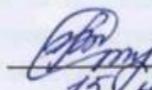


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
 ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
 Кафедра теоретических основ физического воспитания

ДОПУЩЕНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК  
 И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ  
 ЗАИМСТВОВАНИЯ

И.о.заведующего кафедрой  
 канд. пед.наук

 И.В. Стародубцева  
 15 ноября 2016 г.

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

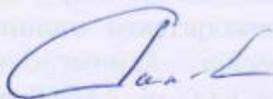
«МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ  
 К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО В ПРОЦЕССЕ  
 ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа

«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Выполнил работу  
 Студент 3 курса  
 заочной формы обучения



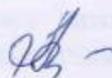
Фаттахов Ренат  
 Ахняфович

Научный руководитель  
 канд.пед.наук, профессор



Завьялова  
 Татьяна  
 Павловна

Рецензент  
 канд.пед.наук  
 директор МАОУ СОШ № 72



Аквазба Светлана  
 Омаровна

Тюмень 2016

## АННОТАЦИЯ

Магистерская диссертация посвящена изучению проблемы внедрения ВФСК ГТО в начальные классы общеобразовательного учреждения.

Исследования проводились в городе Тюмени на базе МАОУ СОШ № 72 среди учащихся 1 классов. В исследовании приняли участие 65 учащихся начальных классов МАОУ СОШ № 72 города Тюмень. В экспериментальную группу входило 32 ребенка в возрасте 6-8 лет.

На основе полученных результатов разработана методика подготовки младших школьников к сдаче норм ВФСК ГТО, которая была внедрена в процесс физического воспитания детей. В работе доказана эффективность методики, которая позволила улучшить показатели физической подготовленности учащихся начальных классов, а также мотивировать младших школьников к ведению здорового образа жизни.

Структура и объем работы: магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, списка использованной литературы и приложений.

Объем работы составляет 108 страниц машинописного текста, включая таблицы.

Библиографический указатель насчитывает 48 наименований.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	6
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА ВФСК ГТО В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ .....	9
1.1. Предпосылки внедрения и общая характеристика комплекса ВФСК ГТО .....	9
1.2. Внедрение ВФСК ГТО в процесс физического воспитания младших школьников.....	19
1.3. Тьютерская деятельность сферы образования в области развития физической культуры и спорта.....	27
1.4. Актуальные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в школьную программу .....	35
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	49
2.1. Методы исследования.....	49
2.2. Организация исследования .....	54
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ .....	56
3.1. Результаты анкетирования младших школьников и их родителей в начале педагогического исследования .. <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
3.2. Характеристика показателей тестов физической подготовленности на параллели первых классов в начале педагогического исследования ..... <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
3.3. Характеристика показателей тестов физической подготовленности в начале педагогического эксперимента .. <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
3.4. Методика подготовки первоклассников к сдаче нормативов комплекса ГТО .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

3.5. Динамика изучаемых показателей в конце педагогического эксперимента .....	78
3.5.1. Характеристика показателей физической подготовленности первоклассников по тестам школьной программы и по итогам соревнований сдачи норм комплекса ГТО в конце педагогического эксперимента .....	78
3.5.2. Результаты анкетирования младших школьников в конце педагогического эксперимента.....	83
ВЫВОДЫ.....	88
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	89
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	92
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	99
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....	100
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 .....	105
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 .....	106

## ВВЕДЕНИЕ

Современный мир постоянно развивается, появляются новые прогрессивные информационные технологии, информационная среда расширяется, упрощая и облегчая жизнь и коммуникации и сокращая при этом физическую активность современного человека. С появлением гаджетов, люди стали более зависимы от виртуальной информационной среды (интернета), что привело к более спокойному и менее подвижному образу жизни, снижению физической активности и снижению желания активного спортивного отдыха (А.Ю. Качановский, 2012).

Известно, что важным условием здоровья организма является двигательная активность, занятия спортом и физкультурой, но с малых лет детей приучают к виртуальной и телевизионной информационной среде, дети перенимают поведение и привычки родителей, тем самым закладываются базовые установки формирования неправильного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (А. Яковлев, 2016).

Главный педиатр РФ, академик РАМН профессор А.А. Баранов на Европейском Конгрессе по вопросам школьной и университетской медицины в Москве, заявил, что лишь один из пяти российских первоклассников является здоровым. По окончании школы, полностью здоровыми оказываются вдвое меньше подростков (2,5%), а хроническими заболеваниями страдают 70 процентов выпускников. По данным врача, за последние 10 лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34%, а детей в возрасте 15-17 лет - на 65 процентов, а уровень физического развития детей постоянно снижается. Так, в настоящее время лишь половина выпускников школ способны выполнить возрастные нормативы физической подготовки (А.А. Баранов, 2012).

В настоящее время имеющиеся рабочие программы по физической культуре, преподаваемые в школах, недостаточно эффективны. Они не в

полной мере стимулируют учащихся к регулярной и самостоятельной двигательной активности, в связи, с чем и возникла идея возрождения комплекса ГТО (М.В. Попов, Л.Р. Рапопорт, Е.В. Харитонова, 2014).

Идея возрождения ГТО призвана стимулировать учащегося быть здоровым, вызывать желание заботиться о здоровье, демонстрировать высокий уровень физических качеств (Ю.С. Ефремова, 2015).

Анализ результатов многочисленных исследований, проведенных в различных регионах нашей страны в различные временные периоды свидетельствует о том, что здоровье детей младшего школьного возраста с каждым годом ухудшается, а стимул к физической подготовке отсутствует (М.С. Токмачев, 2009; Ю.И. Борисова, М.А. Виниченко, 2014; А.А. Баранов, 2012, и др.). Не смотря на возрождение идеи внедрения ВФСК ГТО и закрепления её на государственном уровне, имеются проблемы, с которыми сталкиваются педагоги. Проблема внедрения ВФСК ГТО изучена многими учеными (В.А. Ивонин, 1975; И.В. Енченко, 2014; Ю.С. Ефремова, 2015; М.В. Попов, Л.Р. Рапопорт, Е.В. 2014; И.В. Шумилин, 2014; Н.В. Ярцева, 2014, и др.). Одной из проблем является отсутствие конкретных методик подготовки учащихся к сдаче ВФСК ГТО. С подобной проблемой столкнулись и тюменские учителя. Анализ литературных источников показал, что существующие исследования, изучающие эту проблему, носят фрагментарный характер и не имеют серьезного методического обоснования (П.Б. Волков, 2015; А.Я. Погадаева, 2015). Недостаток работ, затрагивающий подготовку первоклассников к сдаче норм ГТО, и определил *актуальность* настоящего исследования.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания в начальной школе.

**Предмет исследования:** методика подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО учащихся 1 классов.

**Цель исследования** заключается в изучении эффективности методики подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО учащихся 1 классов (на примере МАОУ СОШ № 72).

В соответствии с заданной целью исследования, необходимо выделить ряд **задач**:

1. Проанализировать литературные источники по данной проблеме.
2. Изучить состояние физической подготовленности младших школьников.
3. Разработать методику подготовки младших школьников к сдаче нормативов комплекса ВФСК ГТО в процессе физического воспитания.
4. Выявить эффективность разработанной методики.
5. Разработать практические рекомендации по подготовке младших школьников к сдаче нормативов ГТО.

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что разработанная нами методика подготовки младших школьников к сдаче нормативов ГТО, будет способствовать повышению уровня физической подготовленности детей и заинтересованности в потребности ведения здорового образа жизни.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в дополнении методических материалов по внедрению комплекса ГТО.

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке нами методики подготовки младших школьников к сдаче нормативов ГТО, а также возможностью практического ее использования учителями физической культуры.

## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА ВФСК ГТО В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

### **1.1. Предпосылки внедрения и общая характеристика комплекса ВФСК ГТО**

Современный этап развития отечественного образования характеризуется сменой ценностных ориентиров. Это связано с произошедшими в 90-е гг. XX в. социально-политическими изменениями. В результате произошло отрицание обществом советских норм и ценностей, при этом система новых духовно-нравственных ориентиров не была сформирована.

Вследствие этого, с целью создания единой системы нравственных ориентиров, была разработана Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Концепция определяет характер современного национального воспитательного идеала, цели и задачи духовно-нравственного развития и воспитания детей и молодежи, систему базовых национальных ценностей, на основе которых возможна духовно-нравственная консолидация многонационального народа Российской Федерации, основные социально-педагогические условия и принципы духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся. Концепция представляет собой ценностно-нормативную основу взаимодействия общеобразовательных учреждений с другими субъектами социализации - семьей, общественными организациями, религиозными объединениями, учреждениями дополнительного образования, культуры и спорта, средствами массовой информации (А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, В.А. Тишков, 2009).

С целью повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, повышении благосостояния и качества жизни

российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового, спортивного образа жизни Правительством Российской Федерации было принято Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ВФСК).

Комплекс включает в себя две части - нормативно-тестирующую и спортивную. В нормативно-тестирующую часть входят оценка уровня общего физкультурного образования, раздел оценки владения двигательными умениями и навыками, необходимыми при реализации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, рекомендации к недельному двигательному режиму и виды испытаний. Вторая часть Комплекса (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям спортом с учётом возрастных групп Комплекса с целью продления спортивного долголетия, выполнения разрядных нормативов и получения спортивных званий. Состоит из разрядных требований для различных видов многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс.

Современный комплекс во многом схож со своим предшественником - Комплексом ГТО, существовавшим в советский период. Однако программа физкультурной подготовки в СССР имела более ярко выраженную военно-патриотическую направленность. Это прослеживалось как в самом содержании комплекса ГТО - в числе упражнений присутствовало метание гранаты, так и в методах пропаганды и популяризации. Многочисленные стенды плакаты формировали образ физически развитого человека, способного противостоять внешним вызовам. Популяризацией комплекса активно занимались общественные организации военной направленности. Тогда как, современный ВФСК ГТО в большей степени ориентирован на физическое развитие и совершенствование, при этом его воспитательно-патриотический потенциал используется не в полной мере (А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, В.А. Тишков, 2009).

По мнению В.Е. Мусиной, с целью повышения воспитательных возможностей комплекса ГТО в общеобразовательных учреждениях необходимо обеспечить интеграцию содержания ВФСК с другими образовательными предметами и факультативами. Комплекс ГТО будет способствовать не только физическому воспитанию, но и станет центром системы спортивно-патриотического воспитания. Путем вовлечения в спортивную деятельность у учащихся будет формироваться опыт патриотического поведения, что в свою очередь будет способствовать формированию ценностных ориентаций (В.Е. Мусина, 2013).

Таким образом, комплекс ГТО будет способствовать не только физическому воспитанию, но и станет центром системы спортивно-патриотического воспитания. Путем вовлечения в спортивную деятельность у учащихся будет формироваться опыт патриотического поведения, что в свою очередь, будет способствовать формированию ценностных ориентаций.

В своем выступлении на всероссийской научно-методической конференции О.М. Трушик, подытожил, что современное молодое поколение не отличается отменным физическим и психологическим здоровьем. У него слабо сформированы потребности и, зачастую, отсутствует мотив к физическому и психологическому совершенствованию, в связи с чем, 13 марта 2013 г. в рамках проводимого совещания, посвященного вопросам развития детско-юношеского спорта, глава государства В.В. Путин выступил с предложением, воссоздать на всей территории страны физкультурно-спортивный комплекс: «Думаю, что вполне уместно вспомнить позитивный опыт прошлых лет, когда в нашей стране действовал так называемый комплекс ГТО, его нормативы сдавали люди разных возрастов, это был реально работающий механизм... Эту систему нужно возродить» (О.М. Трушик, 2015).

Кроме того, В.В. Путин лично отметил ситуацию с детским спортом в России: «Надо признать, что ситуация с массовым, особенно с детским спортом все еще кардинально не изменилась, в этой сфере мы серьезно

отстаем от очень многих других стран, наших соседей», – подчеркнул президент, «физическая культура по-прежнему остается на обочине образовательного и воспитательного процесса, проигрывает в конкуренции за досуг детей и подростков, уступая место телевизору, компьютеру и так называемому сидячему образу жизни» (Е.И. Перова, 2015).

Проект, утверждающий положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), предусматривает награждение россиян согласно трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому. Для того чтобы получить знак отличия, нужно выполнить минимальные требования по оценке общего уровня физической подготовки — иными словами, успешно сдать нормативы и показать достойный уровень знаний.

Как и раньше, в зависимости от показанных результатов можно будет получить значок с аббревиатурой ГТО. Однако, если в СССР было два вида значков - золотой и серебряный, то в России к ним добавится еще и бронзовый значок ГТО, что делает воссоздаваемый комплекс еще более схожим с Олимпийскими играми для масс.

В соответствии с поручением Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр.-756, специалистами и экспертами Министерства спорта Российской Федерации была разработана Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК). Ее проект был рассмотрен 26 июня 2013 г. на совместном заседании «Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта» и «Коллегии Министерства спорта Российской Федерации». Проект Концепции ВФСК был одобрен с учетом полученных замечаний.

В итоговом варианте Концепции ВФСК определены цели, задачи, принципы, структура, содержание, обеспечение и механизм реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Исследователь О.С. Дунникова в своей работе «Физическое воспитание школьников в условиях внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне», отмечает, что целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения (О.С. Дунникова, 2015).

Задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан страны;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Исследователь Т.Ю. Карась, в своей статье описывает структуру нового комплекса ГТО:

1. Нормативно-тестирующая часть, устанавливающая нормативы и требования к видам испытаний (тестов), условиям их организации для оценки уровня физической подготовленности населения. Данная часть

должна отображать требования государства к состоянию физического здоровья граждан.

2. Спортивная часть, направленная на привлечение различных возрастных групп населения к регулярным занятиям физической культурой, отдельными видами спорта и спортивными дисциплинами. Основными видами испытаний являются простые для организации и проведения, но показательные, упражнения, акцентирующие внимание на быстроту, силу, выносливость, гибкость и координацию.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса предназначена для двух основных возрастных групп:

- детей с 6 лет до 17 лет, обучающихся в организациях общего и среднего специального образования;
- молодёжь и взрослое население 18–70 лет и старше (мужчины), 18–70 лет и старше (женщины) (Т.Ю. Карась, 2015).

Каждая ступень комплекса ГТО предусматривает нормативные показатели, соответствующие трем знакам отличия - бронза, серебро, золото. В магистерской диссертации мы рассматриваем состояние физической подготовленности младших школьников, поэтому ограничимся рассмотрением нормативов для первой и второй возрастной ступени.

1 ступень охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов. Из девяти тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных (рис. 1,2). Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО мальчики и девочки должны выполнить нормативы соответственно четырех, пяти или шести тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30 метров, челночный бег 3x10 метров, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км).

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 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

*Рис. 1. Нормативы обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО, 1 ступень — нормы ГТО для школьников 6-8 лет*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	6	6	7	6	6	7

*Рис. 2. Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО по выбору, 1 ступень — нормы ГТО для школьников 6-8 лет*

Исследователи Н.Г. Ефремова, А. Цуркан, И.О. Скоморохова, говоря о значимости возрождения ГТО, раскрывают важность участия в проекте ВФСК ГТО школьников по состоянию здоровья, относящихся к той или иной

группе здоровья (медицинской группе). Школьников делят на 3 группы здоровья (Н.Г. Ефремова, А. Цуркан, И.О. Скоморохова, 2014).

I группа – здоровые, имеющие нормальное физическое или психическое развитие без функциональных дефектов и морфологических нарушений.

II группа – отсутствуют хронические заболевания, но имеются некоторые функциональные и морфологические изменения:

- реконвалесценты, особенно перенесшие инфекционные заболевания тяжелой и средней степени тяжести;

- с общей задержкой физического развития в отсутствие заболеваний эндокринной системы (низкий рост, отставание по уровню биологического развития с дефицитом массы тела или избыточной массой тела);

- часто и (или) длительно болеющие острыми респираторными заболеваниями;

- с физическими недостатками, последствиями травм или операций при сохранности функций органов и систем организма.

III группа состояния здоровья - несовершеннолетние:

- страдающие хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии клинической ремиссии, с редкими обострениями, с сохраненными или компенсированными функциями органов и систем организма, при отсутствии осложнений основного заболевания (состояния);

- с физическими недостатками, последствиями травм и операций при условии компенсации функций органов и систем организма, степень которой не ограничивает возможность обучения или труда.

Исследователь Е. И. Перова, рассматривает разрешенные занятия по каждой из групп здоровья. Основная медицинская группа (I группа): без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

Подготовительная медицинская группа (II группа): имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные, входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3-5 лет.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях разрешаются после дополнительного медицинского осмотра.

К сдаче нормативов ГТО допускаются дети основной, подготовительной групп (при отсутствии обострений хронического заболевания в течение 6 месяцев или дети 1-2 групп).

Несовершеннолетние, занимающиеся физкультурой и спортом, состоящие на диспансерном учете во врачебно-физкультурных диспансерах получают справку допуск у врача по спортивной медицине на основании результатов углубленного медицинского осмотра (Е.И. Перова, 2013).

В свою очередь В.А. Кабачков приводит данные опроса, который проводился в связи с внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в программу школ, специалистами ВНИИФК для проведения экспертной оценки проекта ВФСК. В опросе приняли участие руководители и специалисты органов регионального управления в области физической культуры и спорта; учителя физической культуры общеобразовательных школ; преподаватели физического воспитания вузов; тренеры спортивных школ. Все респонденты согласны с утверждением, что разработанный проект ВФСК соответствует основным положениям Концепции ВФСК, одобренной на заседании Коллегии Министерства РФ, и действующему законодательству Российской Федерации.

Большинство экспертов поддерживают проект ВФСК и более 86% рекомендуют его к утверждению и скорейшему внедрению. В то же время достаточно большое количество экспертов утверждают, что внедрение требует дополнительного материально-технического обеспечения. Организация таких видов испытаний, как турпоход, стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия, бег на лыжах, рывок гири не обеспечены в должной мере спортивным инвентарем. Проведение испытаний по плаванию и стрельбе затруднено ввиду отсутствия достаточного количества и пропускной способности бассейнов и спортивных тиров соответственно.

При оценке кадрового обеспечения мероприятий ВФСК большинство субъектов РФ не испытывает потребности в кадрах для судейского обеспечения видов испытаний, определяющих уровень развития основных физических качеств. Однако проведение мероприятий по прикладным навыкам затруднено отсутствием необходимого числа квалифицированных по данным видам специалистов (В.А. Кабачков, 2013).

Таким образом, подписанный указ о возрождении системы ГТО, предполагает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп. У специалистов в области физической культуры и массового спорта есть надежда, что благодаря внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» удастся решить поставленные задачи и увеличить число граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом; повысить уровень физической подготовленности граждан; модернизировать систему физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта, создать современную материально-техническую базу, увеличить количество объектов спорта. Не менее важной предпосылкой к внедрению комплекса ГТО является сохраняемая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста. Поскольку

именно в этот период формируются спортивные интересы, закладывается базис физической культуры личности, следовательно, внедрение данного комплекса важно осуществлять в эти возрастные периоды.

## **1.2. Внедрение ВФСК ГТО в процесс физического воспитания младших школьников**

В соответствии с Указом Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Указом Президента РФ от 01 июня 2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы», Письмами Министерства образования и науки Российской Федерации от 15.06.2014 г. «Об аттестации учащихся образовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура», 28 июля 2014 г. № 02.1-14-8304 «О внедрении Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса Готов к труду и обороне» («ГТО») система образования и физического воспитания подвергается серьезным изменениям.

Физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» - это возрожденная философия воспитания здорового, сильного, умелого, любящего свою Родину гражданина.

Данный проект основывается на принципах здоровьесберегающей образовательной деятельности, которые обосновал в своих работах один из ведущих российских ученых Н.К. Смирнов (2002). Он, считает, что выполнение нормативов комплекса «ГТО» - не самоцель, а показатель эффективности работы педагогов по физической подготовке и физическому воспитанию обучающихся. Автор выделил следующие принципы:

- принцип взаимосвязи физического воспитания с духовно-нравственным, гражданско-патриотическим воспитанием;
- принцип не нанесения вреда;

- принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов;
- принцип взаимосвязи здоровья и благополучия;
- принцип приоритета развивающего обучения;
- принцип непрерывности и преемственности;
- принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье;
- принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся (принцип психофизиологической комфортности);
- принцип комплексного междисциплинарного подхода;
- принцип медико-психологической компетентности учителя;
- приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными;
- принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий;
- приоритет активных методов обучения;
- принцип отсроченного результата;
- принцип получения обратной связи;
- принцип контроля за результатами (Н.К. Смирнов, 2002).

Проект основан на межведомственном взаимодействии системы спорта и образования, демонстрирует возможность и необходимость индивидуализированного подхода к отбору форм физкультурно-образовательной работы для подготовки к сдаче норм «ГТО» в общем и дополнительном образовании не вступая в противоречие с ФГОС, представляет методологические и методические принципы отбора инновационных форм физкультурно-образовательной работы, на основе мониторинга их эффективности, для внедрения в образовательных учреждениях «ГТО», предлагает алгоритм внедрения и диссеминации инновационных форм внедрения «ГТО» в образовательных организациях.

Главным условием реализации и успешности данного проекта является его комплексный характер и личный пример учителя, который не только ведет здоровый образ жизни, но и является патриотом.

Особенностью проекта ГТО является то, что сложившаяся система реализации внедрения носит, прежде всего, здоровьеориентированный характер, включающий физическое, духовно-нравственное и волевое развитие, патриотическое воспитание.

Таким образом, деятельность по реализации проекта представляет собой не одно из направлений деятельности образовательной организации (обособленное от других), а, интегрированное во все направления работы школы и организаций системы дополнительного образования детей, решение задач сохранения, укрепления и развития здоровья, обучающихся в контексте их основной образовательной (и иной) деятельности, а также повышение квалификации педагогов.

Коллектив авторов А.И. Апина, Л.Н. Суханова, О.В. Аракчеева, на всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», выделяют следующие основные задачи учителей физической культуры в рамках подготовки учащихся к сдаче норм ВСФК ГТО:

- формирование у учащихся устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности к защите страны;

- модернизация учебной и внеучебной деятельности по развитию массовой физической культуры в учебном заведении, формирующей потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

- совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой; разработка методических пособий и рекомендаций по

внедрению самостоятельной подготовки к сдаче контрольных испытаний и норм ГТО;

– осуществление контроля над уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

– создание эффективной системы взаимодействия с объектами социального назначения (ДЮСШ, дворовые клубы, стадионы) и с родителями учащихся;

– подготовка общественных инструкторов из числа старшеклассников – значкистов ГТО для занятий с заботящимися о своем здоровье и физической форме детьми (А.И. Апина, Л.Н. Суханова, О.В. Аракчеева, 2014).

Также авторы считают, что главная задача учителя физической культуры - помочь школьнику в объективной оценке своих сил, убедить в возможности улучшения собственного результата и способствовать тому, чтобы занятия физической культурой и стремление к физическому самосовершенствованию стали потребностью каждого. В практике физического воспитания особую актуальность приобретают вопросы самостоятельной, осознанной физической активности учащихся. 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. Учителю физической культуры необходимо создать условия для освоения учащимися способов самостоятельной, физкультурно-оздоровительной деятельности через систему специальных теоретических сведений, направленных на комплексное развитие основных двигательных качеств, что является базовой основой к подготовке и успешной сдаче норм комплекса ГТО.

В данной статье автор выделяет 3 этапа учебной работы ВФСК ГТО над физкультурной самостоятельностью:

*I этап* - формирование приёмов самостоятельного выполнения двигательных действий (начальная школа, 1 - 4 классы).

Целью работы должно стать обучение учащихся приёмам 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.

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). Уже с начальной школы учащиеся должны знать, как подготовить место для безопасного выполнения физических упражнений. 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?», «ВФСК ГТО как средство физического совершенствования». 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...

В практической части учащиеся должны научиться составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических

упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки. Владеть правильной техникой выполнения всех контрольных испытаний комплекса ГТО.

*2 этап* - создание условий для проявления школьниками самостоятельности (основная школа 5-9 классы).

Целью работы должно стать выявление слабых и сильных сторон подготовки каждого учащегося, определение форм и методов организации учебно-познавательной деятельности, обеспечивающей дифференциацию обучения.

В содержании сохраняется весь перечень упражнений согласно учебной программе, объем двигательной активности не меняется. Все знания для обучения самостоятельным занятиям классифицируются по темам: основы обучения двигательным действиям; основы гигиены физического воспитания; основы развития физических качеств; основы контроля, самоконтроля и взаимоконтроля; психологические основы физической культуры; профилактика травматизма. Все это существенно облегчит подготовку к комплексу ГТО. Необходимо организовать процесс обучения так, чтобы вместо монолога учителя присутствовал бы диалог с детьми. Можно совмещать передачу теоретических знаний с выполнением соответствующих двигательных действий. Подготовка учащихся к самостоятельным занятиям должна начинаться с четкого, немногословного инструктирования школьников о цели и задачах конкретных самостоятельных занятий, постепенного вооружения знаниями о системе самоотренировок, привития необходимости технических и организационных навыков. Лист самооценки самостоятельности и успешности, когда учащийся сам ставит перед собой цель, каким он хочет стать и как меняется, позволит проследить за любыми даже небольшими продвижениями в его физическом развитии. В обязательном порядке каждый ученик должен строго соблюдать правила безопасности во время занятий. Другим важным моментом является выработка у детей простейших приемов самоконтроля за реакцией своего

организма на нагрузку. Каждый ученик должен: знать, что исследование пульса является самым доступным методом изучения функции сердечнососудистой системы; уметь измерять свой пульс несколькими способами (на запястье, у виска, на шее, ладонью к груди в области сердца).

*3 этап* - стимулирование активности и творческой самостоятельности учащихся на уроках и во внеурочное время (средняя школа 10 - 11 классы). Целью работы должно стать - создание условий школьникам для физического совершенствования и осознанного выбора вида своей учебной деятельности. На этом этапе учащиеся умеют и имеют возможность проявить самостоятельность.

Основные задачи этапа: комплексное развитие двигательных качеств; овладение школьниками специальными теоретическими знаниями, необходимыми для самостоятельных занятий физической культурой; развитие у учащихся физических качеств и сформированности двигательных умений, необходимых для сдачи контрольных нормативов комплекса ГТО.

Детям предлагаются творческие задания для самостоятельной работы. Например: предложить ряд тестов для определения уровня развития двигательных качеств (дать пояснения); предложить удобный для наблюдений за своей физической подготовленностью и развитием дневник самоконтроля; составить комплекс упражнений для формирования своего телосложения, с учетом коррекции фигуры.

Исследователи О.Н. Демьянов, и Д.А. Фетисов, считают, что важным ориентиром в организации повседневного образа жизни для всех желающих выполнить нормы ГТО являются рекомендации к недельному двигательному режиму. Данные рекомендации предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья. Рекомендации по недельному двигательному режиму включают утреннюю гимнастику, организованные занятия в спортивных кружках и

секциях и самостоятельные занятия физкультурой, двигательную активность в процессе учебной деятельности.

Необходимо существенно увеличить объем спортивно-массовой работы в общеобразовательных учреждениях во внеурочное время путем дополнения блока дополнительного образования образовательными программами спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки спортивных школ для реализации необходимого недельного объема двигательной активности не менее 8 часов в неделю. В школах это секции легкой атлетики, баскетбола, гимнастики, лыжного спорта, группы общефизической подготовки и детского фитнеса.

Творчески организованная внеурочная деятельность - важное звено для формирования физкультурной самостоятельности в рамках подготовки к сдаче норм ГТО. Спортивно-оздоровительное направление внеклассных мероприятий в школе раскрывается в следующих формах: туристический слет, силовое двоеборье, соревнования по различным видам спорта, совместные спортивные праздники (О.Н. Демьянов, Д.А. Фетисов, 2014).

В своей работе А.А.Бачин считает, что особенно на ранних этапах, учителю следует подключать к этой работе родителей, как помощников единомышленников. Однако такой подход должен быть разумным, чтобы не произошло подмены самостоятельности ученика «самостоятельностью» родителей.

Ребёнок должен видеть искреннюю заинтересованность родителей в этом вопросе, тогда подобное настроение передастся и ему. Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями (А.А. Бачин, 2014).

Учащиеся в процессе физического воспитания в школе должны быть ознакомлены со всем многообразием физкультурно-оздоровительных систем, направленных на развитие физической подготовленности, комплексов физических упражнений, видами физкультурной деятельности, с методикой самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО. Прекрасно, когда есть

возможность выбрать тот режим физических нагрузок, который оптимально подходит каждому ребенку, соответствует предпочтениям и состоянию здоровья.

Таким образом, анализ литературных источников позволил установить, достаточно новое направление по внедрению комплекса ГТО, такое как тьютерская деятельность. Рассмотрим более подробно содержание тьютерской деятельности ниже.

### **1.3. Тьютерская деятельность сферы образования в области развития физической культуры и спорта**

Тьютерская деятельность это достаточно новое направление в образовательной сфере, которое пробило дорогу и в сферу физической культуры. Необходимость внедрения тьютерской деятельности в сферу физической культуры и спорта раскрывается в трудах специалистов, практиков и ученых.

Исследователи В.А. Ванюшкин, и И.В. Тарасевич (2014) считают, что проблема сохранения и укрепления здоровья россиян продолжает оставаться актуальной и социально-значимой. Казалось бы, во всех структурах, на всех уровнях проходит обсуждение, принятие решений, планов, разработка программ действий. Показатель средней продолжительности жизни россиян так и не повысился, по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН в период школьного обучения происходит ухудшение состояния здоровья детей. Занятия физической культурой и спортом как признанные во всем цивилизованном мире эффективные средства для поддержания работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, придадут решению этой проблемы действенный импульс и сдвинут с мертвой точки процессы улучшения здоровья граждан России и особенно молодого поколения (В.А. Ванюшкин, И.В. Тарасевич, 2014).

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся - 80%. Поэтому необходимо создать современную и эффективную государственную систему физического воспитания населения.

Её системообразующим элементом призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Реализация проекта возрождения комплекса ГТО позволяет решить три важнейшие задачи в сфере государственной политики в области спорта.

Первая задача заключается в повышении эффективности государственной системы управления массовым спортом. Вторая - в расширении возможности выявления одарённых в спортивном плане детей. И третья - это стимулирование в рамках Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, в рамках которой создан механизм государственно-общественного партнёрства, позволяющий объединить интересы органов государственной власти, общественных организаций, населения региона в стремлении укрепить позиции массового спорта и предложить наибольшее количество услуг в спортивной сфере.

Технология вовлечения населения в сдачу норм комплекса ГТО в регионе основана на принципах добровольности участия, доступности нормативов и ориентированности на массовое участие всех категорий граждан. При этом приоритетное направление отводится процессу подготовки населения к сдаче нормативов комплекса ГТО, а затем - сама сдача на базе спортивных сооружений спортклубов, учебных организаций и т.д. То есть главная задача - создать оптимально комфортные условия для подготовки и сдачи норм комплекса ГТО различных слоев населения. Все участники получают книжку для оценки своих результатов, а достигшие положительных результатов, естественно, золотой и серебряный знаки ГТО

(Методические рекомендации по организации проведения испытаний ВФСК ГТО, 2014).

В своей работе А.А. Васильков, считает, что особую актуальность в процессе работы с населением, приобретает деятельность педагога по физической культуре. Профессиональная компетентность педагога по физической культуре (тренера, преподавателя, тренера-преподавателя, учителя, инструктора по ФК) - владение необходимой суммой знаний, спортивными умениями и навыками, определяющими сформированность его педагогической деятельности, педагогического общения и личности педагога по физической культуре как носителя определенных ценностей, идеалов и педагогического сознания. При этом профессиональная деятельность педагога по физической культуре направлена на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей учеников, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, а также на практическую реализацию принципов средствами физической культуры и спорта, на формирование личности (А.А. Васильков, 2015).

Профессиональная компетентность, выражая высокий уровень развития педагогической деятельности, владения педагогической технологией, в то же время выражает и личность педагога в целом, его опыт, гражданскую и профессиональную позицию.

По мнению В.С. Кузнецова, профессиональная деятельность педагога по физической культуре предусматривает высокую степень ответственности за здоровье воспитанников, предполагает умение общаться с занимающимися различного возраста и их родителями. Профессиональная деятельность обязывает педагога по физической культуре в процессе всей профессиональной карьеры находиться в хорошей спортивной форме и всегда работать с учетом «профессионального риска», связанного с вероятностью «напрасности» многолетней работы, по обстоятельствам, зависящим, в частности, от спортсменов (В.С. Кузнецов, 2015).

Автор Э.М. Калицкий считает, что нынешний этап развития сферы физической культуры и спорта, а значит и сознание каждого педагога по физической культуре, оказывается ареной острого соперничества двух тенденций: авторитарных репродуктивных установок и стереотипов, процветающих в сфере физической культуры и спорта, и ценностей педагогического гуманизма, творчества и профессионализма.

Противостояние этих двух тенденций характеризует суть кризиса в целом, в том числе в сфере физической культуры и спорта.

Характерными особенностями первой тенденции является управление человеком (педагогом, спортсменом) в качестве средства, от которого требуется выполнение профессиональной функции, которую он реализует на своем рабочем месте. В этой ситуации педагог по физической культуре выполняет существующие должностные инструкции, живет по их законам, то есть выступает в качестве объекта. Личностно-профессиональная позиция педагога по физической культуре редуцируется до функционально-исполнительской. Этот тип отношения «человек-деятельность» назовем бессубъектным. «Трудность, на которую раньше мало обращали внимание, состоит не в том, что плохо разработаны управленческие проблемы, недостаточно намечена стратегия развития или неадекватны средства решения задач. Главное то, что «внизу» отсутствуют субъекты социальной деятельности» (Э.М. Калицкий, 2016).

В своей статье С.Д. Неверкович, объясняет, что в режиме воспроизводства старых норм и образцов деятельности, замещающих рефлексивные процессы особенностей мышления, понимания, развития, не может происходить ее качественного преобразования. Центральной фигурой осуществления кардинальных изменений, столь необходимых во всех областях профессиональной деятельности, в том числе и деятельности педагога по физической культуре, должна быть личность. Признание человека в качестве главной ценности дает возможность осуществлять

спортивную профессиональную деятельность на принципиально иных основаниях, главным из которых является принцип развития.

Для режима развития деятельности необходим другой тип отношений «человек-деятельность» - субъектный, где в качестве субъекта выступает личность, ориентирующаяся на создание новых форм общественной жизни (С.Д. Неверкович, 2015).

Перестройка любого механизма, в том числе профессиональной деятельности педагога по физической культуре, как известно, начинается с перестройки сознания, отказа от сложившихся стереотипов мышления, деятельности. Реализация субъектно-личностного характера деятельности означает умение педагога по физической культуре вычленять осмысливать социокультурную проблему и строить свою деятельность в этих условиях. В данном случае речь идет не о триаде «знания-умения-навыки», ограничивающей сознание тренера и позволяющей осуществлять лишь узко нормативную деятельность, а о формировании управленческого мышления, раскрывающего границы сознания личности и его индивидуальные способности.

Таким образом, выполнение профессиональных задач педагога по физической культуре по внедрению комплекса ГТО позволит перенести акцент в развитии физкультуры и спорта на массовость и снизить уровень заболеваемости и травматизма наиболее экономичным способом профилактики заболеваний. Привлечение людей всех возрастов и социальных групп к занятиям физической культурой и спортом создаст необходимые условия для рациональной организации их досуга и активного отдыха. И, что не менее важно, создаст особую среду общения, необходимую для формирования морального и эмоционально-психологического здоровья.

В связи с введением ВФСК ГТО к педагогам по физическому воспитанию стали употреблять синоним тьютор. «Тьютор» в переводе с английского – педагог-наставник. Этимология слова «тьютор» - tutor (от латинского глагола tueor - «смотреть», «надзирать») связана с понятиями –

«защитник», «покровитель», «страж». От его варианта с приставкой «inturor» произошло слово «интуиция». Ковалева Т.М. даёт следующее определение: «тьютор – это специалист, который помогает определить индивидуальный образовательный маршрут и составить индивидуальную образовательную программу, содействует достижению обучающимся поставленной цели. Тьютор сопровождает и направляет в процессе образования через максимальный учет индивидуальных возможностей и потребностей обучающегося».

По мнению Т.М. Ковалевой, *тьюторство* – это педагогическая позиция, которая связана со специальным образом организованной системой образования. Главные «движущие силы» в такой системе – это педагог-тьютор и обучающийся, его подопечный. Учебный процесс, режим и характер занятий выстраиваются и складываются исходя из познавательного интереса, склонностей, способностей восприятия обучающегося. Главный инструмент обучения и воспитания в такой образовательной системе и базовая функциональная обязанность педагога-тьютора – создание индивидуальной образовательной программы. Эта программа постоянно уточняется и корректируется, изменения вносятся в зависимости от совместного анализа успехов и продвижений обучающегося на пути освоения знаний. Стержневое понятие такой педагогики – уникальность человеческой личности, ее предназначения (в том числе и профессионального) и связанное с этим понятием индивидуализация образования (Т.М. Ковалева, 2002). Таким образом, тьютор – это педагог, который работает с принципом индивидуализации и сопровождает построение учащимся своей индивидуальной образовательной программы.

В своем исследовании С.А. Щенников указывает на ряд принципов для осуществления тьюторского сопровождения:

1. *Принцип модульности.* Модуль понимается как завершённый цикл деятельности обучающихся. В соответствии с представлениями ряда исследователей (например, Дж. Дьюи) о ведущих формах познавательной

активности детей выделяются три базовых образовательных модуля: исследовательский (его еще называют знаковым, научным), коммуникативный (в центре внимания – общение), игровой (или ролевой – в котором знания получают через живое действие).

Задача тьютора – «провести» обучающегося через разные способы работы. Осмыслить успехи и неудачи. Путем анализа пройденного пути прояснить индивидуальный «образовательный профиль». Собственные предпочтения и попутно сформируются навыки работы в каждом модуле.

2. *Принцип – гибкость.* Это проявляется в ориентации тьюторского сопровождения на расширение социальных контактов, неизменная поддержка инициативы в выборе способов деятельности.

3. Соблюдение *принципа непрерывности* позволяет обеспечить последовательность, цикличность, своевременность процесса развития познавательного интереса.

4. Учет *принципа индивидуализации* позволяет ориентироваться на личностные образовательные запросы учащегося, его особенности, интересы и склонности, общую направленность (С.А. Щенников, А.Г. Теслинов, А.Г. Чернявская, 2006). Принцип индивидуализации состоит в том, что каждый из обучающихся проходит собственный путь к освоению того знания, которое именно для него является более необходимым. Цель педагога - помочь каждому определить собственный путь к области знания, нужной для него. С каждым обучающимся «по-разному двигаться к разным областям знания». Особенно актуален этот тезис в контексте профильной школы.

По мнению А.С. Елисеева, тьютор как представитель системы профессионального образования (в том числе дополнительного профессионального образования) педагогов, - сотрудник органов управления образованием осуществляет взаимодействие образовательной организации с органами управления образованием по направлениям:

- диагностика профессиональных достижений и затруднений специалистов образовательных организаций в практической деятельности;

- расширение профессиональных контактов между различными специалистами сферы образования в процессе разработки и реализации различных проектов;

- формирование сетевого сообщества, в том числе с использованием Интернет-ресурсов;

- обучение и консультирование специалистов по вопросам разработки, внедрения моделей социализации обучающихся в образовательную практику;

- оценка (экспертиза) продуктов деятельности образовательных организаций, руководителей, специалистов (А.С. Елисеева, 2015).

Исследователь С.Н. Кулаков, в своей статье разъясняет, что тьютор как педагогический работник сферы образования в области формирования социальных компетенций детей и подростков, связанных с сохранением и укреплением здоровья, обеспечением безопасности обучающихся, развитием физической культуры, оказывает содействие в самоактуализации и самореализации, помогает обучающемуся определить особенности личного стиля жизни, ориентированного на здоровье, разработать и реализовать индивидуальную программу развития в области здоровья и физической культуры.

Тьютор как педагогический работник сферы образования в области формирования социальных компетенций детей и подростков, связанных с сохранением и укреплением здоровья, обеспечением безопасности обучающихся, развитием физической культуры, оказывает содействие в самоактуализации и самореализации, помогает обучающемуся определить особенности личного стиля жизни, ориентированного на здоровье, разработать и реализовать индивидуальную программу развития в области здоровья и физической культуры.

В связи с возрождением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса появилось еще одно направление тьюторской практики – «тьютор в области развития физической культуры», «тьютор» ГТО» (С.Н. Кулаков, 2015).

Таким образом, можно констатировать, что тьютор в области развития физической культуры и спорта в сфере образования (тьютор ВФСК ГТО) - это сотрудник организации системы образования, осуществляющий педагогическое или методическое сопровождение процесса выбора и реализации обучающимися здорового образа жизни, формирования физической культуры в соответствии с их индивидуальными особенностями и потребностями в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в образовательных организациях.

Так тьютором ЗОЖ и тьютором ВФСК ГТО могут быть представители региональных институтов повышения квалификации, руководящие и педагогические работники образовательной организации, которые осуществляют данный вид деятельности на основании своих должностных обязанностей, трудовых функций, в процессе подготовки и реализации проектов и мероприятий по данной тематике, а также педагоги, тренера и учителя физической культуры.

В связи с нововведениями, стоит отметить, что из рассмотренного выше можно выделить комплекс проблем в связи с внедрением ВФСК ГТО. Анализ литературных источников позволил выявить существующие предпосылки внедрения комплекса ГТО, определить нововведения, а также проблемы с которыми связана деятельность учителя физической культуры в процессе физического воспитания школьников. Рассмотрим содержание этих проблем более подробно.

#### **1.4. Актуальные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в школьную программу**

Важное место в плане внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» отводится процессу интеграции комплекса в систему образования: в соответствии с Положением ВФСК ГТО включает в себя 11 возрастных ступеней, 6 из которых

рассчитаны на обучающихся образовательных учреждений разного уровня образования (Положение о ВФСК ГТО, 2016).

Но возникает ряд проблем:

1. *Отсутствие изменений в ФГОС.*
2. *Диспансеризация и медицинский осмотр перед сдачей ВФСК ГТО.*
3. *Отсутствие данных об уровне физического развития школьников.*
4. *Проблема организации.*
5. *Отсутствие точных нормативов на некоторые испытания.*
6. *Корректировка возрастного ценза.*

Рассмотри содержание проблем более подробно.

### **1. Отсутствие изменений ФГОС.**

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» федеральные государственные образовательные стандарты обеспечивают «государственные гарантии уровня и качества образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации основных образовательных программ и результатам их освоения». Именно ФГОС являются основой при разработке образовательных программ, определяющих содержание образования, образовательными учреждениями.

В связи с этим необходимым условием интеграции ВФСК ГТО в систему образования является внесение изменений в федеральные государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего, образования, а также соответствующие образовательные программы для учета государственных требований к уровню физической подготовленности, уровню знаний и умений в области физической культуры и спорта в соответствии с «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации.

Исследователь И.Ю. Ваганова считает, что интеграция ВФСК ГТО в систему образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8

лет): обучающиеся подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. У обучающихся в начальной школе необходимо осуществлять не только физическое развитие, требования к которому закреплены в стандарте, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

В связи с этим, И.Ю. Ваганова, предлагает изменить п.2.6. дополнением, что физическое развитие включает приобретение опыта в видах двигательной деятельности детей направленных, в том числе на подготовку к сдаче нормативов Комплекса ГТО 1 ступени и формированием начальных представлений о ВФСК ГТО в контексте почетного гражданского достижения.

Обучающиеся школ сдают нормы ВФСК ГТО в соответствии с требованиями 1 -5 ступеней. На этих уровнях образования физическое воспитание должно быть связано не только с развитием физических качеств обучающихся, но и с формированием ценностного отношения к собственному здоровью, формированием когнитивной базы, достаточной для организации самостоятельных занятий по физической культуре, организации режима двигательной активности, включением физической культуры (в том числе и подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО) в контекст духовно-нравственного и патриотического воспитания.

В связи с вышесказанным И.Ю. Ваганова предлагает внести следующие изменения в ФГОС основного общего образования и в стандарт основного общего образования по физической культуре:

1) в п. 11.8 Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности, в Разделе Физическая культура:

– в пункт 2 внести дополнение об овладении системой знаний возникновения и развития ГТО, БГТО, ВФСК ГТО, об основах подготовки к сдаче нормативов Комплекса ГТО через духовно-нравственное, патриотическое воспитание и туристско-краеведческую деятельность в контексте почетного гражданского достижения;

– в пункт 3 в Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, внести дополнение, в том числе связанных с подготовкой к выполнению норм ВФСК ГТО и организацией недельного двигательного режима;

– в пункт 5 в Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности, внести дополнение, в том числе связанных с подготовкой и сдачей нормативов Комплекса ГТО (И.Ю. Ваганова, 2014).

В свою очередь, А.Е. Терентьев предлагает внести в стандарт основного общего образования по физической культуре, цели:

– развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

– приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

– воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, о возникновении и развитии ГТО, БГТО, ВФСК ГТО, об основах подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО через духовно-нравственное, патриотическое воспитание и туристско-краеведческую деятельность в контексте почетного гражданского достижения.

Также А.Е. Терентьев предлагает в раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» добавить Комплексы упражнений, направленные на подготовку к выполнению норм ВФСК ГТО и организацию недельного двигательного режима.

В раздел «Требования к уровню подготовки выпускников» добавить: в результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, о возникновении и развитии ГТО, БГТО, ВФСК ГТО, об основах подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО через духовно-нравственное, патриотическое воспитание и туристско-краеведческую деятельность в контексте почетного гражданского достижения, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;  
уметь:

А) составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

Б) выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

В) выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе связанных с подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО и организацией недельного двигательного режима, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

Г) осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, соблюдать требования к

недельному двигательному режиму, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

Д) соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Е) осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

Ж) использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

З) включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг (А.Е. Терентьев, 2014).

Также И.Ю. Ваганова, и А.Е. Терентьев в профессиональные задачи при характеристике видов профессиональной деятельности предлагают добавить следующие пункты:

– осуществлять духовно-нравственное и патриотическое воспитание в процессе занятий;

– обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям ФГОС, в том числе в части выполнения нормативов ВФСК ГТО, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для выполнения нормативов ВФСК ГТО, сохранения и укрепления здоровья и трудовой деятельности;

– способствовать формированию гражданской позиции и повышению уровня патриотизма в процессе занятий, приобщению занимающихся к духовно-нравственным ценностям, в том числе через приобщение к национально-региональным традициям и туристско-краеведческую деятельность (И.Ю. Ваганова, А.Е. Терентьев, 2014).

Рассмотрев проблемы изменения федеральных государственных образовательных стандартов в свете внедрения Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», перейдем к рассмотрению других актуальных проблем.

## ***2. Проблема диспансеризации и медицинских осмотров перед сдачей ВФСК ГТО.***

Ещё одну проблему выделяет Е.В. Белкина. Она считает, что одной из таких проблем является всеобщая диспансеризация школьников в самом начале учебного года, которая избавит обучающихся от добывания справок перед каждым этапом сдачи нормативов Комплекса ГТО. Ведь без справки о допуске к соревнованиям (а сдача нормативов это своего рода соревнования) он не может быть допущен до них. Одновременно будет решён (а до сих пор это большая проблема) вопрос о допуске обучающихся к занятиям на уроках физической культурой. Необходимо также решить вопрос о присутствии в местах приёма нормативов медицинских работников (врача/медсестры или представителей спортивного диспансера) для осуществления медицинского контроля и при необходимости оказания первой помощи. Кроме того необходимо решить вопрос об участии в комплексе ГТО учащихся отнесенных к специальным медицинским группам, возможно укомплектовать группы по приему специальных нормативов ГТО представителями медицинских учреждений (спортивных диспансеров), которые необходимо разработать с помощью специалистов по лечебной физкультуре и специалистов в области спорта инвалидов. Эти дети в комплексе не задействованы(Е.В. Белкина, 2014).

Преимущества современного комплекса ГТО в том, что в качестве контрольных упражнений в возрастных группах, проходящих обучение в общеобразовательных школах, в основном представлены учебные нормы и требования средней школы. Это в значительной степени повышает эффективность внедрения в практику комплекса, который по существу дублирует требования школьной программы, но не является обязательным...

## ***3. Отсутствие данных об уровне физического развития школьников.***

Исследователи Г.А. Белкин, С.А. Быков в своей статье выделяют необходимость утвердить тестирование по программе комплекса ГТО в качестве государственного (регионального) инструмента по оценки уровня физического развития школьников за период обучения (раздела подготовки, четверти, полугодия) в качестве Государственного мониторинга за физическим развитием школьников. Это решит правовой вопрос о проведении тестов по нормам ГТО со школьниками. Для этого необходимо Министерству спорта РФ и Министерству образования и науки РФ создать межведомственную комиссию по оценке состояния школьников с правами мониторинга физического и функционального состояния школьников в течение учебного года. Это должно стимулировать преподавателей физической культуры в школе на создание условий для положительной динамики показателей учащихся, и повышение социального статуса предмета. В настоящее время предмет «физическая культура» в школе не проходит внешний мониторинг за уровнем физического и функционального развития обучающихся со стороны вышестоящих органов Министерства образования. Внешний мониторинг, при утверждении нормативов ГТО в качестве государственных зачетов или экзаменов по выбору, при аттестации на квалификационную категорию, позволит учителям физической культуры, получать дополнительные баллы по его результатам (Г.А. Белкин, С.А. Быков, 2014).

#### ***4. Организационная проблема.***

Для внедрения в практику комплекса ГТО необходимо решить организационный момент. Группа по принятию нормативов комплекса ГТО должна быть создана из числа высококвалифицированных специалистов в области физической культуры, имеющих навыки организационной работы с людьми разного возраста, опытом проведения массовых соревнований, умением пользоваться ПК и в особенности программой Excel для математической обработки результатов исследования. Возможно ее формирование, как межведомственной (Министерства спорта и

Министерства образования) из числа наиболее подготовленных тренеров и учителей физической культуры. Финансирование при этом осуществлять за счет учебных часов школы или комитетов спорта и образования, выделяемых на научную работу, при необходимости предусмотреть их выделение. Предварительная часть работы по компьютеризации результатов комплекса ГТО - составление заявок детей по параллелям в формате Excel - работа учителей физической культуры общеобразовательных школ, успешное завершение которой позволит легко анализировать полученные данные соревнований после их окончания

Единожды создав базу данных, без особых усилий ее можно корректировать по результатам очередных тестирований. Результаты каждого тестирования должны быть отправлены в единую базу данных тестирования учащихся для их дальнейшего анализа в Министерстве спорта РФ и Министерстве образования и науки РФ, а также профильных исследовательских ВУЗах для совершенствования тестов и системы оценок полученных результатов. Группа комплекса ГТО должна быть укомплектована персональными компьютерами, в количестве не менее одного на проводимые одновременно соревнования, плюс один резервный; современными, высокоточными секундомерами и другими измерительными приборами. Результаты соревнований должны быть отражены в доступных для общего обозрения сайтах – например, на сайтах школ или комитета по образованию (С.А. Быков, 2014).

Исследователь А.П. Матвеев в своей научной работе «ГТО: проблемы и перспективы решения», описывает, что формами организации соревнований по принятию нормативов комплекса ГТО возможны:

- «Дни здоровья», «Дни бегуна», «Дни прыгуна», «Дни гимнаста», «Дни лыжника», «Дни стрелка», «День конькобежца», «День баскетболиста», «День волейболиста», «День футболиста», «День пловца» и другое для школьников одной - двух школ, при которых проходит тестирование всех учащихся школы;

- Соревнования учащихся по видам спорта (которые представлены в Комплексе ГТО) в смежных возрастах (например: 1-2, 2-3 классы) – когда в соревнованиях принимают участие школьники нескольких близлежащих школ.

- Соревнования, в которых принимают участие один и два класса из параллели всех школ района, по результатам жеребьевки, которая проходит за неделю до соревнований, такие соревнования проходят в Щелковском районе уже более 30 лет по профилирующим видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, ОФП, баскетбол, волейбол, лыжный спорт). Разработана программа соревнований и система оценки спортивных результатов. В течении учебного года в таких соревнованиях принимают участие все параллели средних и старших классов, по окончании прохождения разделов школьной программы. По результатам соревнований ведется рейтинг преподавателей физической культуры района.

- Соревнования для начальной школы наиболее сложны по организации и проведению по причинам психического характера. Целесообразно проводить такие соревнования совместно с родителями, как праздники физической культуры микрорайона, на призы депутатов, спонсоров, знаменитых людей.

Также А.П. Матвеев считает, что организационно группы по приему нормативов ГТО могут работать в общеобразовательных школах по составленному ими графику, не нарушая привычный календарь школьных и районных соревнований. Помощь в организации и проведении тестирования по программе комплекса ГТО могут оказать преподаватели школ и тренеры по видам спорта, развиваемых в районе. По итогам тестирования тренерский состав реально может проводить селекцию в близлежащих школах по набору детей в учебно-тренировочные группы (А.П. Матвеев, 2014).

Исследователи Е.В. Белкина, Г.А. Белкин, С.А. Быков в своей статье приветствуют попытку объединить два основных направления развития физической культуры в современной России – функционального

планирования и оценки состояния школьников, в основном пропагандирующего программами В.И. Ляха, и прикладном планировании, опирающемся на планировании на основе нескольких видах спорта, что пропагандирует А.П. Матвеев. Программа соревнований комплекса ГТО, разная, в различных возрастных группах, но в основном построена на шести основных видах спорта: легкой атлетике, гимнастике, лыжном спорте, стрельба, туризм, плавание. Это не способствует популяризации внедряемого комплекса ГТО (Е.В. Белкина, Г.А. Белкин, С.А. Быков, 2014).

### ***5. Отсутствие точных нормативов на некоторые испытания.***

Так, например, норматив по туристическому походу вообще непонятно как проводить и как оценивать, за что присваивать какой-либо тип значка.

Нормативы - это самое сложное во внедрении комплекса ГТО. Выбран самый простой в составлении вариант - трехуровневый, но самый не точный в оценке результатов исследований. Не оправдывает себя трёхуровневая система оценок ни в средней школе, ни в других оценочных системах (учебные нормативы). Исходя из математической модели нормального распределения результатов исследования, следовало бы внедрять минимум пятиуровневый оценочный вариант: добавить к предлагаемым «золотому», «серебряному» и «бронзовому» значкам ГТО, скажем - «медный» и «алюминиевый».

Это необходимо сделать для привлечения к занятиям физической культурой и спортом прослойку физически слабых детей, не приученных к занятиям физической культурой, количество которых из года в год растет. У этих детей другие ценности, и раз не выполнив ни какого норматива и не получив ни какого значка, в следующий раз его на соревнованиях мы их не увидим.

### ***6. Корректировка возрастного ценза.***

В предлагаемом проекте комплекса ГТО представлены возрастные группы, непосредственно касающиеся школьного возраста: 6-8 лет, 9-10 лет

11–12 лет, 13-15 лет, 16-17 лет. Деление по таким возрастным группам не совсем понятно.

Набор в общеобразовательную школу начинается с 7 лет, первые классы в школе учатся без оценок, для них не существуют по этой причине никаких официальных нормативов и тестов. Непонятно, для чего в комплекс ГТО введены дети 6-7 лет, с которыми юридически никаких официальных тестов и соревнований проводить нельзя.

Предлагаем начать внедрение комплекса ГТО с 8 лет - со 2 класса, времени, когда дети, обучающиеся в школе, привыкли к ее требованиям и ознакомились с правилами проведения тестов и соревнований. Второе непонятное решение - объединить в одну группу детей с 6 по 8 класс (13-15 лет), время, когда организмы школьников некоторых усиленно растут, быстро развиваются физические качества подростков, и их функциональное состояние, а другая часть детей, еще не доросла до полового созревания и отстает в физическом, психическом и социальном развитии. Третье упущение: значительная часть школьников заканчивает обучение в школе в 18 лет, поэтому в старшую возрастную группу необходимо внести изменения. Следовательно, необходимо пересмотреть возрастные группы, предлагаемые в комплексе ГТО:

- первая группа 8-9 лет;
- вторая группа 10-11 лет;
- третья группа 12-13 лет;
- четвертая группа 14-15 лет;
- пятая группа 16-18 лет.

Эти возрастные группы позволят в 15(16) и 17(18) лет использовать нормативы ГТО в качестве итоговой аттестации учащихся 9 и 11 классов, проводимых независимой организацией. Обладатели значка ГТО должны иметь хоть маленькую преференцию (в виде дополнительных баллов к ЕГЭ при поступлении в высшее учебное заведение или преимущественное право, при прочих равных, при поступлении в среднее специальное учебное

заведение). Это повысит статус предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе (Е.В. Белкина, Г.А. Белкин, С.А. Быков, 2014).

В положения о комплексе ГТО необходимо внести пункты о периодическом (на начальном этапе возможно ежегодном) пересмотре нормативов в возрастных группах школьников для более гибкого регулирования системы оценок, а обоснование и расчет необходимых изменений, возложить на профильные институты или лаборатории по коррекции нормативов - место, куда должны стекаться все результаты тестирования в стране. Регулярная коррекция нормативов необходима из-за постоянно изменяющихся условий жизни в стране, интересов молодежи к тому или иному виду спорта и изменяющихся задач в «Большом спорте».

*Говоря о Тюменской области важно отметить проблему материально-технического обеспечения.* В городе Тюмени достаточно сложно на базе образовательного учреждения найти приемлемую лыжную трассу, по этой причине все большее количество школ предпочитают перейти к занятиям на ледовых площадках. Но для этого необходим соответствующий инвентарь, что потребует дополнительных затрат. Это касается и таких видов спорта, как туризм и стрелковый спорт.

С точки зрения педагога, учителя или тренера при проведении спортивно-массовых мероприятий по подготовке и приеме норм Комплекса ГТО, в Тюмени можно столкнуться со следующими проблемами:

*- Проблема с медицинскими осмотрами: кто и как, из медиков будет допускать детей к сдаче ГТО.*

К выполнению нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

- Отсутствует методика работы с подготовительной и специальной медицинской группой детей, которые в общей массе учеников сегодня составляют до 70%. Неизвестно как работать с ребятами подготовительной и спецмедгруппы. Разработанные и предложенные задания рассчитаны на здоровых детей..

- Не предусмотрены физические упражнения для детей и школьников с ограниченными возможностями здоровья, не продумана взаимосвязь реабилитационных центров и медицинских служб, физкультурных диспансеров по привлечению таких людей к занятиям физкультурой и сдачей норм ГТО.

- Отсутствие методик подготовки к сдаче норм комплекса ГТО различных ступеней.

Подводя итоги вышесказанному, необходимо отметить полезность ввода в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, но для его успешного внедрения в практику необходимо решить ряд правовых, организационных, финансовых, содержательных и нормативных вопросов совместно Министерству спорта РФ и Министерству образования и науки РФ.

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Исходя из поставленных задач магистерской диссертации, нами были выбраны следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов по проблеме внедрения ВФСК ГТО;
2. Метод опроса (анкетирование).
3. Метод педагогических контрольных испытаний;
4. Педагогический эксперимент;
5. Метод математической статистики.

*1. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов по проблеме внедрения ВФСК ГТО.*

Для сбора информации и анализа по проблеме исследования были изучены труды отечественных ученых по проблеме исследования, изложенные в научных и периодических источниках. В ходе работы автором проанализировано множество интернет-ресурсов, а также нормативно-правовая база.

#### *2. Метод опроса.*

*2.1. Анкетирование родителей первоклассников экспериментального класса.* Благодаря этому методу, мы получили информацию от родителей ребенка, которая дает представление о роли родителей в формировании здоровья и приобщения детей младшего школьного возраста к здоровому образу жизни (Приложение 1).

#### *2.2. Анкетирование учащихся первого класса..*

Благодаря этому методу, мы получили информацию от детей экспериментального класса, которая даёт представление об отношении детей к физической культуре и спорту, а также к комплексу ГТО (Приложение 2).

### *3. Метод педагогических контрольных испытаний.*

Применялся с целью оценки физической подготовленности младших школьников к сдаче нормативов ВФСК ГТО, он включает в себя оценку физических качеств детей. Для этого использовались тесты, рекомендованные нормативными документами, изложенными в специальной литературе (Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. № 575) использовались следующие тесты:

#### *1. Челночный бег 3x10 м.*

Для оценки координационных способностей младших школьников. Выполняют девочки и мальчики. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека (интернет ресурс ГТО).

#### *2. Бег на 30м.*

Для оценки скоростных способностей. Выполняют девочки и мальчики. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека (интернет ресурс ГТО).

#### *3. Бег на 1000м по пересеченной местности.*

Для оценки выносливости. Бег проводится по территории школьного стадиона или любой другой пересеченной местности.

#### *4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.*

Для оценки скоростно-силовых способностей младших школьников Выполняют девочки и мальчики. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки:

- заступ за линию измерения или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно.

##### *5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине*

Для оценки силовых качеств. Выполняют девочки и мальчики. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- одновременное сгибание рук.

#### *4. Метод педагогического эксперимента.*

Одним из основных методов исследования являлся педагогический эксперимент. Суть педагогического эксперимента в том, что было организовано две группы. Одна группа - контрольная, занятия у которой проводились по установленной ФГОС программе обучения детей физической культуре. Вторая группа - экспериментальная, в ней первоклассники занимались по разработанной нами методике подготовки к сдаче нормативов ГТО.

Исходя, из поставленных задач, в исследовании мы применили следующие виды педагогического эксперимента:

- констатирующий – применяется с целью изучения реальных показателей физической подготовленности младших школьников;

-преобразующий эксперимент – для внедрения разработанной нами методики подготовки младших школьников к сдаче нормативов ГТО;

-сравнительный эксперимент – для выявления эффективности предложенной нами методики подготовки младших школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО в начальной школе, между детьми экспериментальной и контрольной групп по величинам изучаемых показателей до эксперимента и после.

#### *5. Метод математической статистики.*

В настоящем исследовании использованы стандартные приёмы и методы статистической обработки результатов исследования. С целью

качественного анализа результатов исследования проводилась статистическая обработка материала. Определялась величина среднего арифметического ( $\bar{X}$ ), ошибки среднего арифметического ( $m$ ), среднеквадратическое отклонение ( $\sigma$ ), и прирост по формуле Броуди ( $R$ ).

Среднее арифметическое величины ( $\bar{X}$ ) вычислялись для каждой группы по отдельности по следующей формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

где:

$\sum$  - знак суммирования;

$X_i$  - значение отдельного измерения;

$n$  – общее число измерений в группе.

Далее вычислялось в обеих группах среднеквадратическое отклонение по следующей формуле:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

Следующий этап – вычисление стандартной ошибки среднего арифметического значения по формуле:

$$m\bar{x} = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Достоверность различий показателей определяется по формуле:

$$t = \frac{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Достоверность считалась существенной при 5-ти процентном уровне значимости ( $P_0 < 0,05$ ), что соответствовало требованиям надежности в большинстве педагогических и медико-биологических исследованиях.

Прирост вычисляется по формуле Броди:

$$R = \frac{(V2-V1)}{(V2+V1) \times 0,5} \times 100;$$

где:

R – прирост в %;

V1 – показатель в начале периода;

V2 – показатель в конце периода.

## 2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в городе Тюмени на базе МАОУ СОШ № 72 среди учащихся 1 классов в количестве 65 человек в возрасте 6-8 лет, в период с сентября 2014 по сентябрь 2016 года. Педагогическое исследование было организовано в три этапа:

*Первый этап исследования* (декабрь 2014 – август 2015). На этом этапе была собрана и проанализирована литература по проблеме исследования, нормативно–правовая база по вопросу магистерской диссертации, в это же время нами была начата работа по разработке методики подготовки младших школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО в первых классах. Также нами были проведены традиционные тесты, которые должны сдавать первоклассники по учебной программе и внутришкольные пробные соревнования по нормативам ВФСК ГТО заявленным в нашей работе.

*Второй этап исследования* (сентябрь 2015 – май 2016) предусматривал комплектование экспериментального и контрольного классов. В 2015 году в сентябре было отобраны учащиеся двух первых классов. 1 «А» класс составил контрольную группу в количестве 32 человек, 1 «Б» класс составил экспериментальную группу в количестве 33 человек. На этом этапе также был определен исходный уровень развития физических качеств учащихся и начато внедрение разработанной методики подготовки к сдаче нормативов ГТО.

*Третий этап исследования* (май – сентябрь 2016г.) включал в себя анализ и интерпретацию данных педагогического эксперимента, описание результатов исследования, подготовку к защите магистерской диссертации.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ

### 3.1. Результаты анкетирования младших школьников и их родителей в начале педагогического исследования

Задача нашего исследования состояла в том, чтобы изучить заинтересованность младших школьников и их родителей в ведении здорового образа жизни, а также их отношение к физической культуре и спорту. Результаты анкетирования выявили ряд интересных тенденций в понимании значения физической культуры и спорта, здорового образа жизни для отдельно взятой семьи. Рассмотрим результаты анкетирования родителей учащихся первых классов. Данные представлены на рис.3-9.

Проводя исследование, во-первых, стоит сказать, что большинство родителей признают, что спорт и физическая культура имеют большое значение для развития ребенка (рис. 3), но, тем не менее, только треть родителей занимаются с ребенком спортом (рис. 4).

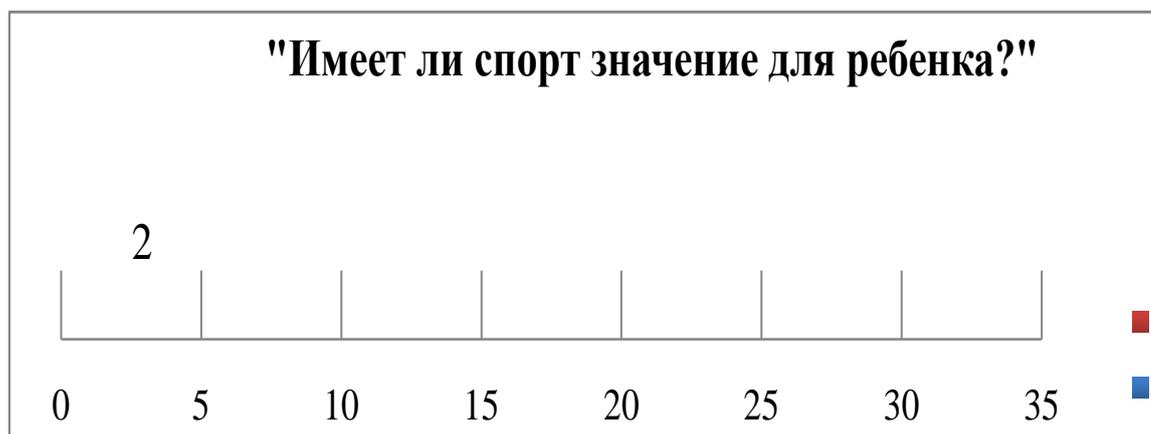
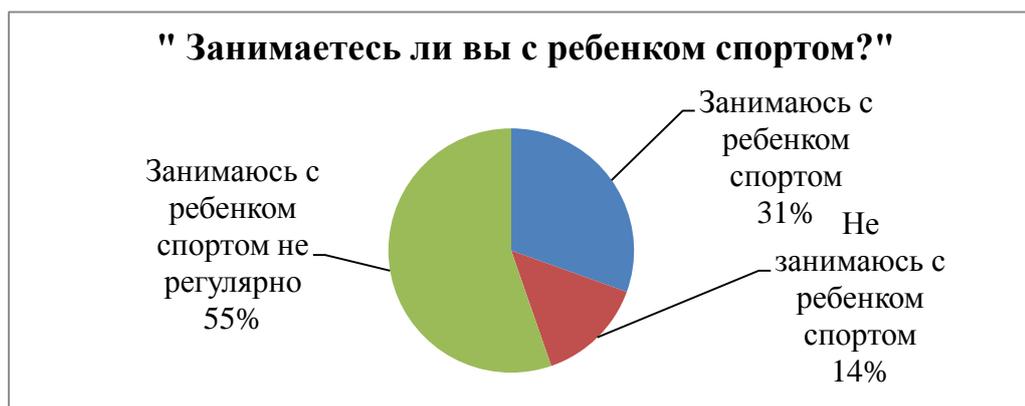


Рис. 3. Результаты ответов на вопрос «Имеет ли спорт значение для развития ребенка?»



*Рис. 4. Результаты ответов на вопрос «Занимаетесь ли вы с ребенком спортом?»*

Ответы на вопрос: «Сколько времени Вы со своей семьей отводите на занятия спортом в неделю?», показал, что в целом семьи не обеспечивают должный уровень двигательной активности детей, при условии, что физиологически оправданным считается двигательная активность для школьников младшего школьного возраста как минимум 6-8 часов в неделю (рис. 5).



*Рис. 5. Результаты ответов на вопрос «Сколько времени Вы со своей семьей отводите на занятия спортом в неделю?»*

Такой распространенный вид физической активности как зарядка тоже практически не выполняется (рис. 6), процент посещения секций детьми также низкий (рис. 7).



*Рис. 6. Результаты ответов на вопрос «Делаете ли в зарядку с детьми?»*



*Рис. 7. Результаты ответов на вопрос «Посещает ли Ваш ребенок спортивные секции?»*

При анализе полученных результатов, характеризующих ранговые значения основных компонентов здорового образа жизни, обращает на себя внимание тот факт, что и дети, и их родители относительно правильно проранжировали компоненты здорового образа жизни. Особенно радует, что на 1, 2 и 3 места вышли такие важные и значимые компоненты здорового образа жизни, как правильное питание, отказ от вредных привычек и занятия физической культурой и спортом (рис. 8).



*Рис. 8. Результаты ответов на вопрос «Какие компоненты ЗОЖ вы считаете наиболее важными? Проранжируйте»*

И, наконец, в ответе на последний вопрос нужно было оценить по 5-балльной шкале, насколько стиль жизни отдельно взятой семьи отвечает здоровому образу жизни. Большинство оценивают соответствие своего стиля жизни здоровому образу жизни лишь удовлетворительно (рис. 9).

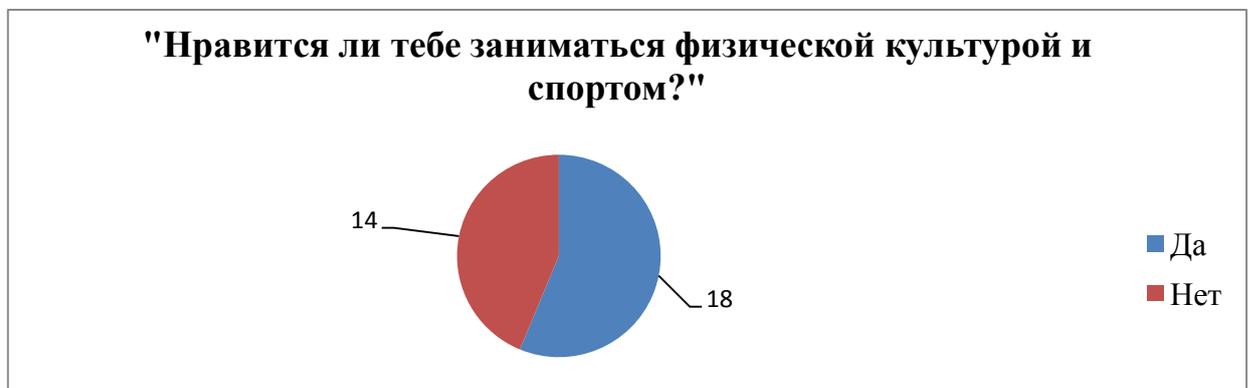


*Рис. 9. Результаты ответов на вопрос «Оцените по 5-ти балльной шкале, насколько стиль Вашей жизни соответствует ЗОЖ?»*

Таким образом, исходя из результатов анкетирования, можно сделать вывод, что значительная часть родителей не имеют ярко выраженной потребности в физической активности, а также к соблюдению принципов здорового образа жизни.

Для получения более полной информации изучающей отношение детей к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, а также к комплексу ГТО были проанкетированы дети экспериментального класса. Рассмотрим результаты опроса детей. Результаты анкетирования представлены на рис. 10-14.

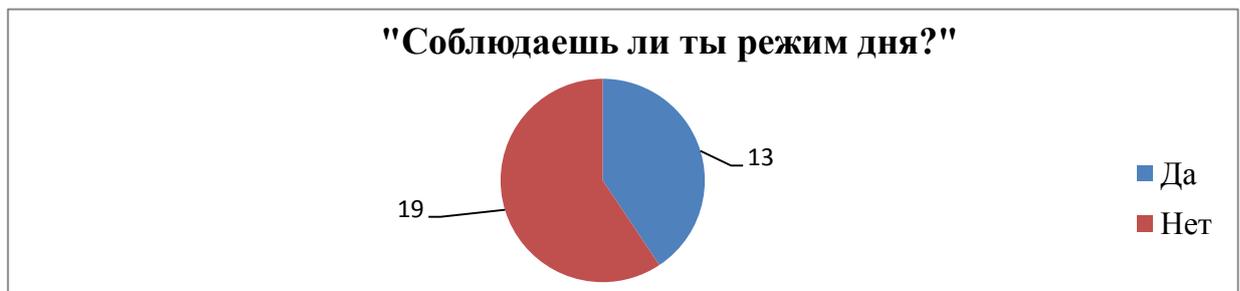
Так на вопрос «Нравится ли тебе заниматься физической культурой и спортом?», большой процент детей ответили, что хотят заниматься физкультурой, но они воспринимают урок, как площадку, где можно поиграть, побегать, попрыгать, а не как важный компонент здоровья (рис. 10).



*Рис. 10 Результаты ответов на вопрос «Нравится ли тебе заниматься физической культурой и спортом?»*

Мы считаем, что данная информация требует необходимой коррекции: беседы, занятия в кружках и др.

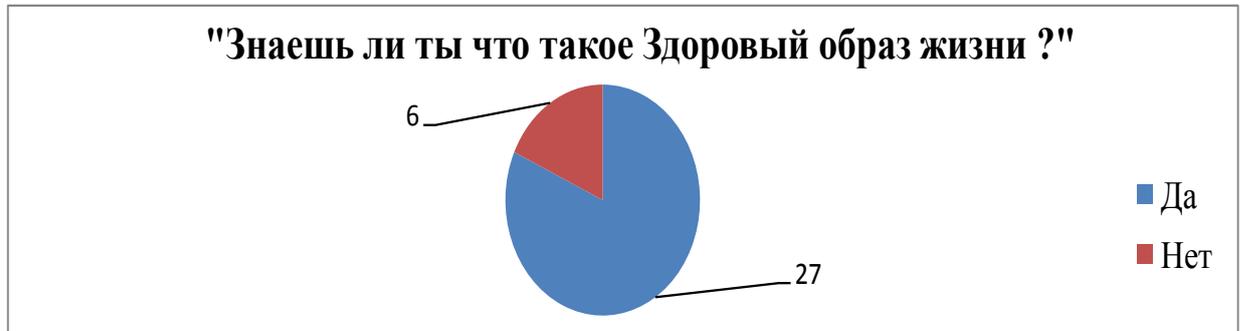
На вопрос о соблюдении режима дня, больше половины детей дали отрицательный ответ (рис.11).



*Рис. 11 Результаты ответов на вопрос «Соблюдаешь ли ты режим дня?»*

Можно предположить, что это связано с недостаточным контролем со стороны родителей, а также с недостатком знаний в области здорового образа жизни и сформированных гигиенических навыков.

На вопрос знают ли дети что такое ЗОЖ, большинство ответили утвердительно (рис. 12).



*Рис. 12 Результаты ответов на вопрос «Знаешь ли ты что такое ЗОЖ?»*

Следующий вопрос стал достаточно информативным. Детям было предложено отметить, что именно не является компонентом здорового образа жизни (рис. 13).



*Рис. 13. Результаты ответов на вопрос «Что не является частью ЗОЖ?»*

Анкетный вопрос позволили выяснить, что у большинства детей нет правильного представления о ЗОЖ.

Последний вопрос касался комплекса ГТО. Выяснилось, что только 4 школьника из 32 учащихся знают ответ на этот вопрос (рис. 14).



*Рис. 14. Результаты ответов на вопрос «Знаете ли вы что такое ГТО?»*

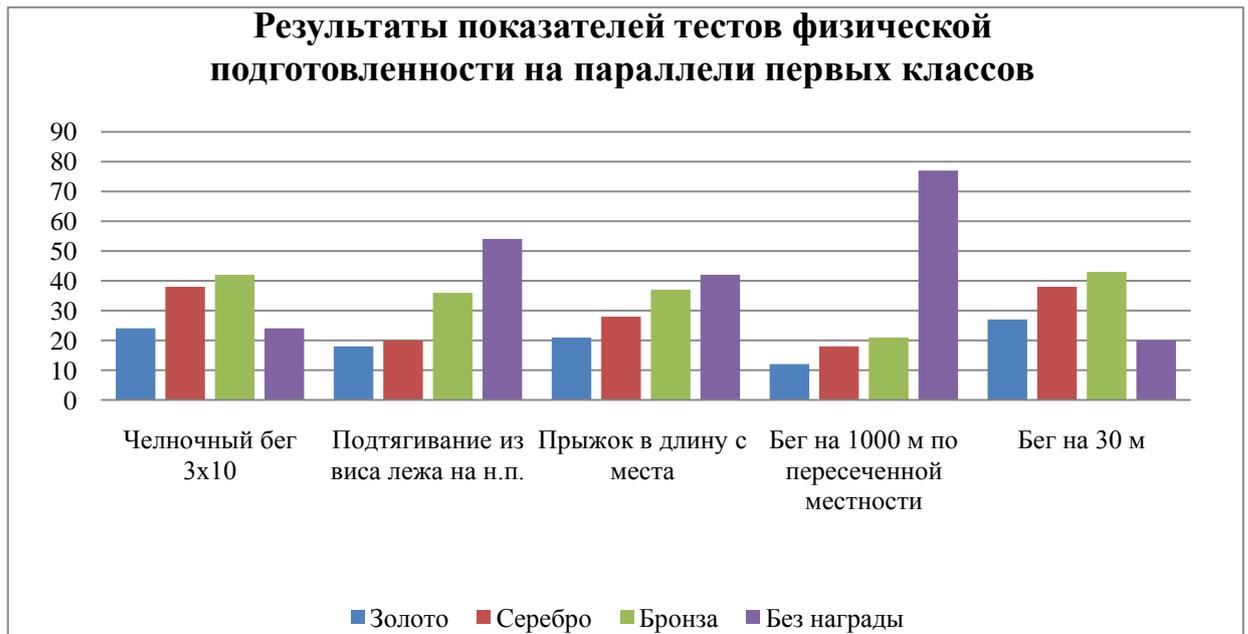
Можно предположить, что положительные ответы детей связаны с регулярным посещением спортивных секций. Отрицательные ответы школьников позволяют утверждать, что в общеобразовательном учреждении работа по информированию детей начальной школы велась на недостаточном уровне.

Исходя из результатов анкетирования, можно сделать вывод, что значительная часть детей начальных классов не имеют ярко выраженной потребности в физической активности, а также к соблюдению принципов здорового образа жизни. Также выяснилось, что у большинства детей нет правильного представления о ЗОЖ.

Результаты проведенного исследования стали дополнительным основанием для разработки методики по подготовке младших школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО.

### **3.2. Характеристика показателей тестов физической подготовленности на параллели первых классов в начале педагогического исследования**

В сдаче тестов приняли участие учащиеся первых классов в количестве 128 человек (рис. 15).



*Рис. 15 Результаты показателей тестов физической подготовленности на параллели первых классов*

Проведя испытания по нормативам ГТО мы выяснили, что ситуация с подготовкой к сдаче ГТО неудовлетворительная. По проведенным тестам большое количество первоклассников (40%) не справились с испытаниями. Выявлено незначительное количество детей получивших золотой знак отличия (15%). В основном преобладают дети, претендующие на получение бронзового знака (24%). Следовательно, возникает необходимость повысить уровень физической подготовленности, формировать интерес детей к сдаче норм комплекса ГТО, с этой целью было принято решение организовать педагогический эксперимент.

### **3.3. Характеристика показателей тестов физической подготовленности в начале педагогического эксперимента**

Было выбрано 2 класса в качестве контрольной и экспериментальной группы для исследования. В сентябре 2015 года учащимися были выполнены базовые тесты. В таблице 1,2 представлены максимальные и минимальные значения проведенных тестовых испытаний, а также средне групповые

показатели физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 1

Максимальные и минимальные значения проведенных тестовых испытаний учащихся контрольной и экспериментальной группы на начало эксперимента

Контрольные упражнения	Значения	Исходные данные КГ	Исходные данные ЭГ
Челночный бег 3x10м, сек	min	9,5	9,5
	max	11,2	11,5
Подтягивание из виса лежа на н.п., раз	min	2	3
	max	18	17
Прыжок в длину с места, см	min	90	91
	max	164	165
Бег на 1000 м по пересеченной местности, м	min	100	100
	max	1000	1000
Бег на 30м, сек	min	8,3	8,4
	max	5,7	5,6

Из данных таблицы мы можем сделать вывод, что результаты контрольной и экспериментальной групп кардинально не отличаются.

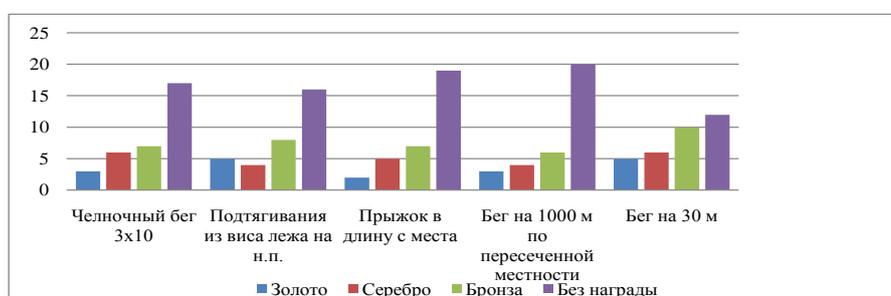
Таблица 2

Средне групповые показатели развития физических качеств учащихся первых классов в начале педагогического эксперимента

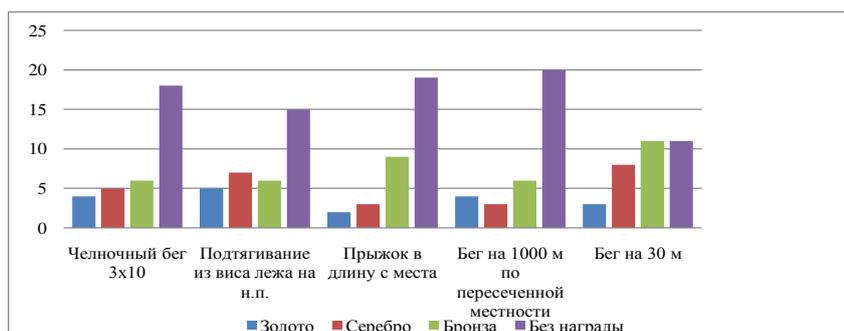
Значение		Челночный бег 3x10м, сек	Подтягивание из виса лежа на н.п., раз	Прыжок в длину с места, см	Бег на 1000 м по пересеченной местности, м	Бег на 30м, сек
		М				
Среднее арифметическое, (X <sub>ср</sub> )	КГ	10,39	11,82	125,16	704,96	7,06
	ЭГ	10,42	11,91	124,31	718,87	7,04
Среднеквадратичное отклонение (σ)	КГ	0,63	4,44	24,73	237,58	0,77
	ЭГ	0,64	4,42	23,62	235,7	0,78
Средняя ошибка (m)	КГ	0,10	0,77	4,30	41,35	0,12
	ЭГ	0,11	0,78	4,35	41,66	0,13

<b>Критерий Стьюдента (t)</b>	0,2	0,08	0,14	0,24		0,11
<b>Число степеней свободы (С)</b>	Число степеней свободы 63					
<b>P</b>	Критическое значение t-критерия Стьюдента = 1.999, при уровне значимости $\alpha = 0,05$ Различия статистически не значимы ( $p > 0,05$ )					

Полученные средние групповые результаты сопоставлялись с нормативными требованиями первой степени комплекса ГТО. Результаты представлены на рис.16-17.



*Рис. 16. Результаты сдачи нормативов комплекса ГТО 1 степени в начале педагогического эксперимента (контрольная группа)*



*Рис. 17 Результаты сдачи нормативов комплекса ГТО 1 степени (экспериментальная группа)*

Для более точной оценки исходных результатов детей, вычислим уровень подготовки к сдаче нормативов ГТО для экспериментальной и контрольной группы (табл. 3).

Таблица 3

Уровень подготовки к сдаче тестов ГТО,  
в начале педагогического эксперимента, в %

Группа	Период	Уровень подготовки к сдаче тестов ГТО						
		Челночный бег	Подтягивание из виса лежа на н.п.	Прыжок с места в длину	Бег на 1000м	Наклоны вперед	Бег на 30 м.	Общий средний показатель
Эг (n=32)	1	45	54	42	39	54	66	50
Кг (n=33)	1	48	51	42	39	57	63	50

Таким образом, констатирующий этап эксперимента выявил «болевые точки», а именно: низкий уровень физкультурной грамотности, как родителей, так и детей, а также большое количество детей, не справившихся с нормативными требованиями комплекса ГТО 1 ступени.

Следовательно, возникает необходимость в разработке методики подготовки младших школьников к сдаче норм комплекса ГТО.

#### **3.4. Методика подготовки первоклассников к сдаче нормативов комплекса ГТО**

##### *Актуальность, цели и задачи*

**Актуальность** разработки методики подготовки младших школьников к сдаче норм комплекса ГТО обусловлена сохраняющейся тенденцией к ухудшению здоровья подрастающего поколения, особую тревогу вызывает здоровье детей дошкольного и младшего школьного возраста.

##### **Цели методики:**

направлена на успешную сдачу норм комплекса ГТО первой ступени, а на этой основе повышения уровня физической подготовленности и в целом укрепления здоровья первоклассников.

**Задачи:**

- профилактика здорового образа жизни;
- укрепление физического здоровья детей;
- заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребенка.

**Основные принципы:**

– *Оздоровительная направленность.* Оптимизация двигательной активности детей, за счет стремления получить награду высшего уровня.

**Медицинский контроль.**

– *Индивидуализация и дифференциация.* Учет индивидуальных особенностей детей, создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка в отдельности.

– *Воспитание и развитие.* Формирование здорового образа жизни, воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств. Развитие имеющихся умений и навыков.

– *Сознательность и последовательность.* Понимание ребенком сути того или иного движения, которое он производит, и постепенное увеличение оптимальной физической нагрузки.

– *Системность.* Комплекс физкультурных занятий оздоровительной направленности с соответствующим содержанием нагрузки и отдыха.

– *Доступность и наглядность.* Физические упражнения даются, учитывая пол, возраст, уровень физического развития, а также общее состояние здоровья. Применяя постепенность усложнения физических упражнений, ранее, уже хорошо изученных. Используя в работе демонстрацию и показ способов выполнения физкультурных упражнений.

**Ожидаемые результаты:**

- Улучшение результатов сдачи тестов комплекса ГТО на 20-25%;
- Стремление к здоровому образу жизни;
- Повышение физической активности детей до 6-8 часов в неделю.

## Основное содержание методики подготовки младших школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО

Методика предполагает три модуля:

1. Учитель физкультуры;
2. Классный руководитель;
3. Внеурочная деятельность: Кружок «Здоровье».

Отообразим схематично структуру методики на рисунке 18.



*Рис. 18. Структура методики подготовки младших школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО*

Далее рассмотрим подробнее каждый из трёх модулей.

### **1 модуль – Учитель физической культуры.**

Учитель физкультуры проводит:

1. Теоретические пятиминутки по темам:
  - Что такое ГТО;

- Зачем стремиться к хорошей сдаче нормативов;
- О хороших привычках;
- Умеем отдыхать;
- Загадки доктора Неболита;
- Ты и телевизор;
- Ты и компьютер;
- Почему важно двигаться;
- Твой режим дня;
- Не видать «грязнулям» счастья;
- Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение;
- Наше здоровье в наших руках;
- Здоровые привычки – здоровый образ жизни;
- Я здоровье берегу, сам себе я помогу;
- Кто наши враги и др.

Также учитель физкультуры проводит соревнования на уроке 1 раз в 2 месяца и проводит тесты по сдаче комплекса ГТО.

Кроме этого, в функции учителя, входит развитие тех физических качеств, которые развиты на недостаточном уровне и необходимые для сдачи нормативных требований. Учитывается индивидуальный подход к развитию, так как у детей физические качества развиты не одинаково, и в данном случае учитель выступает как тьютер по физической культуре.

## **2 модуль – Классный руководитель.**

Проводит раз в четверть родительские собрания по следующим темам:

1. ВФСК ГТО;
2. Забота о сохранении и укреплении здоровья ребенка Семья и школа – партнёры в воспитании ребёнка;
3. Забота о сохранении и укреплении здоровья ребенка;
4. Что такое здоровый образ жизни и как он формируется?

Также раз в месяц классный руководитель даёт детям творческие задания и проводит классные мероприятия (табл. 4).

Таблица 4

Тематика творческих заданий для классных мероприятий в связи с внедрением комплекса ГТО

Месяц	Конкурс рисунков	Подготовка презентации/ выступления	Классная газета	Индивидуальное задание
Сентябрь		Что такое ГТО? Дети делятся на группы по 8 человек (4 групп): 1. Когда появился ВФСК ГТО 2. Награды 3. Какие физические качества позволяет совершенствовать комплекс ГТО. 4. Зачем нужно стремиться лучше всех сдать нормативы?		
Октябрь				Составить режим дня и меню правильного питания
Ноябрь	Тема: «Здоровый образ жизни»			
Декабрь			Быть здоровым – не болеть! Способы и методы закаливания	
Январь	Тема: «Зима и спорт»			
Февраль	День защитника отечества. Почему надо быть сильным и здоровым			
Март		Дети делятся на группы по 8 человек (4 групп): 8 марта.		

		Почему нужно девочкам сохранять и беречь своё здоровье. Готовят презентации		
Апрель			Вредные привычки и как с ними бороться	
Май				План занятий спортом на летние каникулы

Также классный руководитель проводит комплексы упражнений для проведения оздоровительных пауз в процессе урока (табл. 5).

Таблица 5

Комплексы упражнений для проведения оздоровительных пауз  
в процессе урока

<b>Комплекс 1</b>	
1. И.п. стоя или сидя, руки на поясе. Поднять плечи вверх, опустить	6– 8 раз
2. И.п. стоя или сидя, руки согнуты в локтях. Сведение и разведение лопаток	6-8 раз
3. И.п. стоя или сидя. Сгибание и разгибание пальцев рук и ног одновременно	10-12 раз
4. И.п. сидя, различные похлопывания по коленкам в ладоши	10-12 раз
5. Сосредоточить внимание на впереди сидящем соседе, перевести взгляд на доску (упражнение для глаз и на внимание)	3-5 раз
<b>Комплекс 2</b>	
1. И.п. стоя или сидя, кисти на плечах. Вращение плечами вперед, назад	10 раз
2. И.п. стоя или сидя. Вращение стоп ног и кистей рук	10 раз
3. И.п. стоя или сидя. Кисти рук на лбу – сопротивление головой, руки на затылке – сопротивление головой	5 раз
4. Различные хлопки в ладоши	10-12 раз
5. Держим ручку вертикально перед глазами, сосредоточить внимание, перевести взгляд на соседа впереди	3-5 раз
<b>Комплекс 3</b>	
1. И.п. стоя или сидя, кисти на плечах. Соединить локти перед собой	8-10 раз
2. И.п. стоя или сидя, руки на поясе. Локти свести назад – прогнуться, локти вперед – выгнуться	6 раз
3. И.п. стоя. Подняться на носки и одновременно сжимать пальцы рук	10 раз
4. И.п. стоя. Ходьба на месте	20 шагов
5. Сосредоточить внимание на ручке, перевести взгляд на нос	3-5 раз

В функциональные обязанности классного руководителя входит проведение тематических классных часов. Конспект примерного урока в Приложении 3.

**3 модуль – Внеурочная деятельность.**

На рамках реализации разработанной нами методики для учащихся экспериментальной группы был создан *кружок «Школа здоровья»*.

Программа кружка «Школа здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- *Принцип постепенности*. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

• *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

• *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

• *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей* учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

• *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

• *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

• *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

• *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.

• *Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

Программа кружка включает *три основных раздела*:

1. Секреты здоровья.
2. Попрыгать, поиграть.
3. Профилактика детского травматизма.

*Первый раздел* решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

*Второй раздел* решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

*Третий раздел* решает задачу – обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Школа здоровья» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Программа по внеурочной деятельности кружка «Школа здоровья» социальной направленности рассчитана на 33 часа. Возможно проведение одного или двух часов в неделю.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов или учитель физической культуры.

Содержание программы кружка «Школа здоровья» по внеурочной деятельности дано в приложении 5.

Для реализации методики подготовки к сдаче норм ГТО важно обеспечить следующие **материально - технические средства обучения:**

- классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок;
- настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок;
- телевизор;
- видеомэгнитофон/видеоплеер;
- магнитофон;
- мультимедийный проектор;
- экспозиционный экран;
- компьютер;
- сканер;
- принтер;
- экранно-звуковые пособия;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по литературному чтению.

Оборудование класса:

Ученические двухместные столы с комплектом стульев, стол учительский с тумбой, шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр., пробковые стенды для вывешивания иллюстративного материала, подставки для книг, держатели для схем и таблиц.

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

Допуск к выполнению нормативов ВФСК ГТО проводится школьным врачом, с учетом результатов профилактических, предварительных и периодических медицинских осмотров.

Учащимся, отнесенных к основной медицинской группе разрешается сдача норм ГТО в полном объеме. Тем, кто входит в подготовительную медицинскую группу, для допуска потребуются дополнительный медосмотр.

В таблице 6 для учащихся экспериментальной группы определены рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов).

Таблица 6

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов) для учащихся 1 классов (I 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, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (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		

Далее обозначим примерный общий план мероприятий по внедрению ВФСК ГТО в МАОУ СОШ № 72 города Тюмени.

Таблица 8

Примерный план мероприятий по внедрению ВФСК ГТО в МАОУ СОШ № 72 города Тюмени

№	Название мероприятия	Ответственный	Дата проведения
1	Размещение информационно-пропагандистских материалов, направленных на привлечение учащихся к выполнению нормативов ГТО	Фаттахов Р.	сентябрь
2	Классные часы «Мой друг - физическая культура», «Зачем мне ГТО?» и др.	Классные руководители	В течение года
3	Физкультминутки	Учителя предметники	В течение года
4	Выполнение творческих занятий	Классные руководители и	В течение года

		родители	
5	Соревнования «Быстрее, выше, сильнее», «Кто больше дружит со спортом» и др.	Фаттахов Р.	В течение года

Методика предполагает систему поощрения за стремление к ЗОЖ.

К формам поощрения относятся:

- размещение на Досках Почёта и Стендах о результатах сдачи ВФСК ГТО обучающихся;
- включение результатов тестов в портфель индивидуальных достижений школьников;
- награждение благодарностями, грамотами, дипломами, медалями, кубками;
- награждение благодарственными письмами родителей обучающихся;
- награждениями призами, подарками иными формами материального поощрения;
- размещение информации на официальном сайте школы;
- передача информации о достижениях, обучающихся в СМИ и Интернет.

Система работы по внедрению комплекса ГТО в образовательном учреждении представлена в дорожной карте.

Таблица 8

Дорожная карта внедрения комплекса ГТО в образовательном  
учреждении

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
<b>Нормативно-правовое и ресурсное обеспечение</b>			
1	Мониторинг материально – технической базы для реализации проекта	Сентябрь 2014 г	Фаттахов Р.
2	Пополнение материально – технической базы необходимыми ресурсами для обеспечения реализации проекта	Сентябрь – ноябрь 2014 г	Руководитель учреждения, Фаттахов Р.
3	Повышение квалификации учителей физической культуры и ОБЖ	Сентябрь – ноябрь 2014	Руководитель
4	Проведение проблемных семинаров по вопросу встраивания в учебно – воспитательный процесс форм повышения	Октябрь 2014 г	Фаттахов Р.

	уровня физической и военно – прикладной подготовленности всех участников образовательного процесса		
5	Формирование системы стимулов для участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу ГТО	Сентябрь – ноябрь 2014	Фаттахов Р.
<b>Программно-методическое, технологическое и организационное обеспечение системы внедрения ГТО</b>			
1	Моделирование учебного плана образовательного учреждения в соответствии	сентябрь – июнь 2014 г	Руководитель, Фаттахов Р.
2	Разработка программ дополнительного образования, программ внеурочной деятельности спортивной и военно – патриотической направленности для всех участников образовательного процесса	Сентябрь - июнь 2014	Педагоги дополнительного образования, педагог по воспитательной работе, Фаттахов Р.
3	Внесение изменений в КТП по физической культуре и ОБЖ с целью обеспечения подготовки к сдаче норм ГТО	Сентябрь 2015	Учителя физической культуры и ОБЖ
<b>Организация и проведение мероприятий спортивной и военно – патриотической направленности</b>			
1	Организация секций по различным видам спорта под руководством преподавателей физической культуры, профессиональных тренеров и инструкторов	Постоянно	Руководитель, Фаттахов Р.
2	Проведение тренировок согласно утвержденным планам, графикам, методическим рекомендациям	Постоянно	Фаттахов Р.
3	Организация спортивных турниров, викторин, круглых столов, дискуссий	Постоянно	Классный руководитель, Фаттахов Р
4	Проведение соревнований и спартакиад по комплексу ГТО	Постоянно	Фаттахов Р

Разработанная нами методика была реализована в период с сентября 2015 по сентябрь 2016 года. Эффективность работы по методике подготовки младших школьников к сдаче норм ГТО рассмотрим в следующем подразделе.

### **3.5. Динамика изучаемых показателей в конце педагогического эксперимента**

Задача нашего исследования состояла в следующем: изучить заинтересованность младших школьников и их родителей в здоровом образе жизни, а также оценить эффективность методики подготовки первоклассников к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Рассмотрим динамику изучаемых показателей.

#### **3.5.1. Характеристика показателей физической подготовленности первоклассников по тестам школьной программы и по итогам соревнований сдачи норм комплекса ГТО в конце педагогического эксперимента**

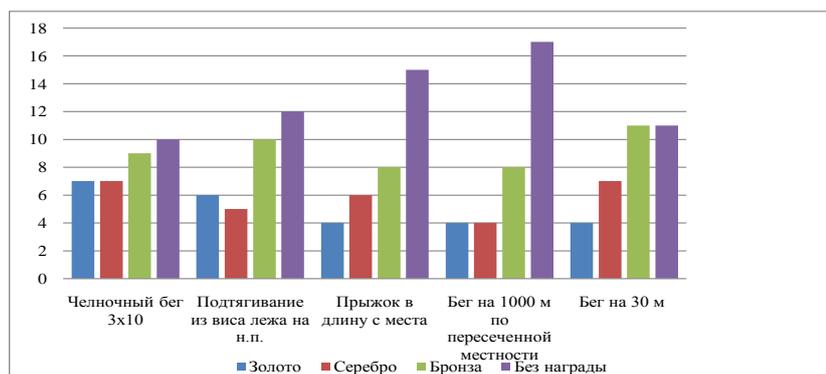
Дети 6-8 лет контрольной и экспериментальной групп проходили программу физического воспитания в условиях общеобразовательного учреждения. Школьники контрольной группы занимались по традиционной программе (В.И.Лях, 2013). Учащиеся экспериментальной группы занимались по той же программе, но с учетом разработанной нами методики подготовки младших школьников к сдаче нормативов ГТО. Рассмотрим изменения в показателях физической подготовленности детей, входящих в состав контрольной и экспериментальной групп, полученные в конце педагогического эксперимента (табл. 9).

**Динамика средне-групповых показателей развития физических качеств учащихся контрольной и экспериментально групп**

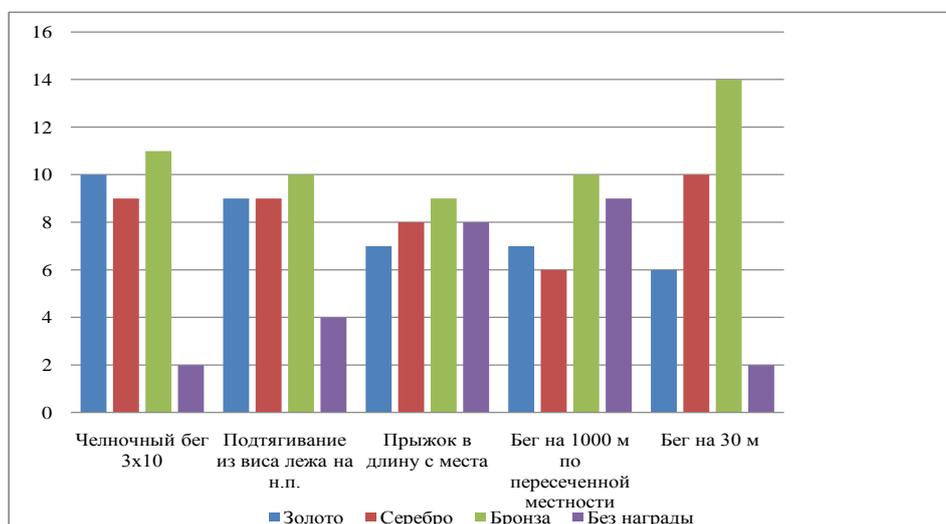
Тесты	Группа	Показатели					
		Начало года (M±m)	t	P	Конец года (M±m)	t	P
Челночный бег 3x10 м, сек	ЭГ	10,42±0,11	0,2	> 0,05	9,12±0,08	7,14	< 0.05
	КГ	10,39±0,10			9,98±0,09		
Подтягивание из виса лежа на н.п., раз	ЭГ	11,91±0,78	0,08	> 0,05	16,47±0,72	3,05	< 0.05
	КГ	11,82±0,77			13,61±0,6		
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	124,31±4,35	0,14	> 0,05	148,76±3,74	3,56	< 0.05
	КГ	125,16±4,30			129,18±4,03		
Бег на 1000 м по пересеченной местности, м	ЭГ	718,87±41,6 6	0,24	> 0,05	896,52±38,3	2,33	< 0.05
	КГ	704,96±41,3 5			768,34±39,5		
Бег на 30м, сек	ЭГ	7,04±0,13	0,11	> 0,05	5,38±0,13	7,43	< 0.05
	КГ	7,06±0,12			6,54±0,1		

Анализ табличных данных позволяет заключить, что изучаемые показатели заметно улучшились по всем тестам у детей обеих групп. Но у детей ЭГ показатели развития физических качеств достоверно выше в отличие от школьников контрольной группы. Можно утверждать, что это произошло за счет продуктивного сотрудничества учителя физической культуры и классного руководителя, работавших по разработанной нами методике.

Еще одним доказательством положительного влияния разработанной методики послужили проведенные соревнования по сдаче норм комплекса ГТО учащимися контрольной и экспериментальной групп. Данные представлены на рис.19-20.



*Рис. 19. Результаты сдачи нормативов комплекса ГТО 1 ступени в конце педагогического эксперимента (контрольная группа)*



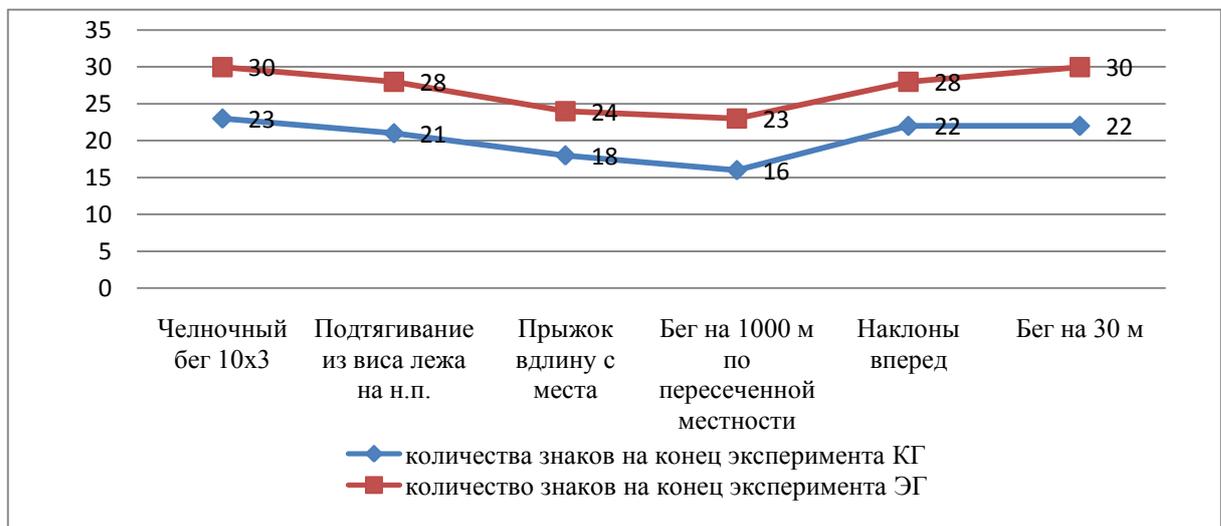
*Рис. 20. Результаты сдачи нормативов комплекса ГТО 1 ступени в конце педагогического эксперимента (экспериментальная группа)*

Данные рис.19, 20 позволяют сделать вывод о том, что внедрение методики целенаправленной подготовки школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО 1 ступени улучшило показатели физической подготовленности учащихся экспериментальной группы, а на этой основе увеличилось количество детей, сдавших нормативы комплекса ГТО. При этом улучшились не только количественные, но и качественные показатели. Так, в экспериментальной группе 85% учеников успешно справились с

испытаниями комплекса, 20% школьников получили золотой знак, 22% учащихся - серебряный знак и 33% - бронзовый знак.

Отметим, что в контрольной группе также произошли положительные изменения количественных и качественных показателей. Но в сравнении со школьниками экспериментальной группы эти показатели оказались несколько ниже. В контрольной группе выявлено 62% учащихся, сдавших нормы ГТО, из них 16% получили золотой знак отличия, 18% учащихся отмечены серебряным знаком и 28% детей сдали нормативы на бронзовый знак.

Мы полагаем, что положительные изменения у детей ЭГ произошли за счет внедрения комплекса разработанных нами мероприятий, где основным фактором явилась работа классного руководителя и учителя физической культуры с учащимися и их родителями. Более наглядно результаты соревнований по сдаче нормативных требований комплекса ГТО 1 степени учащиеся ЭГ и КГ можно увидеть на рис.21.



*Рис. 21. Сравнительные результаты сдачи нормативов комплекса ГТО 1 степени в конце педагогического эксперимента*

Мы можем предположить, что различия результатов контрольной и экспериментальной групп, которое отражено на рис. 21, объясняется тем, что школьники ЭГ были более мотивированы на развитие собственных

физических качеств в течение года. Это стало возможным за счет проведения для учащихся теоретических и практических мероприятий, раскрывающих значение высокого уровня физической подготовленности для человека, важности ведения ЗОЖ, а также тьютерской деятельности, осуществляемой учителем физической культуры во время внеурочной деятельности на занятиях кружка «Школа здоровья».

Положительное влияние методики отразилось и на показателях прироста развития физических качеств (табл10).

Таблица 10

**Динамика показателей прироста развития физических качеств учащихся ЭК и КГ в конце педагогического эксперимента (%)**

Группа	Уровень подготовки к сдаче тестов ГТО						
	Челночный бег	Подтягивание из виса лежа на н.п.	Прыжок с места в длину	Бег на 1000м	Наклоны вперед	Бег на 30 м.	Общий средний показатель
ЭК (n=32)	48	33	33	32	33	27	34,3
КГ (n=33)	21	12	12	9	9	3	11

Из данных табл. 10 видно, что показатели прироста физических качеств контрольной группы выросли на 11%, а показатели экспериментальной улучшились на 34,3%. Выявленные отличия показателей прироста говорят о том, что разработанная нами методика подготовки младших школьников к сдаче нормативов ГТО, позволила создать наиболее благоприятные условия для сдачи нормативных требований.

### 3.5.2. Результаты анкетирования младших школьников в конце педагогического эксперимента

Положительное влияние методики сказалось и на расширении объема теоретических знаний в области физической культуры и спорта. С целью выявления отношения детей к физической культуре и спорту, а также к комплексу ГТО в конце эксперимента в анкету были добавлены дополнительные вопросы (Приложение 4).

Так на вопрос «Нравится ли тебе заниматься физической культурой и спортом?», 100% детей ответили, что хотят заниматься физкультурой, и главное они стали воспринимать урок не только как место, где можно поиграть, побегать, попрыгать, а как важный компонент здоровья (рис. 22).

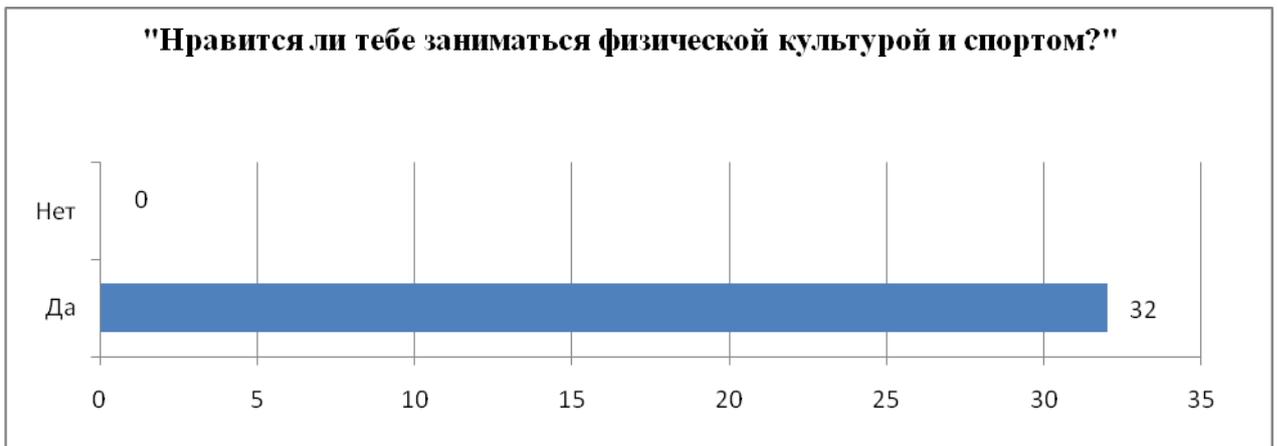


Рис. 22. Результаты ответов на вопрос «Нравится ли тебе заниматься физической культурой и спортом?»

В соблюдении режима дня также наметилась положительная тенденция. Соблюдают режим дня больше половины детей (рис.23).

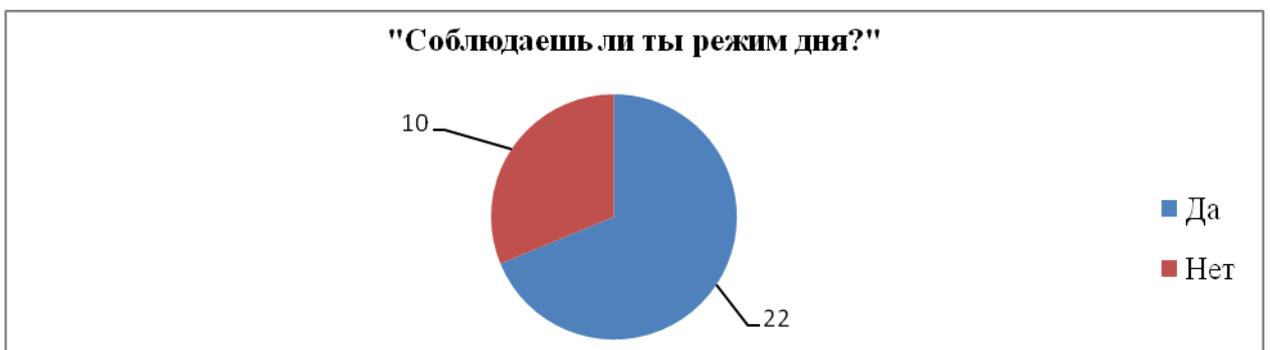


Рис. 23. Результаты ответов на вопрос «Соблюдаешь ли ты режим дня?»

На вопрос знают ли дети что такое ЗОЖ, все учащиеся ответили утвердительно (рис. 24).



Рис. 24 Результаты ответов на вопрос «Знаешь ли ты что такое ЗОЖ?»

Следующий вопрос анкеты выявлял знания респондентов о компонентах ЗОЖ: «Что не является компонентом здорового образа жизни?». Все дети выбрали правильный ответ, что свидетельствует о том, что у детей появилось понимание того, что такое ЗОЖ и что он предполагает (рис. 25).

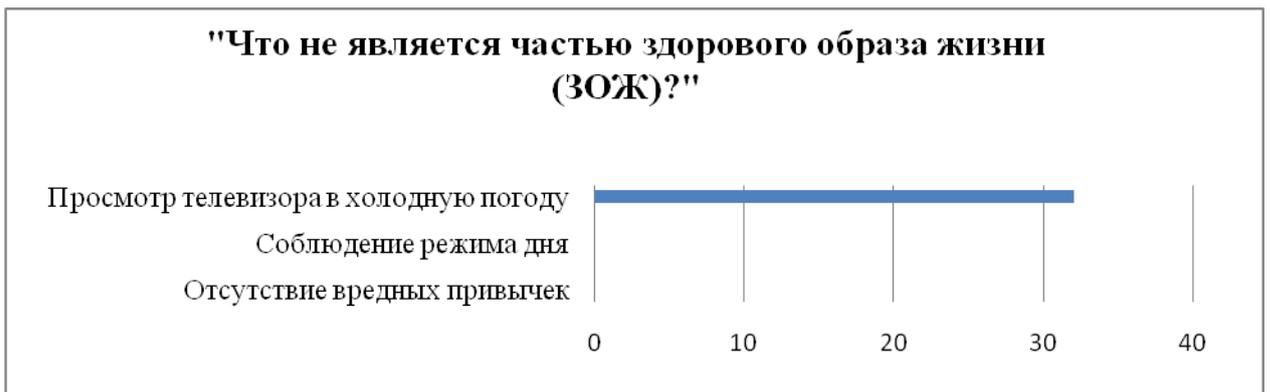


Рис. 25 Результаты ответов на вопрос «Что не является частью ЗОЖ?»

Доказательством того, что ученики получили информацию о комплексе ГТОС стали ответы на вопрос: «Знаете ли вы что такое ГТО?». Так, в конце педагогического эксперимента был дан положительный ответ от всех опрошенных детей (рис. 26).



Рис. 26 Результаты ответов на вопрос «Знаете ли вы что такое ГТО?»

На вопрос анкеты: «Стремишься ли ты к высокой сдаче нормативов ГТО?» все дети ответили положительно (рис. 27).



*Рис. 27. Результаты ответов на вопрос «Стремишься ли ты сдать нормативы ГТО на золотой знак?»*

На последний вопрос анкеты, выявляющий целесообразность внедрения комплекса ГТО: «Для чего нужен комплекс ГТО?», большинство детей ответило, что комплекс ГТО нужен для поддержания здоровья (рис. 28).



*Рис. 28 Результаты ответов на вопрос «Для чего нужен комплекс ГТО?»*

Таким образом, результаты итогового анкетирования позволяют сделать вывод о том, что учащиеся экспериментальной группы расширили объем знаний, двигательных умений в области физической культуры, приобрели необходимые теоретические знания о комплексе ГТО, важности ведения ЗОЖ. Об этом говорят положительные ответы учащихся, на такие вопросы как: «Знаешь ли ты что такое ЗОЖ?»; «Соблюдаешь ли ты режим дня» (70%) и т.д. По результатам ответов на вопросы, касающихся комплекса ГТО также выявлена положительная динамика. Если в начале педагогического эксперимента о комплексе ГТО знали только 12% детей, то по окончании эксперимента этим знанием овладели 100% школьников. Также 100% детей стремятся как можно лучше сдать нормативы ГТО. Нельзя не отметить полученную информацию от детей о целесообразности комплекса ГТО, на этот вопрос 84% учащихся ответили, что комплекс нужен для поддержания

здоровья. Следовательно, можно предположить, что большей части учеников знак отличия ГТО является не самоцелью, а стимулом для укрепления собственного здоровья

Таким образом, проведенное педагогическое исследование позволяет заключить, что разработанная нами методика, действительно показала свою эффективность и выявила положительные результаты в изучаемых показателях физической подготовленности, что сказалось на увеличении количества детей, успешно справившихся с нормативными требованиями комплекса ГТО, а также в увеличении объема знаний в области физической культуры и спорта. Тем самым подтвердилась гипотеза нашего исследования.

## ВЫВОДЫ

1. В ходе анализа литературных источников установлено большое количество работ, посвященных внедрению комплекса ГТО во все возрастные группы. Выявлено, что исследования, посвященные внедрению комплекса ГТО в начальную школу, а именно в процесс физического воспитания с первоклассниками, носят фрагментарный характер и не имеют серьезного методического обоснования. Поэтому возникла необходимость в разработке методики подготовки младших школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО 1 ступени.

2. Проведенные диагностические исследования в начале педагогического эксперимента, касающиеся изучения физической подготовленности и заинтересованности младших школьников в ведении здорового образа жизни, а также отношения к физической культуре и спорту выявили, что изучаемые показатели требуют определенных педагогических воздействий. По этой причине нами была разработана методика подготовки младших школьников к сдаче норм комплекса ГТО.

3. Разработанная методика подготовки младших школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО 1 ступени, заключалась в разработке плана мероприятий по подготовке первоклассников на основе дорожной карты образовательного учреждения, а также разработке модулей функциональных обязанностей для учителя физической культуры, классного руководителя. Внедрение методики предусматривало реализацию комплекса мероприятий, включающего тесное взаимодействие всех участников образовательного процесса, тьютерскую деятельность учителя физической культуры.

4. Проведенное педагогическое исследование позволяет заключить, что разработанная нами методика, действительно показала свою эффективность и выявила достоверные положительные результаты в изучаемых показателях физической подготовленности в пользу учащихся экспериментальной группы. Это отразилось на увеличении количества детей, успешно

справившихся с нормативными требованиями комплекса ГТО, а также в увеличении объема знаний в области физической культуры и спорта.

5. На основе методики, разработаны практические рекомендации для учителей физической культуры по подготовке младших школьников к сдаче нормативов ГТО.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **Для учителя физической культуры**

1. Выстроить работу по подготовке учащихся к сдаче норм ГТО. Для этого учителю физической культуры необходимо разработать план работы, по подготовке школьников ориентируясь на дорожную карту образовательного учреждения, также возможно прописать модули функциональных обязанностей для всех лиц, задействованных в работе по подготовке детей к сдаче нормативов комплекса.

2. В процессе физического воспитания необходимо формировать у обучающихся соответствующие знания в области физической культуры и спорта, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», формировать у них представление о физической подготовке и физических способностях (качествах), физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма, способах её регулирования в процессе выполнения физических упражнений и др. Данная деятельность более эффективно может осуществляться при взаимодействии учителя физической культуры и классного руководителя во время урочной и внеурочной занятости детей.

3. Для повышения мотивации младших школьников к сдаче норм ГТО рекомендуется выстроить систему поощрений в общеобразовательном учреждении. В систему поощрений учитель физической культуры может включить: обустройство Спортивного уголка, где можно представить спортивные достижения учащихся и спортсменов Тюменской области и РФ или отдельные виды спорта; здесь же может быть размещена доска почета; обязательно необходимо проводить награждение детей (дипломы, грамоты), а также родителей (благодарственные письма); размещение информации о спортивных мероприятиях и участников этих мероприятий в СМИ образовательного учреждения (школьная газета, сайт школы).

4. Обязательно выстроить работу с родителями учащихся через проведения тематических классных часов. Темы классных часов должны информировать родителей о комплексе ГТО и его необходимости для укрепления здоровья детей, раскрыть понятие ЗОЖ и необходимости формирования у детей мотивов ведения ЗОЖ.

5. По мере возможности выстроить работу по подготовке детей к сдаче норм ГТО во внеурочной занятости. Учитель физической культуры может взять на себя обязанности по разработке программы и ведения кружка.

6. Выполнение нормативов Комплекса ГТО рекомендуется проводить в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль. Во время соревнований по сдаче испытаний ГТО, необходимо обязательное присутствие медицинского работника.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Апина А. И. Пути формирования физкультурной самостоятельности учащихся в рамках подготовки к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / А. И. Апина, Л. Н. Суханова, О. В. Аракчеева // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф.: Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург. - 2014. - 7-12 с.
2. Бачин А. А. Роль родительской общественности в условиях внедрения Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф.: Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург. - 2014. - 16-19 с.
3. Белкина Е. В. Проблемы нового комплекса ГТО / Е. В. Белкина, Г. А. Белкин, С. А. Быков // Психология и педагогика: современные методики и инновации, опыт практического применения. - 2014. - №7. - 10 с.
4. Бутова Т. В. Государственная идеология, актуальность, необходимость, важность / Т. В. Бутова, М. А. Дудко // Теоретические и практические вопросы науки XXI века. - 2014. - 235 – 239 с.
5. Ваганова И. Ю. Проблема изменения федеральных государственных образовательных стандартов в свете внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)/ И. Ю. Ваганова, А. Е. Терентьев // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф.: Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург. - 2014. – 30 - 35 с.
6. Ванюшкин В. А. Профессиональная деятельность педагога по физической культуре в рамках внедрения Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / В. А. Ванюшкин, И. В. Тарасевич // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф.: Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург. - 2014. – 37 - 40 с.

7. Васильков А. А. Теория и методика спорта: учеб. пособие / А. А. Васильков. – Санкт-Петербург, Феникс, 2015. - 174 с.

8. Баранов А.А. Статистика здоровья: // Секретарь-референт. 2012. URL: <http://www.rylov.ru/baranov>.

9. Головоненко Д. В. Военно-патриотическое воспитание молодёжи как одно из основных направлений в деятельности государственных и общественных организаций в 1950 – 1980-е гг. (по материалам Иркутской области и Бурятской АССР) / Д. В. Головоненко // Историческая и социально-образовательная мысль. - 2011. - №3. - 10 – 15 с.

10. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.

11. Данилюк А. Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков // Российская академия образования. М.: Просвещение, 2009.

12. Демьянов О. Н. Механизмы эффективного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательную практику общеобразовательных учреждений на основе развития мотивации / О. Н. Демьянов, Д. А. Фетисов // Актуальные проблемы и подходы к внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф.: Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург. - 2014. – С.48-49.

13. Дунникова О. С. Физическое воспитание школьников в условиях внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) / О. С. Дунникова // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. - 2015. - № 1. - С.44-49.
14. Елисеева А. С. Тьютер, как представитель системы профессионального образования / А. С. Елисеева // Тьюторство: концепции, технологии, опыт. Сборник статей. - Томск, 2015. – С.119-121 с.
15. Енченко И. В. Эволюция комплекса «готов к труду и обороне» / Енченко И. В. // Наука и спорт: современные тенденции. - 2014. - №4. - 45 – 51 с.
16. Ефремова Н. Г. Значимость возрождения современного комплекса ГТО для укрепления здоровья нации / Н. Г. Ефремова, А. Л. Цуркан, И. О. Скоморохова // Молодой ученый. - 2014. - №21. - 725-726 с.
17. Ефремова Ю. С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства / Ю. С. Ефремова // Педагогическое образование в России. - 2015. - № 1. - 79 – 82 с.
18. Ивонин В. А. ГТО на марше / отв. ред. В. А. Ивонин - М.: Физкультура и спорт. - 1975. - 304 с.
19. Кабачков В. А. Совершенствование комплекса ГТО в современных условиях учебного процесса в общеобразовательных учреждениях РФ / В. А. Кабачков, Е. И. Перова, В. А. Куренцов // «Физическое воспитание и детско-юношеский спорт». М. 2013. - № 5. - 56-65 с.
20. Калицкий Э. М. Трансформация профессионального физического образования в современном обществе в рамках ВФСК ГТО / Э. М. Калицкий // Наука и образование.- 2016. - № 4. - 12-16 с.
21. Карась Т. Ю. К вопросу о внедрении норм ГТО / Т. Ю. Карась, Т. В. Ерюшева // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. - 2015. - № 1. - 60-65 с.

22. Качановский А. Ю. Отечественный опыт вовлечения молодёжи в массовые занятия физкультурой и спортом / А. Ю. Качановский // Среднее профессиональное образование. - 2012. - №4. - 60 – 61 с.
23. Ковалева Т. М. Тьюторское сопровождение как управленческая технология / Т. М. Ковалева // Технологии открытого образования: Сборник научно-методических материалов. М.: АПКИПРО, 2002. - 69 с.
24. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
25. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ).
26. Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для вузов / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов - М.: Академия, 2015. - 525 с.
27. Кулаков С. Н. Тьюторская деятельность в спорте / С. Н. Кулаков // Тьюторство: концепции, технологии, опыт. Сборник статей. ред. кол.: Т.Я. Шихова, Н.В. Юняева, Т.П. Гаврилова; Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь: ПГГПУ, 2012, 119 - 221 с.
28. Матвеев А. П. ГТО: проблемы и перспективы решения / А. П. Матвеев // Сборник статей общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России» Московского государственного областного университета, 2015. 19 с.
29. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), 2014. Одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1.

30. Мусина В. Е. Патриотическое воспитание школьников: учеб. - метод. Пособие / В. Е. Мусина - Белгород: ИД НИУ «БелГУ», 2013. - 48 с.
31. Неверкович С. Д. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие / С. Д. Неверкович, Т. В. Аронова, А. Р. Баймурзин. - М.: Академия, 2015. - 389 с.
32. Перова Е. И. Внедрение физкультурно -спортивного комплекса – повышение двигательной активности россиян / Е. И. Перова // В сборнике: Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Научные исследования и практика их внедрения в спорте физической культуре», посвященной 80-летию ФНЦ ВНИИФК. г. Москва, 2013. - 26-32 с.
33. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] URL: [http://base.garant.ru/70675222/Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 \(дата обращения 01.07.2016\)](http://base.garant.ru/70675222/Постановление_Правительства_РФ_от_11.06.2014_N_540_(дата_обращения_01.07.2016).).
34. Попов М. В. Комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) и развитие физкультурно-массовой работы на Урале в 1931 – 1941 годах / М. В. Попов, Л. Р. Рапопорт, Е. В. Харитоновна // Педагогическое образование в России. - 2014. - №9. - 73 – 79 с.
35. Проект Постановления Правительства Российской Федерации от 2014г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
36. Пушкарёва И. Н. Использование принципов общественно-государственного управления в процессе эффективного внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди населения / И. Н. Пушкарёва, М. П. Русинова // Педагогическое образование в России. - 2015. - № 1. - 93 – 95 с.
37. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов // Методическое пособие - М.: АПК и ПРО, 2002. - 121 с.

38. Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: материалы Всерос. заоч. науч.- практич. конф., (10 октября 2014 г.) / НИУ «БелГУ»; под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2014. - 463 с.
39. Статья «В. В. Путин лично отметил ситуацию с детским спортом в России» [Электронный ресурс]: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/17667>
40. Трушик О. М. Цели стратегии развития физической культуры и спорта в РФ и значимость ГТО в вузах тюменской области / О. М. Трушик, Р. Р. Тимканов // В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами Материалы Всероссийской научно-методической конференции. Тюмень. - 2015. - 133-137 с.
41. Яковлев А.С. Тюменские организации напомним сотрудникам о здоровом образе жизни: // Секретарь-референт. 2011. № 7. URL: [park72.ru](http://park72.ru). Подробнее: [park72.ru/activities/111863/](http://park72.ru/activities/111863/).
42. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
43. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» <http://минобрнауки.рф/документы/2974> (дата обращения 01.07.2016).
44. Шумилин И. В. От норм ГТО к всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу / И. В. Шумилин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2014. - № 3. - 54 – 60 с.
45. Щенников С. А. Основы деятельности тьютора в системе образования. Специализированный учебный курс / С. А. Щенников, А. Г. Теслинов, А. Г. Чернявская и др. – 2-е изд., испр. М.: Дрофа, 2006. ОБЪЁМ!!
46. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): [Электронный ресурс]. Москва, 2014. URL: [www.gto.ru](http://www.gto.ru).

47. Югова Е. А. Внедрение системы ГТО как фактор развития здоровьесберегающей компетентности / Е. А. Югова // Педагогическое образование в России. - 2015. - № 1. - 100 – 103 с.
48. Ярцева Н. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) в процессе физического развития дошкольников / Н. В. Ярцева // Педагогическое образование в России. - 2014. - № 12. - 204 – 206 с.

**Анкета для родителей**

1. Имеет ли спорт значение для ребенка?
  - Да
  - Нет
2. Занимаетесь ли Вы с ребенком спортом?
  - Занимаюсь с ребенком спортом регулярно
  - Занимаюсь с ребенком спортом не регулярно
  - Не занимаюсь с ребенком спортом
3. Сколько времени Вы со своей семьей отводите на занятия спортом в неделю?
  - Не занимаюсь спортом с ребенком
  - От 30 минут до 1 часа
  - 2-3 часа
  - 4-5 часов
  - 6-7 часов
  - 8 и более часов
4. Делаете ли вы зарядку с детьми?
  - Делаю зарядку с детьми
  - Не делаю зарядку с детьми
  - Делаю зарядку с детьми иногда/редко
5. Посещает ли ваш ребенок секции
  - Да
  - Нет
6. Какие компоненты ЗОЖ вы считаете наиболее важными?
  - Режим дня
  - Наблюдение за состоянием здоровья
  - Гигиена тела
  - Занятие физической культурой и спортом
  - Отказ от вредных привычек
  - Правильное питание
7. Оцените по 5-ти бальной шкале, насколько стиль Вашей жизни соответствует ЗОЖ \_\_\_\_\_

**Анкета для детей в начале эксперимента**

1. Нравится ли тебе заниматься физической культурой и спортом?

Да

Нет

2. Соблюдаешь ли ты режим дня?

Да

Нет

3. Знаешь ли ты что такое ЗОЖ?

Да

Нет

4. Что не является компонентом здорового образа жизни?

Просмотр телевизора в холодную погоду

Правильное питание

Соблюдение режима дня

Занятия спортом

Отсутствие вредных привычек

5. Знаете ли вы что такое ГТО?

Да

Нет

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

## Беседа по теме «Здоровый образ жизни. Здоровье – наше богатство»

Цель: закрепление знаний и умений обучающихся по соблюдению личной гигиены, познакомить обучающихся с принципами здорового образа жизни, формировать убеждения о необходимости сохранения личного здоровья.

Задачи:

- прививать навыки аккуратного обращения с принадлежностями личной гигиены;
- воспитывать стремление к чистоте, бережное отношение к жизни и здоровью;

Оборудование: схемы, карточки со словами, музыкальное оформление, на доске заранее написаны правила ЗОЖ, части пословиц о здоровье.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

Приветствие детей.

2. Сообщение темы беседы.

- Ребята, сейчас я прочитаю вам стихотворение, а вы догадаетесь, о ком идёт речь:

Все собаки знают Ваню и рычат издали:

Он обходится без бани, он отвык от гребешка,

Никогда в его кармане носового нет платка.

Тротуар ему не нужен! Расстегнувши воротник,

По канавам и по лужам он шагает напрямик!

Он портфель нести не хочет – по земле его волочит.

Сполз ремень на левый бок, из штанины вырван клочок.

Мне, признаться, непонятно: что он делал? Где он был?

Как на лбу возникли пятна? Кто он этот ученик?

- А вы, ребята, догадались, как можно назвать этого ученика? (неряха, грязнуля)

- Правильно. Что надо делать, чтобы не стать похожим на этого мальчика? (мыть руки, умываться, чистить зубы, стирать одежду и т.д.)

- Молодцы! Мы поговорим о правилах личной гигиены.

(включается грамзапись со стихотворением К.И. Чуковского «Мойдодыр»)

На доске записана пословица: «Чистота – залог здоровья».

- Прочитайте пословицу и скажите, как бы вы объяснили смысл этих слов?

- А можно сказать, что наш герой знает эту пословицу?

- Ребята, а когда нужно мыть руки и почему?

(составляют памятку)

3. Закрепление.

- Ребята, сейчас у нас пройдёт музыкальная пауза (включается фонограмма для частушек)

1. Я под краном руки мыла,  
А лицо помыть забыла.  
Увидал меня Трезор,  
Зарычал: «Какой позор!»

2. Поленился утром Вова  
Причесаться гребешком.  
Подошла к нему корова  
Прилезала языком.

3. Коля ссорится с друзьями,  
В ход пускает кулаки.  
У задиры под глазами  
Не проходят синяки.

- Ребята, а есть среди вас такие же, как герои частушек?

- Ну что ж, музыкальная пауза прошла, вы немного отдохнули, а сейчас я хочу вам предложить провести конкурс загадок. Если вы сможете угадать, о ком идёт речь в загадках, вы узнаете кто друзья у «Мойдодыра».

1. Гладко, душисто, моет чисто  
Нужно, чтоб у каждого было .... (мыло)

2. Костяная спинка, на брюшке щетинка,  
По частоколу попрыгала  
Всю грязь повыгнала. (зубная щётка)

3. Целых двадцать зубков  
для кудрей и хохолков.  
И под каждым зубком  
лягут волосы рядком. (расческа)

4. Лёг в карман и караулю  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос. (носовой платок)

- Ну что, ребята, вы теперь знаете кто друзья у «Мойдодыра». Может, вы хотите ещё добавить? (дети предлагают варианты).

- А как можно назвать все эти слова одним словом? (принадлежности личной гигиены).

- Ребята, как вы думаете, кого можно назвать здоровым человеком? (дети рассматривают схемы – рисунки, на которых изображены дети, одетые по разному. Дети сравнивают рисунки и делают вывод:

Здоровый человек редко болеет, закалённый, выносливый, ловкий, сильный, жизнерадостный, соблюдает правила личной гигиены.

- Что надо делать, чтобы быть здоровым? (на доске записан девиз)

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Дети читают памятку. Чтобы быть закалённым, надо:

- ❖ приучать себя к открытой форточке, не бояться свежего воздуха;
- ❖ каждый день на ночь мыть ноги прохладной водой, постепенно снижая температуру воды, ходить босиком по полу, а летом по земле;

❖ обтирать тело влажным полотенцем или принимать душ каждое утро

- А самое главное, если ты наполнишь свою жизнь спортивными играми, не будешь лениться делать каждое утро зарядку и принимать душ, соблюдать правила личной гигиены, будешь всегда здоров!

Ведь здоровье – наше богатство

Обсуждение правил ЗОЖ:

- Содержи в чистоте своё тело, одежду, жилище;
- Правильно питайся;
- Больше двигайся;
- Правильно сочетай свой труд и отдых;
- Не заводи вредных привычек

Найди части пословиц о здоровье:

- Болен – лечись, ...  
..... для хвори беда
- Здоровье не купишь - ...  
.... его разум дарит
- Быстрого и ловкого...  
.... здоров – берегись
- Ум да здоровье ...  
.... болезнь не догонит
- Чистая вода ....  
.... дороже всего
- Солнце, воздух и вода....  
..... наши лучшие друзья.

Как можно попасть в страну Здоровичков?

Беседа по сказке о микробах

- Послушайте «Сказку о микробах».

Жили – были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось.

Вот на столе кто – то оставил невымытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Ту как тут муха. А на её лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

Тут прибежал мальчик Сережа с улицы, и схватил грязными руками кусочек хлеба со стола, и в рот! А на следующий день у него заболел живот и поднялась температура.

- Как вы думаете, ребята, почему заболел Сергей? Что он неправильно сделал?
- Как ещё попадают микробы в организм человека?

(1. при чихании и кашле не прикрывает рот и нос, микробы разлетаются на 10 метров;

2. пользуется чужими вещами;
  3. не моет овощи и фрукты;
  4. не закаляется и т.д.)
- Что помогает нам победить микробов? (Вода) С водой надо дружить. Вода – это доктор.
- Как вы думаете, повар (или мама) перед тем, как готовить пищу, моет руки? А врач перед операцией? А портной?
- Что нужно, чтобы как следует вымыть руки? (Мыло, вода и чистое полотенце)
- Да, Вода и Мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.
  - Когда следует мыть руки?

#### Советы доктора Мыла

- Сильно намочите руки
- Пользуйтесь мылом
- Намыливайте руки с обеих сторон
- Намыливайте руки между пальцев
- Полощите руки чистой водой
- Вытирайте руки насухо полотенцем

#### Советы доктора Воды

- Раз в неделю мойся основательно
- Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши
- Каждый день мой ноги и руки перед сном
- Обязательно мой руки после: уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте

#### Оздоровительная минутка

#### Доктор красивая осанка

1. Беседа о правильной осанке (по плакату) и необходимости соблюдения правил при посадке.

2. Физкультурная пауза под музыку:

*Каждый день по вечерам делаем зарядку*

*Очень нравится нам делать по порядку:*

*Весело шагать, руки поднимать,*

*Приседать и вставать, прыгать и скакать.*

#### Комплекс упражнений:

1. *И.п. – основная стойка. Ходьба, высоко поднимая бёдра и размахивая руками.*
2. *И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. Пружинистые рывки согнутыми руками назад, поворот туловища вправо, руки в стороны, ладонями кверху; вернуться в И.п., то же с поворотом влево.*
3. *И.п. – ноги врозь, руки внизу. Наклон вправо, левая рука скользит по левому боку к плечу, правая по правому боку в низ, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.*
4. *И.п. – стойка ноги вместе, руки вперёд в стороны. Мах левой ногой, коснуться носком ноги пальцев правой руки, вернуться в И.п. То же другой ногой*
5. *И.п. – ноги на ширине плеч, руки вперёд. Наклоны вперёд, стараясь коснуться пальцами пола.*
6. *И.п. – основная стойка. Руки вверх, потряхивая кистями, пригнуться, вернуться в И.п.*

## Знакомство с правилами питания

### Доктор Здоровая пища:

- Питайтесь разнообразной пищей. Меньше ешьте булочек и сладостей – это приводит к накоплению избытка жира под кожей
- Больше употребляйте овощей и фруктов – в них много витаминов
- Утром перед школой обязательно завтракайте
- Ужинайте не позже, чем за 2 часа до сна
- И помните! Есть надо медленно, тщательно пережёвывая пищу

### Пожелания всех докторов

Мы желаем всем ребятам быть здоровыми всегда.  
 Но добиться результата невозможно без труда.  
 Постарайтесь не лениться – каждый раз перед едой,  
 Прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.  
 И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.  
 И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам.  
 Свежим воздухом дышите по возможности всегда.  
 На прогулки в парк ходите, он вам силы даст, друзья!  
 Мы открыли вам секреты как здоровье сохранить.  
 Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

### Правила здорового образа жизни.

- Ребята, я предлагаю вам ознакомиться с правилами ЗОЖ (запись на доске)
- Скажите, о каком правиле мы ещё не говорили?
- А какие вредные привычки вы наблюдали?
- Почему они вредные? (высказывания детей)

Воспитатель: Помните ребята! Курение, алкоголь, наркотики разрушают нервную систему и мозг человека. Курильщики, алкоголики и наркоманы часто болеют, очень плохо выглядят и добровольно сокращают свою жизнь на несколько лет.

Итог занятия – заучивание девиза:

**Я здоровье сберегу! Сам себе я помогу!!!**

**Анкета для детей в конце эксперимента**

1. Нравится ли тебе заниматься физической культурой и спортом?

Да

Нет

2. Соблюдаешь ли ты режим дня?

Да

Нет

3. Знаешь ли ты что такое ЗОЖ?

Да

Нет

4. Что не является компонентом здорового образа жизни?

Просмотр телевизора в холодную погоду

Правильное питание

Соблюдение режима дня

Занятия спортом

Отсутствие вредных привычек

5. Знаете ли вы что такое ГТО?

Да

Нет

6. «Стремишься ли ты сдать нормативы ГТО на золотой знак?»

Да

Нет

7. «Для чего нужен комплекс ГТО?»

Для поддержания здоровья

Получить значок

Иное

**Содержание программы кружка «Школа здоровья» по внеурочной  
деятельности дано в приложении**

*Секреты здоровья*

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

*Попрыгать, поиграть*

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

*Профилактика детского травматизма*

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

Примерное тематическое планирование для 1 класса представлено в таблице.

**Тематическое планирование кружка «Школа здоровья» 1 класс**

№ п/п	Тема	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме
1	От улыбки хмурый день светлей... Режим дня.	Знакомятся с режимом дня. Учатся формулировать собственное мнение и позицию. Получают установку на здоровый образ жизни.
2	Утренняя зарядка. Учимся правильно дышать.	Знакомятся с режимом дня. Учатся формулировать собственное мнение и позицию. Получают установку на здоровый образ жизни.
3	Сон – лучшее лекарство.	Получают установку на здоровый образ жизни. Учатся следовать нормам здоровьесберегающего поведения. Учатся соблюдать режим дня.
4	Наши друзья – вода и мыло.	Учатся соблюдать правила личной гигиены. Понимают важность соблюдения правил личной гигиены.
5	Чтобы зубы не болели.	Понимать важность соблюдения гигиены полости рта.

		Учится, как правильно чистить зубы. Знать, кто такой стоматолог. Знать о необходимости посещения стоматолога 2 раза в год.
6	Гимнастика для глаз.	Уметь выполнять простые упражнения для гимнастики глаз. Знать правила гигиены органов зрения.
7	«Рабочие инструменты» человека.	Осознавать важность соблюдения гигиены рук. Знать правила гигиены рук и стараться им следовать.
8	Гигиена кожи.	Учатся следовать правилам личной гигиены. Составлять с помощью учителя правила гигиены.
9	Чтобы уши слышали.	Учатся следовать правилам личной гигиены. Составлять с помощью учителя правила гигиены.
10	Осанка – стройная спина.	Знать и уметь проводить 1-2 физминутки. Знать упражнения для укрепления мышц спины. Знать правила правильной посадки при письме и чтении.
11	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.	Познакомиться с факторами укрепления здоровья. Знать, что такое закаливание. Познакомиться с правилами закаливания.
12	Самые полезные продукты.	Учатся применять установленные правила Получают установку на здоровый образ жизни.
13	Лекарства в лесу. Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья».	Учиться соблюдать правила техники безопасности в природе. Учиться нести личную ответственность за свои поступки.
14-17	Подвижные игры.	Играть в подвижные игры. Учиться договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Учиться задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.
18-21	Спортивные игры и эстафеты.	Выполнять упражнения по развитию координации движений, мышечной силы, гибкости. Получать установка на здоровый образ жизни.
22	Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть. Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару»	Различать элементы улицы. Следовать указаниям взрослого. Слушать и воспринимать информацию.
23	Красный, жёлтый, зелёный. Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие.	Учиться соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог. Знать значение цветов светофора. Учиться собирать, обрабатывать, анализировать и передавать информацию при помощи взрослого.
24	Экскурсия «Дорожные знаки»	Учиться соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог. Учиться собирать, обрабатывать, анализировать и передавать информацию.
25	Участники дорожного движения. Виды транспортных средств.	Учиться соблюдать правила дорожного движения. Учиться нести личную ответственность за свои поступки. Знать виды транспортных средств.
26	Я – велосипедист.	Знать правила езды на велосипеде. Следовать этим правилам.
27	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог».	Учиться правильно переходить улицу и дорогу. Следовать правилам безопасного поведения.
28	Экскурсия «Безопасный путь в школу» «Где можно играть».	Знать, где можно безопасно играть. Следовать нормам безопасного поведения.

29	Огонь – друг или враг? Где дым, там и огонь. Спички детям – не игрушка.	Знать телефон служб безопасности. Знать телефон пожарной службы. Учиться следовать нормам безопасного поведения.
30	Опасность у нас дома. Безопасность при общении с домашними животными.	Составлять с помощью учителя правила безопасного поведения дома. Называть домашних животных. Знать и соблюдать правила безопасного поведения с домашними животными.
31	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.	Знать правила поведения при грозе. Знать, что такое гроза. Знать правила безопасного поведения в жару.
32	Правила безопасности на воде.	Знать, что купаться можно только под присмотром взрослых. Составлять при помощи учителя правила безопасного поведения на воде.
33	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»	Отвечать на вопросы викторины. Знать основные правила безопасного поведения.
	Итого: 33 часа.	