке-3.

3) Подавляющее большинство анкетируемых детей занимаются дома – 90%

Тем не менее, 10% не обеспечены, казалось бы, простейшим спортивным инвентарем.



Рис.3 Основные источники получения информации о комплексе «Готов к труду и обороне» для учащихся 7-8 лет

Только 44 % родителей уделяют внимание совместным прогулкам с детьми, играм на улице (рисунок 4).



Рис 4. Совместное времяпровождение родителей с детьми

Совместный просмотр телевизора (16 %), совместное увлечение виртуальными играми (7%), указывает на то, что необходимо больше внимания уделять двигательной активности детей младшего школьного возраста (7-8 лет) и о том, что нужно вовлекать родителей в эту деятельность.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод о необходимости повышения двигательной активности младших школьников, заинтересованного отношения к подготовке сдачи нормативов комплекса «ГТО», а также формирования знаний о сущности комплекса «ГТО», нормативах и требованиях, о необходимости привлечения родителей к этому процессу.

Изучение педагогического опыта

В ходе исследования нами был изучен педагогический опыт учителей физической культуры МКОУ ШР «СОШ №1» г. Шелехов по подготовке младших школьников к сдаче норм «ВФСК «ГТО». Выяснено, что в данной образовательной организации учитель физкультуры недостаточно уделяет внимание двигательной активности младших школьников. Недостаточно

проводится мероприятий внеурочной деятельности, а также отсутствуют спортивные секции, физкульпаузы и подвижные перемены.

Данные, полученные в ходе проведенного исследования, свидетельствуют о необходимости повышения двигательной активности школьников младших классов. В связи с этим нами была разработана система мероприятий, направленная на повышение двигательной активности школьников 7-8 лет для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО».

ГЛАВА Ⅲ. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Система мероприятий, направленная на повышение двигательной активности подготовки школьников 7-8 лет к сдаче нормативов комплекса ВФСК «ГТО» I ступени

Система решает общие и специальные задачи.

Общие задачи:

а) повышение двигательной активности учащихся

б) увеличение числа граждан, систематически занимающихся ФКС в РФ;

в) формирование у учащихся 7-8 лет осознанных потребностей в систематических занятиях ФКС, физическом самосовершенствовании и ведении ЗОЖ;

г) повышение общего уровня знаний школьников 7-8 лет о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с участием родителей;

д) воспитание у граждан чувства патриотизма, любви к ФКС.

Специальные задачи:

а) повышение уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста (7-8 лет);

б) оптимизация двигательного режима в процессе дня школьников 7-8 лет;

в) повышение мотивации учащихся 7-8 лет к систематическим занятиям ФКС

Средства повышения двигательной активности:

Группы упражнений (общеразвивающие и специальные), комплексы упражнений, подвижные игры (на основе спортивных), плавание, лыжная подготовка, гимнастика.

Учитывая возрастные особенности испытуемых, контроль за двигательной активностью в режиме дня учащихся 7-8 лет отводится на учителей предметников, классных руководителей и родителей.

Таблица 7

Участники системы мероприятий, направленной на повышение двигательной активности младших школьников, и их задачи

Участники	**Методические задачи**
Классный руководитель	Осуществляет контроль и исполнение двигательного режима учащихся. Взаимодействует и помогает взаимодействовать учителю ФК с родителями учащихся
Родители	Контролируют двигательный режим своих детей. Мотивирует детей на занятия ФКиС (утренняя гимнастика, участие в спортивных мероприятиях, совместное подвижные игры, выполнение упражнений)
Учитель ФК	Основной координатор между родителями, учителями и детьми. Проводит мониторинг готовности участников к выполнению ВФСК «ГТО» и наблюдает за ходом реализации методики
Участники ВФСК «ГТО»	Учащиеся 7-8 лет

Основные направления реализации системы мероприятий, направленной на повышение двигательной активности младших школьников:

1. утренняя гимнастика дома,
2. вводная гимнастика в школе,
3. физкультпауза на уроках,
4. урок физической культуры,
5. внеурочные мероприятия (подвижные игры) спортивно-оздоровительной направленности, организуемые классным руководителем,
6. подвижные игры с родителями.

1. Утренняя гимнастика – является одним из важнейших компонентов двигательного режима школьников. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей младшего школьного возраста, закрепления двигательных навыков.

Примерный комплекс упражнений утренней гимнастики

1.Ходьба на месте упражнение выполняется в течении 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс.

2. Наклоны вперед. Упражнения выполняются 6-8 раз. Ноги раздвинуть пошире, руки касаются плеч. на вдохе наклонится вперед и потянуть руки в стороны на выдохе, поставить руки и ноги в исходное положение.

3. Повороты туловища. Повторять упражнение до 15 раз. Исходное положение ноги сомкнуты вместе, а руки на поясе, производятся повороты туловища в разные стороны, при поворотах ноги остаются в исходном положении.

4. Прыжки на месте. Выполнять до 15 раз. Исходное положение, руки на поясе, ноги вместе, делаются 3 прыжка на месте, затем на счет 4 прыжок с поворотом на 180 и 360 градусов, после чего все повторяется в другую сторону.

5. Расслабление. Ноги расставлены в стороны, руки по швам, на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются, на выдохе туловище вместе с руками опускается вперед.

2. Вводная гимнастика (в школе) – целью вводной гимнастики в школе является активизация физиологических процессов в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы.

В школе комплекс вводной гимнастики необходимо проводить каждый день перед учебными занятиями. Для проведения утренней гимнастики классный руководитель должен выбрать одного из учеников, который на протяжении 5 минут выполняет простейшие ОРУ (стоя), разученные на уроке физической культуры. Данная деятельность, с одной стороны, побуждает

учащихся 7-8 лет активно готовиться к зарядке, с другой стороны, проявлять инициативу. Классный руководитель следит за дисциплиной в классе и контролирует методически правильное выполнение упражнений в условиях аудитории.

Примерный комплекс упражнений вводной гимнастики в школе

1. Ходьба на месте с движениями рук вверх, в стороны, к плечам, к груди

2. Подняться на носки, руки вверх, потянуться.

3. Руки на поясе. 1- поворот туловища вправо, руки и стороны; то же в другую сторону.

4. Руки на поясе. 1- присед или полуприсед, руки в стороны; 2 — и. п.; 3- присед, руки вверх.

5. И. п. руки на поясе. 1- наклон вправо, правую в сторону на носок, левую руку вверх; 2 — и. п.; 3- 4- то же в другую сторону.

6. И. п.- руки на поясе, прыжки на месте. 1- ноги врозь; 2- и. п.; 3- правую вперед, левую назад; 4 - и. п.; 5- 8 — то же, левую вперед.

3. Физкультпауза (физкультминутка) - **э**то кратковременные перерывы на занятиях 1-2 минуты для проведения физкультурного упражнения с целью предупреждения утомления сохранения умственной работоспособности и профилактики нарушений осанки. Время проведения физкультурной минуты диктуется характером и содержанием занятия. В среднем это будет 12-ая – 14-ая минута занятия, т.к. именно в этот период начинает проявляться у детей двигательное беспокойство и отмечается наибольшее число отвлечений.

Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма на 15-20 минуте урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличия у школьников желания их выполнять. Примерный комплекс физкультминуток представлен в приложении 3.

4. Урок физической культуры

Проведение трех обязательных уроков физической культуры позволяет учащимся в большей степени освоить упражнения для выполнения требований

комплекса ГТО. А вся двигательная деятельность испытаний ГТО связана с основными физическими качествами. – быстрота, выносливость, сила и гибкость.

Примерные упражнения для развития скорости:

- повторного пробегания коротких отрезков от 20 до 60 м:
- бега с быстрым изменением способа передвижений;
- стартов из различных исходных положений;
- бега на месте в упоре;
- бега со средней скоростью и рывкам по сигналу;
- бега с изменением направления движения;
- челночного бега и бега змейкой;
- эстафетного бега (встречные и по кругу стадиона).

Примерные упражнения для развития выносливости:

- прыжки через скакалку (чередовать темп);
- сочетание бега с ходьбой;
- переменный бег;
- бег по пересеченной местности;
- упражнения с отягощениями;
- эстафета – преследование;
- метод повторения и круговой тренировки.

Примерные упражнения для развития силовых качеств и гибкости (*преимущественно на уроках гимнастики с элементами акробатики*):

- сгибание – разгибание рук в упоре лежа;
- упражнения с гантелями;
- висы и упоры;
- упражнения с набивными мячами;
- многократные приседания и выпрыгивания;
- ритмическая гимнастика;
- опорные прыжки;
- упражнения на гимнастическом бревне или скамейке;

- вращения и махи;
- упражнения с гимнастическими предметами: мячи, обручи, палки;
- упражнения у гимнастической (шведской) стенки;
- акробатические упражнения;
- упражнения, лежа и сидя на гимнастическом мате.

Для формирования мотивации для сдачи норм комплекса ГТО, на уроке используются следующие виды деятельности: игровая деятельность (подвижные, спортивные игры), соревновательная деятельность, сдача контрольных нормативов.

Два раза в год необходимо проводить мониторинг двигательных способностей учащихся. Результаты мониторинга фиксируются в таблице, которая находится в портфолио учащегося, где дети имеют возможность видеть, как меняются их спортивные достижения.

Грамотный подбор развивающих видов деятельности и систематические занятия как во время уроков физической культуры, так и при самостоятельных занятиях, способствуют повышению уровня развития учащегося, и это положительно влияет на результат тестирования.

Для функциональной подготовки организма на уроке необходимо проводить разминку, включающая в себя разновидности бега, прыжки и общеразвивающие упражнения на месте.

На основном этапе урока обучающиеся решают поставленную задачу, например, выполняют упражнения, совершенствующие координационные **с**пособности. Обучающиеся делятся на группы случайным образом *(*или по силе физических способностей*)* для реализации работы на 7-х станциях: каждая группа выполняет определённую работу в течение 4-х мин по очереди на каждой станции. 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 нужно использовать такие упражнения, как подтягивание, метание в цель, которые могут быть использованы ученикам в реальной жизни.

Групповая форма проведения занятий способствует сплочённости учеников, повышению их коммуникативных способностей, развитию волевых качеств, самоконтролю, самоорганизации, дисциплинированности, сдержанности, взаимовыручке. Существенной проблемой при организации занятий по физической культуре является противоречие: недостаток времени при значительных простоях и потере активного времени. Групповая форма проведения занятий снимает данное противоречие, обеспечивая усвоение и реализацию большего объёма учебной информации за меньший временной отрезок (в сравнении с другими формами обучения).

В заключительной части занятия проводится игра, имеющая восстановительный характер, подведение итогов урока, возможен опрос на знание истории спорта, истории комплекса «ГТО».

5. Мероприятия внеурочной деятельности (подвижные игры), организуемые классным руководителем

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС НОО следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Спортивно-оздоровительное направления во внеурочной деятельности в начальных классах – это формирование основ здорового и безопасного образа жизни у обучающихся начальных классов, что является одной из приоритетных целей. Приобретаемые, на внеурочных занятиях по спортивно-оздоровительному направлению, знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями.

Подвижные игры должны проводится на переменах и на улице. Контроль по организации подвижных игр возлагается на классного руководителя.

Организованные подвижные игры на переменах (30 минут в неделю) в основном вовремя 2-й (3-й) и 4-й перемены, ученикам разрешается проявлять инициативу и предлагать свои подвижные игры, в которые играли остальные, при одобрении классного руководителя. Подвижные игры на улице выполняются учащимися 7-8 лет во время прогулок с классным руководителем и под его контролем. В неделю на проведение подвижных игр на улице отводится 120 минут. Заблаговременно с правилами игры (на переменах/ на улице) школьники могут быть ознакомлены уроке физической культуры. Примерные мероприятия внеурочной деятельности (подвижные игры), организуемые классным руководителем представлены приложении 4.

Кроме этого, для повышения двигательной активности школьников 7-8 лет в рамках внеурочной деятельности мы предлагаем организовать спортивно-оздоровительную секцию для школьников 7-8 лет «К сдаче норм «ГТО» - будь готов!» (приложении 5).

Продолжительность одного занятия - 40 минут, 2 раза в неделю. Руководство секцией осуществляет учитель физической культуры

6. Подвижные игры с родителями.

В школьные годы закладывается положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом. Вместе со школой семья играет немаловажную роль. Рекомендуемые подвижные игры для совместного времяпрепровождения родителей с детьми, направленные на повышение двигательной активности младших школьников представлены в приложение 6.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В выпускной квалификационной работе нами были проанализированы научно-методическая литература по теме исследования, положения о ВФСК «ГТО», требованиях к уровню физической подготовленности и двигательному режиму значкистов «ГТО» 1 ступени и факторы, обуславливающие успешность выполнения испытаний комплекса ГТО. В ходе работы мы рассмотрели и изучили модельную характеристику двигательного режима младших школьников и пришли к выводу, что основной и ведущей формой физического воспитания школьников является урок физической культуры.

А также мы рассмотрели организацию процесса подготовки младших школьников к сдаче норм «ВФСК ГТО».

В процессе исследования была дана оценка уровню двигательной активности обучающихся школьников 7-8 лет для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО» путем проведения тестирования физических способностей школьников 7-8 лет. Исходя из результатов тестирования обучающихся, мы выявили, что показатели результатов были в границах между средним и ниже среднего уровня оценки для успешной сдачи норм «ГТО» 1 ступени. Поэтому нами была разработана система мероприятий, направленных на повышение двигательной активности школьников 7-8 лет для подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО». А также сформулированы методические рекомендации по реализации системы мероприятий для школьников 7-8 лет для подготовки к сдаче норм «ВФСК ГТО».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ МЕРОПРИЯТИЙ НА ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК «ГТО»

При подготовке к выполнению нормативов комплекса «ГТО» необходимо придерживаться следующих принципов:

- регулярность и систематичность учебно-тренировочных занятий;
- доступность и индивидуализация в выборе физических упражнений и нагрузок с учётом анатомо-физиологических особенностей детей (продолжительность и скорость выполнения упражнений, количество повторений упражнений, продолжительность интервалов отдыха, вес отягощений и т.д.);
- непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок.
- Физические упражнения следует распределить на занятиях так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на физическое развитие и физические качества школьников, способствовали формированию прикладных двигательных умений и навыков.
- Контрольные занятия рекомендуем проводить с целью контроля за уровнем технической и физической подготовленности школьников 7 – 8 лет и выявления степени их готовности выполнить соответствующий норматив того или иного тестового испытания комплекса «ГТО».
- Анализ полученных данных позволяет выявить эффективность применяемых в учебном процессе средств, методов, физических нагрузок, что дает возможность при необходимости оперативно вносить коррективы в занятия.

Методика работы с детьми младшего школьного возраста 7 – 8 лет при подготовке к сдаче норм «ГТО» в целом должна быть направлена на максимальную реализацию способностей каждого ребёнка, удовлетворять его потребности и интересы к определённому виду деятельности. На начальных этапах уроков физической культуры необходимо особенно тщательно

подбирать средства и методы педагогического воздействия, которые бы кратчайшим путем смогли вызвать у детей положительные эмоциональные переживания и удовлетворение от физкультурной деятельности. Это достигается путём подбора таких средств и методов организации занятий, которые бы соответствовали интересам детей, были доступны и понятны им, а сам процесс обучения опирался на их сознательность и активность.

Основным средством обучения двигательным действиям и развития физических качеств для младших школьников 7 – 8 лет является подвижная игра. Условием, которой являются:

- Включение детей в подвижную игру.
- Опора на положительные качества учащихся.
- Групповой анализ успехов и недостатков в игре, способствующим развитию у занимающихся воли, решимости, самолюбия и уверенности в своих силах.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдрахимова, Л. Р. Здоровье школьника в системе современного школьного образования / Л. Р. Абдрахимова // Начальная школа плюс до и после. – 2012. – No1 – С. 45-49.

2. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы) / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. – М.Советский спорт, 2013. – 186 с.

3. Виноградов, П. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) / П. А.Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков // Путь к здоровью и физическому совершенству. – М. : Спорт, 2016. – 234 с.

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н. В. Паршикова [и др.]; под общей ред. В. Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт,2014 – 60с.

5. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В.Степанов. – М. :Просвещение, 2010. – 223 с.

6. Дунаев, К. С. Использование некоторых особенностей методики тренировки пловцов для сдачи норм комплекса ГТО в общеобразовательной школе / К. С. Дунаев, А. М. Федосеев //Олимпийские игры и современное общество : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием ; Моск. Гос. Акад. Физ. Культуры. – Малаховка, 2014. – С. 157-163.

7. Кабачков В.А. Физическая подготовленность младших школьников и их готовность к выполнению нормативных требований при реализации физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В. А. Кабачков., Э.А. Зюрин //Вестник спортивной науки. 2016. No 4. С. 51-57.

8. Казин, Э. М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования.Теория и практика : учебное пособие / Э. М. Казин. Кемерово, 2011. – 355 с.

9. Компанийца, А. К.Подвижные и спортивные игры в школе: учебное пособие / А. К. Компанийца.– Волгоград : Перемена, 2006. – 268 с.

10. Крикорьянц, Д. О. Введение норм ГТО на территории Омской области / Д. О. Крикорьянц // Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта. – Омск, 2014. – С. 225-227.

11. Кузнецов, В. Подготовка к сдаче комплекса ГТО / В. Кузнецов, Г. Колодницкий// Внеурочная деятельность. – М.: Просвещение, 2017. – 128 с.

12. Ланда, Б. Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся / Б. Х. Ланда. – М.: Первое сентября, 2009. – 140 с.

13. Лях, В. И. Рабочая программа для 1-2 классов / В. И. Лях. – М. : Просвещение,2012. – 64 с.

14. Маргазин, В. А. Организация медико-педагогического контроля за физическим развитием школьников / В. А. Маргазин. – Ярославль, 2012. – 43 с.

15. Матвеев, А. П. Подготовка младших школьников к выполнению нормативных требований ГТО : методическое пособие / А. П. Матвеев. – М. : МИОО, 2015. –98 с.

16. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс [Текст] : учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – 3-е изд. – Москва :Просвещение, 2013. – 128 с.

17. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2011. – 63 с.

18. Матвеев, А.П. Физическая культура. 1 класс / А.П. Матвеев. Учебник. – М.:Просвещение, 2012. – 112 с.

19. Матвеев, Л. П. Концепция структуры и содержания образования по физической культуре в школе / Л. П. Матвеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – No 6. – С. 2-5.

20. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: Теория, методика, практика / Ю. В.Менхин. – М. :СпортАкадемПресс : Физкультура и Спорт, 2006. – 312 с.

21. Муравьев, В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: методическое пособие / В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова. –М. : Айрис-пресс, 2004. – 112 с.

22. Никитин, С. Е. Взаимосвязь показателей физических качеств и физического развития у школьников, занимающихся волейболом / С. Е. Никитин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – No 4. – С. 37.

23. Никитин, С. Е. Волейбол как средство коррекции девиантного поведения младших школьников / С. Е. Никитин, Д. Б. Астахов, И. Б. Веснина //Физическая культура и спорт в современном обществе. – М. : МГПУ, 2012. – С.68-71.

24. Новиков, П. В. Комплекс ГТО нового века: Главный рекорд-здоровье! / П. В.Новиков, Е. Р. Яшина, К. Е. Лукичев. – Москва. : Восход-А, 2014. – 404 с.

25. Пузырь, Ю. П. Управление физическим воспитанием в образовательных учреждении на основе мониторинга физического состояния : дис. … канд. Пед. Наук : 13.00.04 / Ю. П. Пузырь ; Всерос. Науч.-исслед. Ин-т физ. Культуры и спорта. – М., 2006. – 193 с.

26. Федосеев А.М. Функциональное состояние современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / А.М.Федосеев // Наука и образование: новое время. 2015 .No3 С. 219-221.

27. Федосеев А.М. Роль учителя физической культуры в структуре учебного процесса / А.М.Федосеев // Наука и образование: новое время. 2015 .No3 С.511-513.

Приложение 1

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Примерный упражнения для физкультминуток на уроках

1. **Оловянный солдатик.**

Классный руководитель (ученик) рассказывает речевку и показывает движение. Учащиеся повторяют движения. Раз, два, три, четыре, пять. Будем дружно мы шагать! (Шагают на месте).

На одной ноге постой-ка. Будто ты солдатик стойкий (Становятся на правую ногу).

Ногу левую – к груди, Да смотри не упади! (Подтягивают левую ногу к груди).

А теперь постой на левой, если ты солдатик смелый (Становятся на левую ногу). Все, закончилась игра, За уроки, детвора! (Садятся на свои места).

2. **Спортсмен.**

Мы сейчас поприседаем, это важно, сами знаем. Мы колени разминаем, наши ноги упражняем (приседания).

А теперь ходьба на месте, раз-два, раз-два-три (ходьба на месте). Нам учиться интересно! Присядь быстрее и замри!

3. **Варианты упражнений для снятия зрительного утомления.**

А) Зажмурить глаза. Открыть глаза (5 раз).

Б) Круговые движения глазами. Головой не вращать (10 раз).

В) Не поворачивая головы, отвести глаза как можно дальше влево. Не моргать. Посмотреть прямо. Несколько раз моргнуть. Закрыть глаза и отдохнуть. То же самое вправо (2-3 раза).

Г) Смотреть на какой-либо предмет, находящийся перед собой, и поворачивать голову вправо и влево, не отрывая взгляда от этого предмета (2-3 раза).

Д) Смотреть в окно вдаль в течение 10 секунд.

Е) Поморгать 5-10 секунд. Отдохнуть, закрыв глаза.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Рекомендуемые подвижные игры спортивно-оздоровительной направленности для внеурочной деятельности, организуемой классным руководителем

Спортивный час

Спортивный час, проводится за счет прогулки в хорошую погоду на улице или как замену ее из-за плохой погоды в помещении. Спортивный час не повторяет методику и содержание уроков физкультуры. Его цель - снять у детей усталость от малоподвижной деятельности на уроках, вызвать у каждого устойчивого интереса к отдельным видам спорта (легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм).

Примерная структура спортивного часа:

- начало занятия с медленного бега, чередуя с ходьбой (3-5мин.);
- общеразвивающие двигательные упражнения или комплексы с предметами или без них (8-10 мин.) или эстафета (10-15мин.);
- подвижная игра либо согласно плану прогулки или по предложению детей (15-20);
- спокойные малоподвижные игры для восстановления дыхания (5-7мин.).

Но главным при проведении спортивного часа является необходимость соблюдения важного условия: включать всех детей в активное движение, с учетом их физических возможностей и особенностей состояния здоровья.

Подвижные игры

Совушка-сова–большая голова

Водящий – совушка – сидит в гнезде (небольшой круг, начерченный в углу площадки). После слов учителя» День наступает, всё оживает» играющие начинают ходить и бегать по площадке, изображая бабочек, птичек, жуков. После слов «Ночь наступает – всё замирает» играющие останавливаются и замирают. Вышедшая из гнезда совушка уводит тех, кто шевельнётся. Когда останутся два-три играющих, игра закнчивается. Назначают новую совушку, игра повторяется.

Птенцы и клетка

Играющие образуют два круга: внутренний круг – клетка. Внешний – птицы. Клетка движется указанным способом влево, а птицы летят вправо. По сигналу клетка останавливается, и все, образующие её поднимают сцеплённые руки вверх. Птицы пролетают в клетку и вылетают из неё. По второму сигналу клетка захлопывается. Игроки внутреннего круга приседают и опускают руки вниз. Птицы, оказавшиеся в клетке, присоединяются к игрокам внутреннего круга и помогают им ловить оставшихся птиц при повторении игры.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Примерное содержание занятий спортивно-оздоровительной секции для школьников 7-8 лет «К сдаче норм «ГТО» - будь готов!»

№	Основная направленность и ее содержание
1	**На освоение ОРУ упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.**
ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками	
2	**На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.**
Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях ив упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке	
3	**На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.**
Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание	
4	**На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.**
Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону	
5	**На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.**
Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Выполнение освоенных ОРУ с	

предметами и без предметов, упражнений на снарядах. Равномерный бег до 6 мин. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)	
6	**На освоение ОРУ (без предметов), развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.**
Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Комбинации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности	
7	**На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.**
Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам	
8	**На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.**
Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4— 5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же И. П. на дальность	
9	**На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.**
Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. П.); по размеченным участкам	

дорожки, челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость	
10	**На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.**
Равномерный, медленный до 6 мин. Кросс по пересеченной местности до 1 км	
11	**На знания о ФК**
Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту	

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Рекомендуемые подвижные игры для совместного времяпрепровождения родителей с детьми 7-8 лет

1. «Запрещенное движение»

Мама и ребенок становятся в центре комнаты друг напротив друга на расстоянии 1 –1,5 м. Мама произносит слова:

Чтобы всем нам закаляться,
Чтобы нам не захворать,
Нужно делать всем зарядку
И движенья выполнять!
Кто там спит в постели сладко?
Выбегайте на зарядку!
Вы старайтесь, не зевайте,
Упражненья выполняйте!

После этого мама начинает выполнять разные движения, ребенок должен их повторять.Но одно из движений – «запрещенное», его за мамой повторять нельзя (например ,запрещено выполнять движение «руки к плечам»). Мама делает разные движения, ребенок
их повторяет, неожиданно мама выполняет «запрещенное движение». Если ребенок повторил его, он совершил ошибку, игра останавливается. Через 10-15 секунд игра продолжается.

Примечания:

1)По мере освоения ребенком правил игры можно увеличить темп показа движений.

2) При совершении игроком ошибки игру можно не прекращать, а предложить игроку,
например, сделать шаг вперед, после чего продолжить игру.

3) «Запрещенные движения» следует менять после 4-5 повторений.

2. «Четыре стихии»

Инвентарь: пластиковый или резиновый мяч диаметром 18_23 см.

Мама и ребенок (папа и ребенок, старший брат и ребенок и т.д.) становятся на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. В руках у мамы мяч. Она объясняет ребенку, что четыре стихии – это земля, вода, воздух и огонь, на земле живут звери, в воде – рыбы, в воздухе –птицы, в огне не живет никто.

Мама бросает ребенку мяч и произносит, например, слово «земля». Ребенок сразу же кидает мяч обратно маме и называет какого-либо зверя, например зайца. Если мама скажет «огонь!» и бросит ребенку мяч, то ловить его нельзя, от мяча нужно увернуться.

Примечания:

1)Мама кидает ребенку мяч несколько раз подряд (3-5), постепенно ускоряя темп.

2) Если ребенок даст неправильный ответ или затруднится с ответом, то они с мамой

меняются ролями (и наоборот).

3) По мере овладения правилами игры первый водящий выбирается по считалке.

3. «Самый ловкий»: Кто больше принесет шишек (мячей, шариков, воздушных шариков). Взять предметы в руки, кто сколько может донести, сосчитать, у кого предметов будет больше.

4. «Водяной»: Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами: Дедушка водяной, Что сидишь ты под водой, Выгляни на чуточку, На одну минуточку. Круг

останавливается. Водяной встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих. Его задача - определить, кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если водяной угадал, он меняется ролью и теперь тот, чьё имя было названо, становится водящим.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Таблица 11

Тестирование учащихся МКОУ ШР СОШ №1
Уровень подготовки выполнения нормативов ВФСК «ГТО»

№	Имя ученика	прыжок в длину с места		Челночный бег		Бег 30 м		Подтягивания		Наклон вперед		уровень
		результат	ур	рез	ур	рез	ур	рез	ур	р	у	
1	Алина	10,6	ср	7,0	ср	115	ср	7	ср	-	ср	ср
2	Максим	10,2	н	6,8	н	115	н	2	н	-	н	н
3	Андрей	9,2	в	6,1	ср	140	в	4	в	+	в	в
4	Никита	10,3	н	6,9	н	115	н	2	н	-	н	н
5	Анна	10,00	в	6,6	ср	135	в	11	в	+	в	в
6	Арсений	9,7	ср	6,8	н	120	ср	3	ср	-	н	ср
7	Ольга	10,2	н	7,1	н	110	н	4	н	-	н	н
8	Егор	9,1	в	6,0	ср	140	в	4	в	+	в	в
9	Евгений	10,4	н	6,9	н	115	н	2	н	-	н	н
10	Софья	10,9	н	7,2	н	110	н	4	н	-	н	н

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Оценочная шкала испытаний ВФСК «ГТО»

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							