

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования

«Южно-Уральский государственный университет»

(национальный исследовательский университет)

Институт спорта, туризма и сервиса

Кафедра «Спортивное совершенствование»

РЕЦЕНЗЕНТ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

_____ А.С. Аминов

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

_____ А.С. Аминов

_____ 2018 г.

**Обоснование эффективности методики подготовки младших школьников к
выполнению норм ВФСК ГТО**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ

ЮУрГУ–49.04.01. 2018. 240. ПЗ ВКР

Руководитель проекта, д.п.н., зав.каф. ФВиЗ

_____ Е.А. Черепов

_____ 2018 г.

Автор проекта

студент группы СТ-237

_____ А.К. Исайчев

_____ 2018 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

_____ Е.В. Задорина

_____ 2018 г.

Челябинск 2018

АННОТАЦИЯ

Исайчев А.К. Обоснование
эффективности методики
подготовки младших школьников
к выполнению норм ВФСК ГТО.
– Челябинск: ЮУрГУ, СТ-237, 69
с., 12 табл., библиогр. список – 73
наим.

В выпускной квалификационной работе выявлено, что в Положении о ВФСК ГТО выделен двигательный режим, как один из ключевых компонентов подготовки школьников 7-8 лет к комплексу ГТО, однако структура и содержание двигательной активности не конкретизированы.

Автором исследования установлено, что физическое состояние современных школьников при существующем их двигательном режиме позволяет выполнить нормативы комплекса ГТО I ступени только 29% первоклассникам.

В экспериментальной части исследования показано, что практическое применение экспериментальной методики положительно влияет на результаты физической подготовленности участников ВФСК ГТО I ступени.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1 ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	9
1.1 Возрастные особенности развития детей 7-8 лет	9
1.2 Требования к уровню физической подготовленности и двигательному режиму значкистов ГТО I степени	13
1.3 Особенности структуры и содержания занятий по физической культуре у школьников начальных классов	21
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	28
2.1 Методы исследования	28
2.2 Организация исследования	30
2.3 Разработка методики подготовки учащихся 7-8 лет к выполнению нормативов комплекса ГТО I степени	32
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ПО ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВ КОМПЛЕКСА ГТО	40
3.1 Констатирующие показатели готовности первоклассников к выполнению нормативов ВФСК ГТО	40
3.2 Результаты уровня физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп	41
Выводы по главе 3	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	52
ПРИЛОЖЕНИЯ	61

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Возрождение комплекса ВФСК ГТО является важным событием в истории спорта нашей страны. Подписанный Президентом Российской Федерации В.В. Путиным Указ №172 от 24 марта 2014 г. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», гласит: «В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю о введении в действие с 1 сентября 2014 года положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения» [52].

Вместе с тем, в нормативно-тестирующей части ВФСК ГТО существуют неразрешенные вопросы. На сегодняшний день нет сведений об отношении учащихся младшего школьного возраста и их учителей, родителей к современному комплексу ГТО. Необходимость сбора данной информации обусловлена, прежде всего, ведущими принципами, на которых базируется ВФСК ГТО, а именно: «добровольность» и «доступность» [35, 37].

По мнению большинства авторов, существует и проблема несоответствия самих нормативных требований комплекса ГТО, предъявляемых к оценке уровня физической подготовленности населения, в том числе и у участников I ступени. Более того, существующие рекомендации к двигательному режиму для подготовки и выполнения испытаний ВФСК ГТО не детализированы [51, 57, 62, 66].

В этом случае возникает объективная необходимость изучения соответствия требований комплекса ГТО, оценки готовности

современных школьников начальных классов к выполнению испытаний ГТО и конкретизации организационной работы по подготовке будущих значкистов.

Объект исследования – процесс физического воспитания учащихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования – особенности двигательного режима школьников 7-8 лет в рамках подготовки к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО.

Цель исследования – повышение эффективности процесса физической подготовки учащихся младшего школьного возраста для выполнения нормативов ВФСК ГТО I ступени.

Постановка цели предопределила решение **задач исследования**:

1 Проанализировать методические особенности подготовки учащихся 7-8 лет к выполнению испытаний ВФСК ГТО (I ступень).

2 Оценить физическое состояние и двигательный режим учащихся общеобразовательных школ, участвующих в подготовке к испытаниям комплекса ГТО I ступени.

3 Разработать методику физической подготовки школьников 7-8 лет для выполнения нормативов ВФСК ГТО I ступени на основе структуры и содержания их двигательного режима и оценить ее эффективность.

Практическая значимость работы заключается в разработке методики подготовки детей младшего школьного возраста к выполнению норм ВФСК ГТО.

Полученные результаты целесообразно использовать специалистам в сфере преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях.

ГЛАВА 1 ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Возрастные особенности развития детей 7-8 лет

Возрастным особенностям физического развития учащихся в ВФСК ГТО отводится особое внимание, изложенное в основных принципах комплекса ГТО (оздоровительная и личностно-ориентированная направленность, обязательность медицинского контроля). Соблюдение данных принципов позволяет, с одной стороны, анализировать и контролировать динамику уровня здоровья участников ГТО, а с другой стороны, использовать знания в области ФК для целенаправленной подготовки к сдаче норм спортивного комплекса [58].

В кратком энциклопедическом словаре по адаптивной ФК дается следующее определение возрастным особенностям: «Возрастные особенности - свойственные данному возрастному этапу развития человека особенности морфологии, физиологии, психики» [59].

Анализ научной литературы показал, что возрастные особенности детей младшего школьного возраста характеризуются слабой дыхательной системой. Ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное, в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (у взрослого 4%). Фаза вдоха укорачивается, а выдох и дыхательная пауза удлиняются. У школьников 7-8 лет дыхательный объем колеблется в пределах от 163 до 285 мл, у взрослых он увеличивается в 2-3 раза. Дыхательный аппарат учащихся 7-8 лет приспособлен в основном к динамическим нагрузкам. Статические нагрузки, даже небольшие, поддержание позы сидения, переносятся хуже. Большие мышечные усилия для детей этого возраста в практике

физического воспитания применяются реже и должны строго дозироваться [50].

У детей младшего школьного возраста наблюдается несоответствие в развитии сердца и кровеносных сосудов. В то же время сердце первоклассников отличается лёгкой возбудимостью, так как увеличение размеров сердечной мышцы в этом возрасте отстаёт от быстрого развития процессов её иннервации, это создаёт условия, при которых сильное возбуждение сердечной мышцы легко может привести к её истощению. К условиям неустойчивой сердечной деятельности относят влияния внутренних и внешних раздражителей, например, под влиянием температуры окружающей среды (повышение температуры способствует увеличению ЧСС, понижение - уменьшению). Чрезвычайно важно с первых лет обучения детей в школе путем рационального применения различных физических упражнений обеспечить их тренировку, совершенно необходимую для нормального развития и деятельности ССС и органов дыхания. В ином случае, недостаточное пребывание детей младшего школьного возраста на воздухе, чрезмерная учебная нагрузка и другие нарушения гигиенических требований нередко влекут за собой малокровие [22].

Особенность обмена веществ у детей младшего школьного возраста состоит в том, что значительная доля образующейся энергии (больше, чем у взрослых) идет на процессы роста, развития организма, то есть на пластические процессы. Большой расход энергии связан не только с усиленными пластическими процессами, но и с более интенсивной, чем у взрослых, работой дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также с большей теплоотдачей. Следовательно, во время спортивной деятельности расход энергии связан не только с необходимостью восполнить ее источники, но и с процессами роста, развития. При работе на велоэргометре в возрасте 7-8 лет она равна 12,3%, в то время как у взрослых 15-20% [50].

При переходе от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 7-8 лет объем двигательной активности сокращается на 50% и при переходе из класса в класс все более уменьшается, что приводит к ухудшению здоровья, в частности к ожирению. Как известно, избыток жиров нарушает обмен веществ, расстраивает пищеварение, отрицательно влияет на физическое развитие. Поэтому крайне важно обеспечить детей в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточным объемом суточной двигательной активности. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста. Учителю ФК необходимо учитывать на занятиях ФК особенности не только дыхательной, кровеносной, но и костной систем организма юных учеников.

В связи с тем, что относительные величины силы мышц (на 1 кг массы тела) близки к показателям взрослых людей, в этом возрасте широко используются упражнения (типа лазания) для воспитания силы, связанные с преодолением массы тела. При этом необходимо помнить, что мышцы имеют тонкие волокна, бедны белком и жирами, содержат много воды, поэтому развивать их надо постепенно и разносторонне. Большие по объему и интенсивности нагрузки приводят к высоким энергозатратам, что может повлечь за собой общую задержку роста [14].

Что касается высшей нервной деятельности, то в этом возрасте у детей еще слабо развита устойчивость внимания, это связано с продолжением созревания ЦНС. Детям 7-8 лет свойственна высокая эмоциональность, у них сильно развита потребность в движениях. При невозможности удовлетворить эту потребность у ребенка нарастает мышечное напряжение, ухудшается внимание, быстро наступает утомление. Сопротивление утомлению осуществляется у младших школьников за

счет движений, которые являются защитной физиологической реакцией на перенапряжение.

Такие нагрузки, как, например, бег умеренной интенсивности (40-60% от максимальной скорости), способствует повышению функциональных возможностей организма, снижению заболеваемости. Объем равномерного бега для детей 7-8 лет должен составлять 500 - 1000м, которые они успешно преодолевают за 8,5–9 мин без особого напряжения. В этом возрасте можно развивать практически все качества и обучать всем движениям, чему способствует интенсивное развитие двигательной функции. Отставание прироста физических качеств от прироста антропометрических показателей свидетельствует о неправильной методике физического воспитания и отрицательно сказывается как на физическом развитии, так и на умственной работоспособности [13].

По мнению М.М. Безруких (2002) [11] дети младшего школьного возраста хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения (прыжки, акробатические упражнения, упражнения на снарядах). В младшем школьном возрасте двигательные качества развиваются неодинаково у мальчиков и девочек. Так, для мальчиков 1-2 классов наиболее эффективны уроки ФК, содержанием которых являются упражнения, развивающие быстроту. Во втором классе хорошо развиваются такие физические качества, как общая выносливость, гибкость и равновесие. У девочек упражнения на быстроту должны присутствовать на всех уроках ФК. Девочкам младшего школьного возраста показаны упражнения, развивающие статическую, динамическую и общую выносливость, гибкость и равновесие.

Очевидно, здоровье современных школьников начальных классов ухудшается по мере взросления: неправильное питание, стрессы и недостаток движения становятся причиной самых распространенных среди школьников заболеваний - болезней органов пищеварения, почек, нервной и

эндокринной систем, а также обмена веществ и иммунной системы. Современные учащиеся младшего школьного возраста отличаются недостаточной физической подготовленностью, низким уровнем работоспособности, низкой устойчивостью внимания, быстрой утомляемостью, преобладанием непроизвольного внимания над произвольным, а также повышенной чувствительностью к ограничению двигательной активности.

У учеников 7-8 лет развиваются элементы социальных чувств, формируются навыки общественного поведения (коллективизм, ответственность за поступки, товарищество, взаимопомощь и др.) Возникают коллективные связи, формируется общественное мнение. Младший школьный возраст предоставляет большие возможности для формирования нравственных качеств и положительных черт личности. В работе со школьниками 7-8 лет важное место занимает развитие мышления, состоящего в переходе от наглядно-образного к словесно-логическому, рассуждающему мышлению, окончательное формирование которого происходит уже в подростковом возрасте. Своевременному формированию и успешной перестройке всех психических процессов в значительной мере содействует целенаправленная двигательная активность. Кроме формирования жизненно необходимых навыков ходьбы, бега, прыжков, метаний, на уроках ФК необходимо научить детей сохранять правильную осанку, анализировать мышечные ощущения, контролировать свои действия, решать тактические задачи [3].

1.2 Требования к уровню физической подготовленности и двигательному режиму значкистов ГТО I степени

В связи с появлением нового комплекса ГТО, Минспорта России разработало положение о ВФСК ГТО. Настоящее положение разъясняет цель, задачи, структуру, содержание и требования к уровню

физической подготовленности различных групп населения. При оценке Государственных требований физической подготовленности детей младшего школьного возраста (7-8 лет) применяются испытания I ступени комплекса ГТО [21].

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

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

Таблица 1 – Виды испытаний I ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [20]

Обязательные испытания	Испытания по выбору
Бег на 30м (с) или челночный бег 3x10м (с)	Наклоны вперед из положения стоя (см)
Смешанное передвижение 1000 м (с)	Метания теннисного мяча в цель (кол-во раз)
Прыжок в длину с разбега (с места) (см)	Бег на лыжах 1км (мин, сек)
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Плавание (м)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	-

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-
-------------------------------------------------------------	---

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

Большинство испытаний ВФСК ГТО I степени заимствованы из таких видов спорта, как легкая атлетика, лыжный спорт и плавание, и также используются для оценки физической подготовленности учащихся образовательных программ (В. И. Лях, 2012) по предмету «физическая культура» [44].

Таблица 2 – Требования к уровню физической подготовленности учащихся при выполнении испытаний I степени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Возраст	6-8 лет					
Пол	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	I степень ГТО					
Уровень сложности (знак)	Золотой	Серебряный	Бронзовый	Золотой	Серебряный	Бронзовый
<i>Обязательные испытания</i>						
Челночный бег 3x10м (с)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	10,9
Бег на 30м (с)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
Смешанное передвижение 1000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	140	120	115	135	115	110
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	6	5	11	5	4

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	9	7	11	5	4
<i>Испытания по выбору</i>						
Наклоны вперед из положения стоя (см) *	Л	П		Л	П	
Метания теннисного мяча в цель (кол-во раз)	4	3	2	4	3	2
Бег на лыжах 1км (мин, сек)	8,00	8,30	8,45	8,30	9,00	9,15
Плавание (м)	15	10	10	15	10	10

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

Однако, сами требования к уровню физической подготовленности, предъявляемые со стороны комплекса ГТО, различаются с программой ФК, таблицы 3, 4.

Таблица 3 – Требования к уровню физической подготовленности

выпускников начальной школы

Возраст	9-10 лет		
Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег на 30 м, с	6,5	7,0
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	4
Выносливость	Бег на 1000м Плавание, 25 м Бег на лыжах, 1 км	Без учета времени	
Скоростные	Челночный бег 3x10 м, с	11	11,5

Из анализа таблиц 3 и 4 можно заключить, что теоретически требования к уровню физической подготовленности учащихся начальной школы (9-10 лет) (по авторской программе В.И. Ляха (2012)) [44] уступают требованиям значкистов (6-8 лет) ГТО I ступени. Например, по школьной программе в десятилетнем возрасте мальчики должны показать результат прыжка с места на 130 см, в то время как к значкистам ГТО предъявляются требования на бронзовый, серебряный и золотой знаки - 115, 120, 140 см соответственно.

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

Таблица 4 – Требования к уровню физической подготовленности учащихся при выполнении испытаний II ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Возраст	9-10 лет					
	Мальчики			Девочки		
Пол	II ступень ГТО					
Виды испытаний	II ступень ГТО					
Уровень сложности (знак)	Золотой	Серебряный	Бронзовый	Золотой	Серебряный	Бронзовый
<i>Обязательные испытания</i>						
Бег на 60 м (сек)	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
Бег 1000 м (сек)	4,5	6,1	7,1	6,0	6,3	6,5
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2			
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	12	9	12	7	5

<i>Испытания по выбору</i>						
Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	125
Наклоны вперед из положения стоя (см) *	Л	П		Л	П	
Метания мяча весом 150 г (см)	32	27	24	17	15	13
Бег на лыжах 1км (мин)	6,45	7,45	8,15	7,30	8,20	8,40
Плавание (м)	50	25	25	50	25	25

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

Однако существуют основания говорить и о несоответствии самих нормативов ВФСК ГТО. Таблицы иллюстрируют, что, несмотря на разницу в возрасте, требования к уровню физической подготовленности схожи. Тем не менее, в испытании «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (результат золотого знака) требования к значкистам I ступени ГТО даже выше.

Таблица 5 – Рекомендации к недельной двигательной активности значкистов комплекса «Готов к труду и обороне» (I ступень)

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

5	Самостоятельные занятия ФК (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

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

Рекомендации к недельной двигательной активности предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (нормативов) ГТО, обеспечивающий всестороннее развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья, таблица 5. Каждая ступень ВФСК ГТО характеризуется оптимальным двигательным режимом в соответствии с возрастом. По мнению Минспорта РФ, соблюдение недельного двигательного режима, подразумевающего двигательную активность детей младшего школьного возраста позволит им пребывать в хорошей физической форме, что, в свою очередь, положительно отразится на выполнении испытаний комплекса ГТО. Однако данные рекомендации тождественны как для участников I, так и II ступени ГТО [52].

Несмотря на значимое влияние двигательного режима на уровень физической подготовленности значкистов ГТО младшего школьного возраста (7-8 лет), отсутствуют практические рекомендации по использованию двигательной активности I ступени ВФСК ГТО. Организация оптимального двигательного режима дня для учеников 7-8 лет имеет большое значение, обусловленное рядом факторов. Объясняется это резким переходом от дошкольного режима жизнедеятельности к школьному обучению, так, суточный двигательный режим учеников первых классов снижается на 50%. Причем учащиеся младшего школьного возраста 82-85% учебного времени находятся в статическом положении [62].

Двигательный режим учащихся 7-8 лет в условиях общеобразовательного учебного заведения складывается из самостоятельной и организованной двигательной активности. В первом случае ученик охватывает свободную (спонтанную) активность (передвижения, самообслуживание в течение дня и др.), составляющую не более 18-20% от необходимого объема движений в сутки. При этом, показатели и этой спонтанной деятельности с возрастом снижаются. Говоря о саморегуляции школьником этой сферы деятельности, следует понимать ее в известной мере относительно. Причина в том, что она должна тактично контролироваться и направляться учителем ФК. Без умелого педагогического руководства в этом виде деятельности возможны отрицательные проявления, когда ребенок в силу своих интересов совершает однообразные или не свойственные возрасту действия, тормозящие развитие разносторонних двигательных навыков и качеств [35].

Организованная деятельность детей младшего школьного возраста протекает в разнообразных мероприятиях, устраиваемых учителем. Эта деятельность носит целенаправленный характер, обеспечивает всестороннее и своевременное развитие двигательных навыков и качеств: силы, быстроты и ловкости, повышает физическую работоспособность. Многие ученые [9, 17, 28] придают высокое значение оздоровительным мероприятиям в режиме дня школьников, методическому введению организованно-тренировочных занятий физическими упражнениями после уроков, дополняющих самостоятельную двигательную активность и повышающих физическую подготовленность детей 7-8 лет, способствующих конструктивному развитию основных двигательных качеств.

Однако в современных условиях СОШ наблюдается диспропорция между увеличением умственной нагрузки и не всегда достаточной активностью учащихся. Все эти факторы, объединяемые сегодня в понятие «агрессивность школьной среды», оказывают значительные

нагрузку на психическую сферу современных значкистов ГТО, особенно детей младшего школьного возраста. Указания на ограниченный двигательный режим в условиях школьного учреждения имеются в исследованиях [1, 3, 12, 16, 67].

По мнению ряда авторов, дневной объем организованной двигательной деятельности должен составлять не менее 2-2,5 часов, а недельный – порядка 14 часов, включающий не меньше 40% от общего времени пребывания учащихся в школе. Достижение этих показателей в режиме учебного процесса школы возможно за счет комплексного использования всех форм физкультурно-оздоровительных занятий (утренняя гимнастика, физкультурные минутки, самоподготовка, подвижные игры, внеурочная деятельности и т.д.) [64, 68].

Большинство авторов, занимающихся изучением двигательной активности, считают, что оптимизация двигательного режима зависит от режима дня школы, в котором рационально чередуется умственная и физическая нагрузка, возможность использования физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, значительно повышающих двигательную активность учащихся. Концентрация педагогических задач отдельно от оздоровительных мероприятий, положительно воздействующих на растущий организм школьников, повлечет за собой неупорядоченность учебного режима, отсутствие профилактики перегрузки и переутомления, спровоцирует серьезные нарушения в состоянии здоровья учащихся [17, 22, 27].

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

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

1.3 Особенности структуры и содержания занятий по физической культуре у школьников начальных классов

Организация школьного воспитания у детей младшего школьного возраста имеет вид внеурочной и урочной деятельности.

Основным компонентом урочной деятельности для подготовки участников комплекса ГТО I ступени является школьная программа. В соответствии с ФГОС, учебная программа дисциплины "Физическая культура" вводится как обязательный предмет в начальной школе (приказ №373 Министерства образования от 6 октября 2009 г.). Как правило, в СОШ (начальная школа) действуют авторские рабочие программы В.И.Ляха (2012) [44]. К основным задачам авторской программы «физического воспитания» В.И.Ляха (2012) для учащихся 1 и 2 классов относятся:

- а) укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- б) содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- в) овладение школой движений;
- г) развитие координационных и кондиционных способностей;
- д) формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на организм ребенка;

- е) применение упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- ж) выработка представлений об основных видах спорта;
- з) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми [44].

В год на преподавание учебной программы в первом классе отводится 98 часов, во втором – 102 часа. Реализация учебной программы учителями ФК достигается за счет учебно-тематического планирования образовательного процесса, рассчитанного на 3 урока в неделю, без учета внеурочной деятельности и дополнительного образования.

Каждому виду программного материала отводится строгое, последовательное определение количества часов в учебный год на ту или иную физкультурную деятельность семестра. Данная программа (В.И. Лях, 2012) имеет вид трехчастной структуры проведения урока. Учебный урок для учеников 7-8 лет включает в себя подготовительную (5 ± 2 мин.), основную (25 ± 5 мин.) и заключительную ($5 \pm 2,5$ мин.) части занятия [44].

Трехчастная структура урока предусмотрена и прописана учебной программой, документами оперативного и текущего программирования и планами образовательных, воспитательных, развивающих (оздоровительных) мероприятий.

В дидактике начальной школы к структурным компонентам урока относят его элементы:

- а) Организация подготовки учащихся к уроку;
- б) Постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;
- в) Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационная двигательная деятельность занимающихся;
- г) Обучение двигательным действиям;
- д) Развитие двигательных качеств;

- е) Воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности;
- ж) Контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся;
- з) Коррекция учебно-воспитательных воздействий;
- и) Снижение физической нагрузки учащихся;
- к) Подведение итогов урока;
- л) Задание на дом;
- м) Организованное завершение [14].

Между тем, временные рамки и содержание частей урока весьма изменчивы, так как зависят от особенностей и состояния занимающихся, задач, намеченных для данного занятия, специфики избранных средств, общей продолжительности урока, внешних условий работы и других факторов.

На вводную и заключительную части урока в первом и втором классе в среднем отводится 11 – 13 минут (25 – 30 % урока), а на основную часть урока 19 – 22 минуты (45 – 46% урока) от общего времени. Общее регламентирующее время одного урока составляет 45 (40) минут.

Практиками в области физического воспитания доказано, чем целесообразнее используется время урока, тем значительнее его плотность [17, 49, 59]. Деятельность учащихся на уроке по данной дисциплине сопряжена с выполнением физических упражнений. Казалось бы, основным фактором, обуславливающим содержание школьного урока ФК, и должны были стать именно физические упражнения. Тем не менее, на практике из 45 минут школьного урока ФК на непосредственное выполнение физических упражнений в 1-2 классах общеобразовательных школ (учащиеся 7-8 лет) используется до 90% общего времени (отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности урока).

Моторная плотность (чем выше процент моторной плотности, тем выше двигательная активность на уроке) урока ФК тесно связана с его типом. Наибольшей моторной плотностью отличаются уроки по изучению нового материала (50,8%), повторения пройденного (45,6%), смешанные (47,8%) и наименьшей – контрольные (30,6%), занимающие немного места в годичной программе. Показатели общей и моторной плотности урока обладают высоким практическим значением. Пользуясь этими данными, физруки разрабатывают содержание занятий, подбирают упражнения и их дозировку. Структурированная система занятий позволяет показать динамику изменения общей и моторной плотности урока, внося коррективы.

В настоящее время наиболее приемлемым показателем функционального состояния организма, который используется на уроках ФК, является ЧСС. Как правило, ЧСС постепенно увеличивается в водной части урока, достигая максимального значения в основной части, плавно снижаясь в заключительной части урока.

Дополнительно, актуальной и новой задачей учителя ФК, в соответствии с ФГОС, становится обеспечение им на уроке развития универсальных учебных действий (УУД), как психологической составляющей фундамента школьного образования в России. УУД сформулированы в виде личностных, метапредметных и предметных результатов, освоивших основную образовательную программу начального общего образования [27].

Помимо формирования у детей УУД, на учителя ФК возлагается задача формирования жизненно важных умений и навыков. Два раза в год физкультурные руководители отчитываются администрации учреждения о динамике изменения физической подготовленности среди учащихся школы.

Дети 7-8 летнего возраста по окончанию второго класса должны иметь представление:

- об истории ФК;
- о роли и значении движений в жизни человека;
- о влиянии физических упражнений на организм человека;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о причинах травматизма на занятиях ФК.

И способны уметь самостоятельно выполнять: - простейший комплекс утренней гимнастики;

- вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- взаимодействовать в коллективе в процессе занятий ФК.

Внеурочная деятельность состоит из занятий (секций) по ФК в группах продленного дня (дополнительного образования) и дополняется работой во внешкольных учреждениях (ДЮСШ, спортивные клубы и др.). Учитывая возрастные особенности, важным фактором в подготовке детей 7-8 лет к выполнению испытаний ВФСК ГТО является сопричастность родителей в организации физического воспитания детей, включающая:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- самостоятельные занятия и подвижные игры по ФК (в выходные дни и каникулярное время) с участием родителей;
- участие в спортивно-массовых и досуговых мероприятиях.

Таким образом, физкультурный руководитель должен заранее спланировать в календарно-тематическом планировании уроки, на которых целенаправленно и комплексно будут решаться педагогические задачи (образовательные, оздоровительные и воспитательные), решениями которых становится выработанный интерес детей к самостоятельным занятиям ФК и ведением ЗОЖ [7].

Результаты взаимодействия учителя и учащихся составляют внутреннюю, относительно «скрытую» сторону содержания урока ФК и важнейший компонент содержания урока ФК – это деятельность учителя (конкретизация цели урока, организация учебной деятельности, анализ проделанной работы и т. д). Интеграция ВФСК ГТО в систему школьного образования начальной школы немыслима без использования:

а) средств и методов ФКС для обеспечения полноценной социальной деятельности, вовлечения родителей в занятия ФКС совместно с ребенком, в том числе и для подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО;

б) основ знаний в области ФКС для формирования ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, для ведения ЗОЖ, самоорганизации занятий по ФК, в том числе организации недельного двигательного режима;

в) объема, достаточной интенсивности и вариативности, как по содержанию, так и по структуре, учебных занятий физическими упражнениями [7].

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

Значимость вышесказанного подчеркивается Государственным Положением «О физическом воспитании учеников общеобразовательной школы», в котором отмечается, что: «Учителя начальных классов должны следить за соблюдением школьниками режима дня, выполнением ими утренней гимнастики, способствовать привлечению учеников в секции и кружки коллектива физической культуры, следить за правильной осанкой учеников, воспитывать у учеников интерес и привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями» [24].

ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Предпочтение тех или иных методов исследования predetermined необходимостью в разносторонних, взаимодополняющих друг друга процессах, по сути, обеспечивающих объективность выводов. Таковыми методами в нашем исследовании являются:

- 1 Анализ и обобщение научной и научно-методической литературы;
- 2 Педагогическое наблюдение;
- 3 Метод беседы;
4. Тестирование физической подготовленности;
5. Педагогический эксперимент;
6. Математико-статистические методы.

Анализ и обобщение научной и научно-методической литературы. Конструктивный анализ физической подготовки учащихся начальных классов общеобразовательных школ, положения о ВФСК ГТО и факторов, обуславливающих успешность выполнения испытаний комплекса ГТО, информировали нас о состоянии проблематики в данном вопросе на сегодняшний день. Иными словами, теоретический анализ зародил условия для организованного проведения педагогического эксперимента и выдвижения основных положений диссертационной работы.

Педагогическое наблюдение в начале исследования применялось с целью выявления двигательного режима школьников 7-8 лет в учебном процессе МАОУ СОШ № 45 и 118. С помощью хронометрирования в протоколе наблюдения фиксировались содержание и временной объем двигательной активности учащихся первых классов.

Метод беседы. На протяжении всего эксперимента при общении с детьми, родителями и учителями (предметниками) использовался метод беседы (интервьюирование). Интервьюирование применялось в формальной (урок, классный час) и неформальной (экскурсии, перемены, соревнования) обстановке, с целью получения необходимой информации и разъяснения того, что не было достаточно ясным из ответов анкетированных респондентов или при педагогическом наблюдении.

Тестирование физической подготовленности. Для определения исходного уровня физической подготовленности в начале эксперимента и выявления эффекта от методики подготовки школьников (7-8 лет) к выполнению испытаний ВФСК ГТО в конце эксперимента применялся метод тестирования физической подготовленности. Тестами служили требования к уровню физической подготовленности I ступени ВФСК ГТО (Приложение А). На протяжении всего эксперимента (2 года), участники (192 школьника, чьи родители не возражали проведению эксперимента) выполняли обязательные и по выбору испытания. Прием испытаний у групп (ЭГ/КГ) реализовывался примерно в одно и то же время и в тех же условиях.

Педагогический эксперимент. Значимость педагогического эксперимента среди других методов исследования заключалась в потенциальной проверке цели и задач исследования. Эксперимент проводился с разрешения администрации школы и законного представителя детей (родители, опекуны) на протяжении двух учебных лет. Численность испытуемых составила по 96 человек в экспериментальной и контрольной группах.

Математико-статистические методы. Метод статистической обработки применялся для анализа и дальнейшего обобщения полученных в педагогическом эксперименте данных. Все данные в ходе эксперимента подвергались математической обработке, с использованием параметрических (среднее арифметическое значение, среднее квадратическое

отклонение, t – критерий Стьюдента) статистических показателей, которые в настоящее время находят широкое применение в педагогике ФКС.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось на базах МОУ СОШ № 45 и № 118 Челябинска в период с 2017 по 2018 годы. Общее количество людей, задействованных в исследовании, составило 192 ученика в возрасте 7-8 лет. Исследование включает в себя четыре основных этапа:

Первый этап (с сентября 2016 г. по ноябрь 2016 г.)

Результаты анализа литературных источников и обобщение практического опыта ведущих специалистов в области теории и методики ФК в школе predeterminedли написание структуры выпускной работы. Отдавалось предпочтение формулированию цели, задачам исследования, подбору средств, методов и их решению, раскрытию значимости исследовательской работы.

На втором этапе (с ноября 2016 по май 2018 гг.) проводился собственно эксперимент. Педагогический эксперимент состоял из предварительного и основного этапов.

В качестве КГ использовалась база школы № 45, а ЭГ – школа № 118. В ЭГ и КГ объем занятий был одинаковым (3 урока ФК в неделю по 40 минут). Учащиеся ЭГ занимались по предложенной нами методике, в контрольной группе учебный процесс оставался без изменений.

В конце второго этапа исследования у детей младшего школьного возраста (7-8 лет) были повторно зафиксированы все анализируемые показатели. Осуществлялся итоговый прием нормативов комплекса ГТО I ступени у учащихся 7-8 лет, фиксировалось количество школьников, способных выполнить испытания на золотой, серебряный и бронзовый знаки ВФСК ГТО.

Третий этап (с мая 2018 г. по июнь 2018 г.)

Посвящен этап проведению математико-статистической обработки и обобщению данных, полученных в ходе эксперимента,

формулированию выводов и методологических рекомендаций, с последующим оформлением работы и презентации.

2.3 Разработка методики подготовки учащихся 7-8 лет к выполнению нормативов комплекса ГТО I ступени

Методика решает общие и специальные задачи.

Общие задачи:

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

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

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

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

Специальные задачи:

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

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

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

Средства методики:

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

Экспериментальная методика имеет структуру, которая представлена в виде упрощенных звеньев. Каждое звено методики решает конкретно свою задачу (таблица 6).

Учитывая возрастные особенности испытуемых, контроль над двигательной активностью в режиме учащихся 7-8 лет отводится на взрослых, учителей и родителей.

Таблица 6 – Описание задач структурных звеньев методики

Звено методики	Методические задачи структурного звена
Классный руководитель	Осуществляет контроль и исполнение двигательного режима учащихся. Взаимодействует и помогает взаимодействовать учителю ФК с родителями учащихся.
Родитель	Контролирует двигательный режим своих детей. Мотивирует детей на занятия ФКС (участие в спортивных мероприятиях, совместное выполнение упражнений).
Учитель ФК	Основной координатор между родителями, учителями и детьми. Проводит мониторинг готовности исследуемых к выполнению ВФСК ГТО и наблюдает за ходом реализации методики.
Участники ГТО	Учащиеся 7-8 лет выступают в роли испытуемых.
Двигательный режим	Планировать и организовать двигательную активность участников ГТО для подготовки к спортивным испытаниям.
Определение готовности к ГТО	Изучить медицинские карты участников ГТО. Сбор информации о физической подготовленности участников ГТО.
Результаты испытаний	Результаты участников ГТО позволяют анализировать влияние двигательного режима учащихся на выполнение нормативов комплекса ГТО I ступени.
Анализ	Анализ проводит учитель ФК. Он изучает результаты испытуемых и вносит свои коррективы.
Контроль	Контроль осуществляется учителем ФК за деятельностью родителей и классных родителей, которые в свою очередь контролируют исполнение двигательной активности испытуемых.

Было принято решение увеличить недельный двигательный режим учащихся, но только в ЭГ, а в группе контрольной оставить его без изменения. В свою очередь, это решение позволит не только утверждать о влиянии двигательного режима на выполнение испытаний ГТО, но и даст ответ о временном объеме (количество часов), который необходим для подготовки к ВФСК ГТО I ступени.

Таблица 7 – Содержание двигательного режима значкистов комплекса «Готов к труду и обороне» I ступени

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, (мин)	
		ЭГ	КГ
1	Вводная гимнастика	25	-
2	Урок ФК (обязательный)	120	120
3	В процессе учебного дня школы:		
3.1	- подвижные игры на переменах	30	30
3.2	- физминутки на метапредметных уроках	5	-
3.3	- подвижные игры во время прогулок	120	120
4	Внеурочная деятельность:		
4.1	- кружок ГТО (ОФП)	80	80
4.2	- секция подвижных игр	80	80
4.3	- секция плавания	45	
5	Организованные занятия в спортивных секциях (дополнительное образование посещают не более 43%(ЭГ),50% (КГ) учащихся 7-8 лет)		
5.1	- секция карате	90	90
5.2	- секция художественной гимнастики	45	-
5.3	- секция спортивного ушу	-	90
5.4	-иные спортивные секции (ДЮСШ, спортивные клубы)	90	90
6	Самостоятельные занятия ФК (с участием родителей):		
6.1	Утренняя гимнастика	20	-
6.2	Комплекс выходного дня «Всегда готов»	30	-
6.3	Кружок ЗОЖ	60	

Экспериментальный недельный двигательный режим учащихся 7-8 лет представлен в таблице 7. На подготовку к ВФСК ГТО I ступени в группе экспериментальной отводится 14 часов в неделю. Временной объем

распределяется на урочную (5 часов в неделю) и внеурочную (3 часа 25 минут) деятельность, дополнительное образование (3 часа 45 минут) и самостоятельные занятия (1 час 50 минут). Важным условием экспериментальной методики является разбор содержательного компонента двигательной активности. Иными словами, что нужно выполнять учащимся 7-8 лет и в каком количестве, чтобы успешно подготовиться к ВФСК ГТО I ступени. Описание двигательной деятельности в процессе двигательного режима значкистов ГТО I ступени приведено ниже по тексту.

Комплексы оздоровительной гимнастики.

а) В школе комплекс вводной гимнастики проводился каждый день перед учебными занятиями. Для проведения утренней гимнастики классный руководитель выбирал одного из учеников, который на протяжении 5 минут выполнял простейшие ОРУ (стоя), разученные на уроке ФК. Данная деятельность, с одной стороны, побуждает учащихся 7-8 лет активно готовиться к зарядке, с другой стороны, проявлять инициативу. Классный руководитель следит за дисциплиной в классе и контролирует методически правильное выполнение упражнений в условиях аудитории.

б) В домашних условиях комплекс утренней гимнастики проводился 2 раза в неделю (выходные) по 10 минут.

Разминка включала в себе ОРУ (стоя, сидя и лежа). Один день разминку проводит взрослый (ребенок повторяет), второй день, наоборот, ребенок в роли учителя (родитель повторяет).

Список подвижных игр.

Подвижные игры проводились на *переменах* и на *улице*. Контроль по организации подвижных игр отводился классному руководителю. Организованные подвижные игры на переменах (30 минут в неделю) проводились во время 2-й (3-й) и 4-й перемены. Ученикам разрешалось проявлять инициативу и предлагать свои подвижные игры, в которые играли остальные, при одобрении классного руководителя. Подвижные

игры на улице выполняются учащимися 7-8 лет во время прогулок с классным руководителем и под его контролем. В неделю на проведение подвижных игр на улице отводится 120 минут. Перед началом подвижных игр (на улице) школьникам рекомендуется выполнить разминку, тем самым школьники научатся выполнять самостоятельную физкультурную деятельность. Заблаговременно правила игр (на переменах/ на улице) разбираются на учебном уроке ФК, чтобы все дети знали и соблюдали правила.

Физминутки на метапредметных уроках.

Проводятся классным руководителем при признаках утомления у школьников. Одна физминутка длится в пределах 20 секунд. Общее время физминуток в неделю составляет 5 минут. По желанию классного учителя время и частоту физминуток можно было увеличивать.

1. Оловянный солдатик.

Классный руководитель (ученик) рассказывает речевку и показывает движение. Учащиеся повторяют движения.

Раз, два, три, четыре, пять. Будем дружно мы шагать! (Шагают на месте).

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

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

А теперь постой на левой, если ты солдатик смелый (Становятся на левую ногу).

Все, закончилась игра, За уроки, детвора! (Садятся на свои места).

2. Спортсмен.

Мы сейчас поприседаем, это важно, сами знаем.

Мы колени разминаем, наши ноги упражняем (приседания).

А теперь ходьба на месте, раз-два, раз-два-три (ходьба на месте).

Нам учиться интересно! Присядь быстрее и замри!

3. Варианты упражнений для снятия зрительного утомления.

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

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

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

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

д) Смотреть в окно вдаль в течение 10 секунд.

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

Во внеурочную деятельность входил кружок ГТО (ОФП), подвижных игр и плавания. *Кружок ГТО* в группе экспериментальной проводился 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляла 40 минут.

Программный материал кружка ГТО представлен в таблице 8.

Секция *подвижных игр* была организована во внеурочное время.

Проводил секцию учитель ФК два раза в неделю по 40 минут. В нее входили игры, которые учащиеся экспериментальной группы могли применять в различной деятельности (на улице, на перемене, с родителями и др.) своего двигательного режима. Для повышения эмоционального фона учащиеся экспериментальной группы принимали участие в спортивных эстафетах.

Для детей младшего школьного возраста (ЭГ) была организована секция *плавания*, которую они посещали 1 раз в неделю. Особое внимание уделялось играм в воде «найди клад», «умывание», «моторчики», «медуза», «поплавок».

В программу плавания входили следующие этапы обучения [26]:

1. Элементарные движения в воде.
2. Погружение и перемещение.

Таблица 8 – Программный материал школьного кружка «Готов к труду и обороне»

№	Основная направленность и ее содержание
1	На освоение ОРУ упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.
	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.
2	На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.
	Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.
3	На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.
	Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание.
4	На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.
	Группировка; перекаты в группировке, ежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев; кувырок в сторону.
5	На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.
	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Выполнение освоенных ОРУ с предметами и без предметов, упражнений на снарядах. Равномерный бег до 6 мин. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).
6	На освоение ОРУ (без предметов), развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.
	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.
7	На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.
	Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.
8	На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
	Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м; на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же И. П. на дальность.
9	На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.
	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость.
10	На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.
	Равномерный, медленный до 6 мин. кросс по пересеченной местности до 1 км.
11	На знания о ФК
	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость, названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.

3. Всплывания и лежания:

а) упражнение «Звездочка»: И.П: стойка ноги врозь, руки в сторону. 1 – согнуть ноги в коленях и наклониться вперед, отводя бедра назад. При приближении плеч к воде, сделать глубокий вдох, лицо опустить в воду, руки вверх и в сторону, и, оторвав от дна ноги, вытянуть их назад, в стороны. Упражнение напоминает морскую звезду. Необходимо зафиксироваться в таком положении больше 5 секунд, затем вернуться в И.П и выполнить (5-12 раз).

б) упражнение «Поплавок»:

И.П: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- выполнить глубокий вдох; 2 – прижать колени и подбородок головы к груди, обхватить руками ноги. Необходимо округлить спину и задержаться в таком положении не менее пяти секунд; 3 – вернуться в И.П.

4. Выдохи в воду.

5. Скольжение.

Организованные занятия в *спортивных секциях* у школьников (7-8 лет) проводились под руководством спортивных тренеров. В группе экспериментальной учащиеся в большей степени посещали такие секции, как: спортивное плавание (8,20%), единоборства (8,20%), легкая атлетика (5,74) и танцы (12,30%).

Комплекс выходного дня «*Всегда готов*» выполняется самостоятельно с участием взрослого в свободное от учебы время, в выходные дни. Комплекс состоит из трех уровней сложности (золотой, серебряный и бронзовый). Каждый уровень сложности включает в себя 10 упражнений (итого 30 упражнений в комплексе).

Двигательный режим на выходных дополнялся *кружком ЗОЖ*.

Продолжительность данных занятий составляла 60 минут в неделю. В задачу родителей входило не только обеспечить двигательную активность учащихся 7-8 лет, но и выполнять эту активность вместе с ребенком. Вид этих действий выбирают родитель и ребенок, как правило,

в нее входят подвижные игры на улице, езда на велосипеде (самокате), лыжи и др.

Таблица 9 – Годовой план спортивно-массовых и досуговых мероприятий

Группа:	Экспериментальная	Контрольная
Мероприятия:	Кол-во часов	
Классный час	4	1
Экскурсия	4	3
Спортивное мероприятие	5	3
Школьное радио "спорт"	2	-
Анкетирование детей	2	-
Спортивное мероприятие (с родителями)	3	3
Тестирование физической подготовленности	6	2
Неделя ФКС в школе	5	-
Выставка рисунков (тема:«Спорт»)	2	2
Школьный журнал "Рубрика спорт, ГТО"	12	-
Врачебный контроль	6	1

Несмотря на то, что двигательный режим в ЭГ (14 часов) превышает двигательный режим учащихся 7-8 лет из КГ (11 часов 40 минут), большинство исследуемых не посещают спортивные секции и во внеурочное время, и в дополнительное образование. Это утверждение основано на результатах педагогического наблюдения. Чтобы увеличить количество задействованных школьников (7-8 лет) в сфере ФКС, был составлен годовой план спортивно-массовых и досуговых мероприятий.

Таблица 9 иллюстрирует, что в экспериментальной методике, помимо основных разделов «спортивные мероприятия», уделяется внимание социальной работе учителя ФК с детьми, учителями-предметниками и родителями. Мы считаем, что взаимодействие учителей, родителей и их детей способствует большей осведомленности и заинтересованности последних в занятиях ФКС.

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ПО ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВ КОМПЛЕКСА ГТО

3.1 Констатирующие показатели готовности первоклассников к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Первые три месяца эксперимента велась работа по обучению детей первых классов основам ФК и методически правильному выполнению испытаний ВФСК ГТО, так как по окончании первого класса им предстояло сдать испытания ГТО I ступени (обязательные и по выбору).

Полученные данные позволяют заключить об уровне неготовности мальчиков и девочек первых классов (ЭГ/КГ) к выполнению нормативов комплекса ГТО I ступени. Для мальчиков первых классов (ЭГ/КГ) одними из самых сложных нормативов ВФСК ГТО являются следующие испытания: метания мяча (ЭГ - 81%, КГ - 77,25%), подтягивание из виса стоя на высокой перекладине (ЭГ - 97,50%, КГ - 96,75%) и отжимания (ЭГ - 75,82%, КГ - 77,64%).

Испытания, которые не вызвали особых сложностей у мальчиков первых классов:

а) «Смешанное передвижение» (ЭГ - 18%, КГ - 22,66%). В смешанном передвижении детям 7-8 лет разрешено переходить с бега на шаг, отсутствует ограничение по времени.

б) «Наклоны вперед из положения стоя» (ЭГ - 26,74%, КГ - 22,11%). В силу возрастной физиологии детям младшего школьного возраста легче сдать испытания на гибкость.

В первом классе исследуемые продемонстрировали уровень физической подготовленности на золотой знак 14% (ЭГ) и 12% (КГ), на серебряный 15% (ЭГ) и 6% (КГ), бронзовый знак 7% (ЭГ) и 4% (КГ).

Результаты тестирования физической подготовленности испытуемых семилетнего возраста, полученные в ходе предварительного эксперимента, позволяют заключить:

Во-первых, на начало проведения педагогического эксперимента дети контрольной и экспериментальных групп не имели достоверных различий и находились на одинаковом уровне физической подготовленности.

Во-вторых, испытания комплекса ГТО I ступени по определению уровня развития силы являются у школьников первых классов трудновыполнимыми.

В-третьих, определен общий процент исследуемых детей младшего школьного возраста из ЭГ (53%) и КГ (50%) нуждающихся в целенаправленной физической подготовке к ВФСК ГТО I ступени.

В-четвертых, обозначена проблема целенаправленной физической подготовки и учета динамики готовности учащихся к выполнению ВФСК ГТО с первых лет обучения в ГБОУ СОШ.

3.2 Результаты уровня физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп

Итоговое выполнение нормативов ВФСК ГТО I ступени проводилось в конце учебного года (второй класс). Анализ результатов проводился с помощью автономной информационной системы (АИС) ГТО. Результаты выполнения испытаний комплекса ГТО I ступени (таблица 10 и таблица 11) и их описание представлены далее по тексту.

Выявление скоростных качеств у детей вторых классов показало следующее:

Результат в испытаниях «челночный бег (3x10 м)» у мальчиков ЭГ составил 8,54 секунды, в КГ 9,93 секунды. Таким образом, учащиеся из ЭГ пробегали дистанцию в среднем на 1,39 быстрее мальчиков КГ. Девочки ЭГ

преодолевали аналогичную дистанцию за 9,41 секунды, лучше на 0,88 секунды своих сверстниц из КГ (10,29 сек.) соответственно (при $p < 0,05$).

Показатели детей младшего школьного возраста на дистанции 30 метров, следующие: мальчики ЭГ 6,38 секунды / КГ 7,17 секунды ($p < 0,05$), девочки ЭГ 6,64 секунды / КГ 7,48 секунды ($p < 0,05$).

Можно констатировать, что результаты, показанные ЭГ (мальчики/девочки), входят в нормативные границы бронзового, серебряного знаков и приближаются к результату золотого знака. У участников КГ данные испытания вызвали трудности, связанные с недостаточной физической подготовленностью.

Таблица 1 0 – Итоговые результаты сдачи экспериментальной и контрольной групп норм комплекса «Готов к труду и обороне» I ступени, мальчики 2 класс

Виды испытаний	Результаты мальчиков, X m		
	ЭГ (n=46)	КГ (n= 51)	p
Обязательные испытания, ед.измер.			
Челночный бег 3x10 м, с	8.54±0.08	9,93±0,10	≤0,05
Бег на 30 м, с	6,38±0,10	7,17±0,15	≤0,05
Смешанное передвижение 1000 м*	95,92%	81,25%	≤0,05
Прыжок в длину с места, см	124,4±1,0	124,5±1,3	≥0,05
Подтягивания из виса на высокой перекладине, раз	1,74±0,30	1,29±0,22	≥0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	9,57±0,99	10,19±0,57	≥0,05
Испытания по выбору, ед.измер.			
Наклон вперед из положения стоя, см**	90,82%	58,33%	≤0,05
Метания теннисного мяча в цель,	1,98±0,14	1,55±0,14	≤0,05
Бег на лыжах 1 км, мин	8,82±0,13	9,10±0,14	≥0,05
Плавание, м	85,7%	68,75%	≤0,05

* Испытание выполняется без учета времени

** Испытание выполняется без учета глубины наклона

Раскрытие проявления физического качества «выносливость» у детей (ЭГ/КГ) вторых классов: Увеличилось количество школьников, способных выполнить испытание «смешанное передвижение» (1000 м) на золотой знак ГТО. Так в экспериментальной и контрольной группах прирост составил 14,27% и 3,97% соответственно. Итоговый результат на 1000 м составил в ЭГ 95,92% и 81,27% КГ при $p < 0,05$. Высокий показатель концентрации успешной сдачи данного норматива (испытания) объясняется отсутствием временных требований и возможностью переходить участникам с бега на ходьбу. Тем не менее, дети ЭГ подготовлены лучше к длительной работе, но недостаточно хорошо, чтобы показать высокие результаты в лыжной подготовке.

На дистанции 1 км бег на лыжах (мин) у мальчиков ЭГ результат составил 8,82 мин, в группе контрольной 9,10 мин (при $p > 0,05$). А у девочек ЭГ 9,15 мин в КГ 9,36 мин. (при $p > 0,05$). Несмотря на то, что испытуемые ЭГ бегут на лыжах в среднем быстрее участников КГ, статистика свидетельствует, что эффекта от методики не наблюдается, при $p > 0,05$ (результаты не значимые). У обеих групп испытуемых данный вид вызывает интерес, однако имеются сложности исполнения норматива. Данный факт связан с меньшим количеством учебных часов лыжной подготовки (из-за региональных особенностей). В силу этих обстоятельств в экспериментальной методике необходимо увеличить количество часов, выделяемых на двигательную активность (лыжная подготовка). Как показало анкетирование, увеличилось число приверженцев ЗОЖ среди семей ЭГ (родители, занимающиеся самостоятельными занятиями ФК с детьми), что в свою очередь может иметь решающее значение в будущей подготовке к испытаниям ГТО уже II ступени.

Таблица 1 1 – Итоговые результаты сдачи экспериментальной и контрольной групп норм комплекса «Готов к труду и обороне» I ступени, девочки 2 класс

Виды испытаний	Результаты мальчиков, X m		
	ЭГ (n=51)	КГ (n= 45)	p
Обязательные испытания, ед.измер.			
Челночный бег 3x10 м, с	9,41±0,08	10,29±0,10	≤0,05
Бег на 30 м, с	6,64±0,11	7,48±0,16	≤0,05
Смешанное передвижение 1000 м*	95,92%	81,25%	≤0,05
Прыжок в длину с места, см	124,0±0,9	123,4±1,1	≥0,05
Подтягивания из виса на низкой перекладине, раз	8,08±0,39	5,82±0,31	≥0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	6,06±0,35	5,38±0,38	≥0,05
Испытания по выбору, ед.измер.			
Наклон вперед из положения стоя, см**	90,82%	58,33%	≤0,05
Метания теннисного мяча в цель,	1,98±0,14	1,55±0,14	≤0,05
Бег на лыжах 1 км, мин	9,15±0,09	9,36±0,13	≥0,05
Плавание, м	85,7%	68,75%	≤0,05

* Испытание выполняется без учета времени

** Испытание выполняется без учета глубины наклона

Увеличилась доля учащихся, научившихся плавать (без учета времени, без опоры о дно бассейна и плавательный инвентарь), в ЭГ с 21,88% до 85,71% и в КГ с 17,71% до 68,75% ($p < 0,05$). Таким образом, дети, обучающиеся по экспериментальной методике, лучше усвоили прикладной вид спорта.

В испытаниях на гибкость (наклон вперед из положения стоя) за двухлетний период обучения в школе не возникло трудностей у обеих исследуемых групп. Например, на начало эксперимента 27,08% детей ЭГ могли выполнить этот норматив и 21,88% в КГ. По окончании педагогического эксперимента 90,82% (ЭГ) и 58,33% (КГ) смогли выполнить норматив на золотой знак соответственно (при $p < 0,05$). Таким

образом, школьники из ЭГ улучшили свои показатели в данном испытании в два раза.

Результаты испытания силового характера в подтягивании из виса стоя на высокой перекладине у мальчиков в ЭГ составили в среднем 1,74 раза и в КГ 1,29 раза соответственно, ($p > 0,05$). Таким образом, эффекта от экспериментальной методики не наблюдается. Для большинства мальчиков и ЭГ, и КГ данное испытание комплекса ГТО вызывает серьезные трудности, для многих оно становится непосильным в таком возрасте в силу физиологических особенностей взросления детей восьмилетнего возраста. Однако, эффект от методики наблюдается у девочек в результатах испытания в подтягивании (из виса лежа на низкой перекладине). Результаты девочек ЭГ значительно выше (8,08 раза), чем у девочек КГ (5,82 раза), при ($p < 0,05$).

Результаты испытания «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания)» показали, что в среднем мальчики могли отжаться 2,80 раза (ЭГ); 2,56 раза (КГ) до эксперимента, после эксперимента 9,57 раза (ЭГ) и 10,19 раза (КГ), соответственно (при $p > 0,05$). Данное испытание одно из немногих, в котором испытуемые КГ продемонстрировали результат лучше школьников ЭГ. Данные результаты ЭГ и КГ находятся в границах серебряного знака, однако в обеих группах мальчики далеки от требований золотого знака (17 раз) ГТО I ступени.

Девочки ЭГ отжимались на 0,68 раза больше (6,06 раза), чем девочки КГ (5,38 раз) соответственно (при $p > 0,05$). Тем не менее, различия между средними величинами считаются недостоверными, оснований говорить, что в этом случае лучшим результатам в ЭГ способствовало применение методики.

Выявление динамики улучшения скоростно-силового качества у детей вторых классов показало:

Таблица 12 – Итоговые результаты экспериментальной и контрольной групп в получении знаков Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» I ступени, %

Пол	Группы					
	ЭГ (n =46)			КГ (n =51)		
Мальчики	Золотой	Серебряный	Бронзовый	Золотой	Серебряный	Бронзовый
Уровень сложности (знак ГТО)						
<i>Обязательные испытания</i>						
Челночный бег 3x10м	48,96	6,25	0,00	8,33	22,92	6,25
Бег на 30м	19,79	17,71	6,25	10,42	12,50	2,08
Смешанное передвижение 1000 м	95,92	0,00	0,00	81,25	0,00	0,00
Прыжок в длину с места	7,29	35,42	11,46	5,21	37,5	4,17
Подтягивание из виса на высокой перекладине	8,33	5,21	12,5	9,38	3,13	13,54
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	17,71	27,08	5,21	14,58	37,5	1,04
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	8,33	14,58	6,25	4,17	27,08	16,67
<i>Испытания по выбору</i>						
Наклоны вперед из положения стоя	69,79	8,33	7,29	25,00	14,58	0,00
Метания теннисного мяча в цель	23,96	15,63	26,04	9,38	21,88	26,04
Бег на лыжах 1км	13,54	5,21	6,25	6,25	14,58	12,50
Плавание	19,79	28,13	0,00	29,17	44,79	0,00

Девочки	ЭГ(n =51)			КГ(n =45)		
	Золотой	Серебряный	Бронзовый	Золотой	Серебряный	Бронзовый
Уровень сложности (знак)						
<i>Обязательные испытания</i>						
Челночный бег 3x10м	33,33	13,54	5,21	10,42	28,13	1,04
Бег на 30м	21,88	12,5	1,04	10,42	12,5	5,21
Смешанное передвижение 1000 м	95,92	0,00	0,00	81,25	0,00	0,00
Прыжок в длину с места	7,29	45,83	4,17	8,33	41,67	2,08
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	11,46	38,54	5,21	2,08	35,42	9,38
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4,17	34,38	10,42	2,08	32,29	3,13
<i>Испытания по выбору</i>						
Наклоны вперед из положения стоя	69,79	8,33	7,29	25,00	14,58	0,00
Метания теннисного мяча в цель	23,96	15,63	26,04	9,38	21,88	26,04
Бег на лыжах 1км	7,29	9,38	7,29	11,46	14,58	12,5
Плавание	19,79	28,13	0,00	29,17	44,79	0,00

Результаты испытания «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» в ЭГ у мальчиков равны 124,4 см (у девочек 124,0 см), в КГ 124,5 см и 123,4 см соответственно при $p > 0,05$. Тем самым эффект от экспериментальной методики в данном испытании и у девочек, и у мальчиков не обнаружен. В ЭГ у мальчиков и девочек средние результаты превышают границы серебряного знака ГТО I ступени (120 см и 115 см).

В испытании «метания теннисного мяча в цель», характеризующем проявление ловкости, результаты в ЭГ составили в среднем 1,98 раза (мальчики и девочки) попадания в цель и в КГ 1,55 раза (мальчики и девочки), соответственно (при $p < 0,05$).

Полученные данные свидетельствуют о физической подготовленности современных участников испытаний I ступени ВФСК ГТО. А таблица 12 позволяет наглядно проиллюстрировать, в каких нормативах I ступени ГТО и в каком количестве учащиеся 8 лет смогли завоевать золотой, серебряный или бронзовый знаки ГТО.

Самые сложные испытания для участников ГТО I ступени были: «подтягивание из виса стоя», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Наибольшая разница между результатами ЭГ и КГ (золотой знак) была зафиксирована в челночном беге, наклонах вперед из положения стоя и метании теннисного мяча в цель. Учащиеся (мальчики и девочки) КГ, чей двигательный режим не менялся, в большей степени показывали уровень физической подготовленности на серебряный и бронзовый знаки ВФСК ГТО I ступени.

Из анализа таблицы 12 можно заключить, что учащиеся (мальчики и девочки), обучающиеся по экспериментальной методике, смогли выполнить большее количество нормативов на золотой знак ВФСК ГТО I ступени.

Выводы по главе 3

Таким образом, по общим результатам можно заключить следующее:

а) Экспериментальная методика повышает шансы учащихся 7-8 лет в выполнении всех испытаний ВФСК ГТО I ступени, кроме испытаний: «прыжок в длину с места», «бег на лыжах» и «подтягивание из виса на высокой перекладине»;

б) Ряд испытаний I ступени комплекса ГТО «подтягивание из виса стоя на высокой перекладине», «бег на лыжах», «сгибание и разгибание рук в

локтевом суставе» ВФСК ГТО для большинства детей младшего школьного возраста (ЭГ и КГ) становится непосильной задачей. Более того, слишком завышенные нормативы приводят к снижению мотивации детей 7-8 лет в участии по данным видам испытаний;

в) Процент школьников 7-8 лет, способных сдать нормативы на золотой знак ВФСК ГТО I ступени, среди занимающихся по экспериментальной программе выше, чем у сверстников КГ;

г) Экспериментальная методика по ФК позволяет подготовить в большей степени учащихся 7-8 лет к получению золотого знака, а общеизвестная программа по ФК – к серебряному и бронзовому знакам ГТО.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе работы было выявлено, что ВФСК ГТО построен на базе Советского комплекса ГТО, однако между ними есть отличия в количестве возрастных ступеней, в новом комплексе ГТО их больше (одиннадцать). Добавилось три уровня сложности на золотой, серебряный и бронзовый знаки, а вот требования к уровню физической подготовленности советских школьников 7-8 лет от нынешних сильно не отличаются. Каждый участник ВФСК ГТО обязан пройти медицинский осмотр и имеет право помимо «обязательных» испытаний выбрать дополнительные испытания из списка «испытания по выбору».

По результатам исследования можно сформулировать **выводы**:

1 Анализ и обобщение научных и научно-методических работ по тематике исследования свидетельствуют, что в Положении о ВФСК ГТО существует неточность, в испытании «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» норматив на уровень сложности золотого знака выше у значкистов I ступени, чем для участников II ступени. Выявлено, что в Положении о ВФСК ГТО выделен двигательный режим, как один из ключевых компонентов подготовки школьников 7-8 лет к комплексу ГТО, однако структура и содержание двигательной активности не конкретизированы.

2 Установлено, что физическое состояние современных школьников при существующем их двигательном режиме позволяет выполнить нормативы комплекса ГТО I ступени только 29% первоклассникам, в том числе на золотой 13%, серебряный 10,5% и бронзовый 5,5% знаки.

3 Разработанная методика на основе недельного двигательного режима школьников 7-8 лет имеет конкретную структуру и содержание с временным объемом, не менее 14 часов, в частности:

- во время учебного дня (вводная гимнастика, обязательный урок ФК, подвижные игры на переменах и во время прогулок, физминутки на метапредметных уроках) 5 часов;

- в дополнительное образование (кружок ГТО, подвижные игры, секции карате, плавания, художественной гимнастики и иных спортивных секции ДЮСШ) 7 часов 10 минут;

- в самостоятельной деятельности с участием родителей (утренняя гимнастика, комплекс выходного дня «Всегда готов», кружок ЗОЖ) 1 час 50 минут.

4 Практическое применение экспериментальной методики положительно влияет на результаты физической подготовленности участников ВФСК ГТО I ступени. В конце педагогического эксперимента учащиеся вторых классов из ЭГ (30,31%, 19,46%, 9,25%) и КГ (20,49%, 25,38%, 8,85%) готовы к испытаниям на золотой, серебряный и бронзовый знаки соответственно. Из десяти испытаний ВФСК ГТО I ступени достоверный прирост результатов зафиксирован в шести нормативах у мальчиков и семи у девочек:

- в челночном беге (3x10 м) школьники ЭГ стали пробегать дистанцию быстрее на 26,70% мальчики ($p < 0,05$), девочки 20,80% ($p < 0,05$); в КГ 14,51% ($p < 0,05$) и 15,86% ($p < 0,05$) соответственно;

- в беге на 30 (м) в ЭГ у мальчиков 45,11% ($p < 0,05$) и девочек 43,11% ($p < 0,05$); в КГ 28,47% ($p < 0,05$) и 35,54% ($p < 0,05$) соответственно;

- в смешанном передвижении (1000 м) в ЭГ на 22,31 % и КГ на - 1,04% при $p < 0,05$;

- в подтягивании из виса (лежа на низкой перекладине) у девочек ЭГ на 80,20% и КГ на 66,82% при $p < 0,05$.

- в метании теннисного мяча в цель в ЭГ на 77,89 % и КГ на 79,19% ($p < 0,05$);

- в наклонах вперед (из положения стоя) в ЭГ на 32,49% и КГ на 5,2% ($p < 0,05$);

- в плавании в ЭГ на 63,83% и КГ на 51,04% при $p < 0,05$.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Абдрахимова, Л. Р. Здоровье школьника в системе современного школьного образования / Л. Р. Абдрахимова // Начальная школа плюс до и после. – 2015. - №1 – С. 45-49.
- 2 Аверина, И. Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практическое пособие / И. Е. Аверина. – 3-е изд. – М. : Айрис-пресс, 2017. – 144 с.
- 3 Аветисян, Л. Р. Изучение влияния повышенной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся / Л. Р. Аветисян, С. Г. Кочарова // Гигиена и санитария. – 2001. - №6. – С. 48-52.
- 4 Акимов, Г. Л. Соревновательные игровые средства и методы при подготовке к выполнению норм ГТО / Г. Л. Акимов, А. И. Бондарь // Вопросы теории и практики физкультуры и спорта. – 1984. – Вып.14. – С. 29.
- 5 Актуальные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему образования и способы их решения : материалы регионального научно-методического семинара (23 марта 2016) / [под ред. А. Л. Марченко, Е. В. Козлова]. – Комсомольск-на-Амуре :АмГПУ, 2016. – 133 с.
- 6 Алифанова, Л. А. Влияние двигательной активности в процессе академического урока на здоровье и развитие школьников / Л. А. Алифанова // Педиатрия. – 2012. - №6. – С. 37-41.
- 7 Ахметов, С. М. Инновационные процессы в системе профессионального образования по физической культуре / С. М. Ахметов. – М. : Теория и практика физической культуры, 2015. – 282 с.
- 8 Ачкасов, Е. Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 255 с

- 9 Бальсевич, В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации: материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг. / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 6. – С. 2-6.
- 10 Баранов, А. А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, И. А. Скоблина. – М. : Научный центр здоровья детей РАМН, 2008. – 216 с.
- 11 Безруких, М. М. Возрастные особенности организации двигательной активности детей 6-16 лет / М. М. Безруких, М. Ф. Киселев // Физиология человека. – 2002. – Т. 26. - №3. – С. 100-107.
- 12 Беляева, А. В. Организация физкультурно-оздоровительной работы учащихся в образовательных учреждениях / А. В. Беляева // Дети России образованны и здоровы: материалы Школьной Всероссийской научно-практической конференции. – М, 2015. – С. 91-93.
- 13 Бушева, Ж. И. Функциональные типы двигательной активности детей младшего школьного возраста / Ж. И. Бушева, Б. И. Бушев // Успехи современного естествознания. – 2015. - №8. – С. 32.
- 14 Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания : учебник / А. А. Васильков. – Ростов н/Д. : Феникс, 2008. – 381 с.
- 15 Вереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья:1-5 классы / Н. И. Вереклеева. – М. : ВАКО, 2016. – 152 с.
- 16 Виноградов, П. А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) / П. А. Виноградов, А. В. Царик, Ю. В. Окуньков // Путь к здоровью и физическому совершенству. – М. : Спорт, 2016. – 234 с.
- 17 Вишневский, В. А. Теория и технология построения внутришкольной системы оздоровления в специфических условиях природной и социальной среды :автореф. дис. ... д-ра биол. наук : 14.00.51 / В. А. Вишневский. – М., 2006. – 49 с.

- 18 Восемь десятилетий от рождения до возрождения. Достопамятные даты биографии физкультурного комплекса // Спорт для всех. – 2014. – №7. – С. 3-4.
- 19 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения : материалы междунар. науч.-практ. конф. 10 – 12 окт. 2016 г. [Электронный ресурс] / М-во спорта РФ ; Координац. науч.-метод. центр каф. физ. воспитания Евраз. ассоц. ун-тов ; Владим. гос. ун-т. им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир :ВлГУ, 2016. – 264 с.
- 20 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : документы и методические материалы / Н. В. Паршикова [и др.] ; под общей ред. В. Л. Мутко ; Министерство спорта Российской Федерации. – М. : Советский спорт, 2014 – 60с. : ил.
- 21 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – жизнь в МордГПИ [Электронный ресурс] : программа. – Саранск, 2014. – Режим доступа :<https://www.mordgpi.ru>
- 22 Глазун, Т. В. Функциональное состояние организма учащихся 1-6 классов в условиях применения вариативных образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий:автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13 / Т. В. Глазун. – Краснодар, 2006. – 26 с.
- 23 Головнин, О. В. Альтернативная модель организации урока физической культуры на основе системного подхода / О. В. Головнин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. - №6. – С. 59-61.
- 24 Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010. – 223 с.
- 25 ГТО. Мы продолжаем движение! История комплекса ГТО и становления физкультурного движения в Ярославской области / СК "Буревестник - Верхняя Волга" ; авт.-сост. А. Б. Сорокин. – Рыбинск : Цитата Плюс, 2015. – 108 с.

- 26 Дунаев, К.С. Структура и содержание занятий по физической культуре школьников 7-8 лет для выполнения норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) / К.С. Дунаев, А.М. Федосеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 8 (150). – С. 29-32.
- 27 Дунаев, К.С. Анализ структуры и содержания занятий по физической культуре у школьников начальных классов / К.С. Дунаев, А.М. Федосеев // Олимпийские игры и современное общество : материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Малаховка, - 2015. – С. 112-117.
- 28 Дуркин, П. К. Формирование у школьников интереса к физической культуре / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура в школе. – 2016. - № 1. – С. 36-41.
- 29 Железняк, Ю. Д. Особенности построения учебных программ по физической культуре со спортивно-ориентированным физическим воспитанием / Ю. Д. Железняк // Дети России образованны и здоровы: материалы III научно-практической конференции. – М, 2005. – С. 126-127.
- 30 Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. : Академия, 2004. – 272 с.
- 31 Зеновский, Е. В. Практикум по теории физической культуры и спорта / Е. В. Зеновский, М. И. Бочаров // Планирование и контроль. – Ухта : УГТУ, 2010. – 96 с.
- 3 2 К проблеме разработки нормативных требований комплекса ГТО в контексте реализации здоровьесформирующего подхода к физической активности населения РФ / С. А. Киселев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2014. - №11. – С. 94-97.
- 33 Казин, Э. М. Теоретико-прикладные аспекты здоровья как базовой адаптивной, личностной и социальной ценности / Э. М. Казин, Е. К. Айдаркин, А. И. Федоров // Валеология. – 2012. – № 2. – С. 7-14.

- 34 Кабачков, В.А. Организационно-педагогические подходы в физическом воспитании младших школьников при подготовке их к выполнению нормативов комплекса ГТО I и II ступеней / В. А. Кабачков., В.А. Куренцов., Э.А. Зюрин., И.И. Абдюков // Физическая культура в школе. – 2017. – № 4. – С. 50-58.
- 35 Кабачков, В.А. Физическая подготовленность младших школьников и их готовность к выполнению нормативных требований при реализации физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В. А. Кабачков., Э.А. Зюрин // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 4. – С. 51-57.
- 36 Копылов, Ю. А. Третий урок физической культуры в начальной школе : методические рекомендации / Ю. А. Копылов. – М. : Чистые пруды, 2015. – 32 с.
- 37 Кузнецов, В. Подготовка к сдаче комплекса ГТО / В. Кузнецов, Г. Колодницкий // Внеурочная деятельность. – М. : Просвещение, 2017. – 128 с.
- 38 Кузнецов, В. С. Организационно-методические основы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО в стрельбе / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий // Физическая культура в школе. – 2016. – № 2. – С. 55–63.
- 39 Лебедева, Н. Т. Формирование здорового образа жизни младших школьников / Н. Т. Лебедева. – М. : Народное образование, 2005. – 112 с.
- 40 Лубышева, Л. И. Спортивная культура как учебный предмет общеобразовательной школы / Л. И. Лубышева. – М. : Физическая культура, 2007. – 210 с.
- 41 Лукьяненко, В. П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе : монография / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2008. – 168 с.
- 42 Лях, В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
- 43 Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания в 1-11-х классах / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М., 2004. – 126 с.

- 44 Лях, В. И. Рабочая программа для 1-2 классов / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 64 с.
- 45 Матвеев, А. П. Подготовка младших школьников к выполнению нормативных требований ГТО : методическое пособие / А. П. Матвеев. – М. : МИОО, 2015. – 98 с.
- 46 Матвеев, А.П. Физическая культура. 2 класс [Текст] : учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. - 3-е изд. - Москва : Просвещение, 2013. - 128 с.
- 4 7 Матвеев, А.П. Физическая культура. 1 класс / А.П. Матвеев. Учебник. – М.: Просвещение, 2012. – 112 с.
- 48 Матвеев, Л. П. Теория и практика физической культуры / Л. П. Матвеев. М. : Физическая культура и Спорт : СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
- 49 Муравьев, В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: методическое пособие / В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова. – М. : Айрис-пресс, 2014. – 112 с.
- 50 Никитюк, Б. А. К вопросу о сенситивных, критических и кризисных периодах [Электронный ресурс] / Б. А. Никитюк, Р. С. Черкасова. – М. : Научная цифровая библиотека, 2005.
- 5 1 Новиков, П. В. Комплекс ГТО нового века: Главный рекорд-здоровье! / П. В. Новиков, Е. Р. Яшина, К. Е. Лукичев. – Москва. : Восход-А, 2014. – 404 с.
- 52 Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: Реализация стратегии развития отрасли : документы и материалы (2011-2014 годы) / Н. В. Паршикова, П. А. Виноградов ; под общ.ред. В. Л. Мутко ; Министерство спорта Российской Федерации. – М. : Советский спорт, 2014. – 1592 с.
- 53 Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи

[Электронный ресурс] : постановление Правительства РФ от 29.12.2001 № 916. – Режим доступа : <http://base.garant.ru/12125274/>

54 Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и ГТО [Электронный ресурс] : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. // Российская газета. – 2014. - №6465 (193). – Режим доступа : <https://rg.ru/2017/08/27/gto-dok.html>.

55 Петров, П. К. Математико-статистическая обработка и графическое представление результатов педагогических исследований с использованием информационных технологий : учебное пособие / П. К. Петров. – Ижевск : Удмуртский университет, 2013. – 179 с.

56 Приказ №542 от 19 июня 2017 года «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018 – 2021 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/2017/doc/Prikaz542ot19062017.PDF>

5 7 Романенкова, А. В. Как возрождать ГТО? / А. В. Романенкова // Спорт для всех. – 2013. – № 19. – С. 1.

58 Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / сост. Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, О. Б. Добровольский. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 207 с.

5 9 Сковородкина, И. З. Теория и методика воспитания детей младшего школьного возраста / И. З. Сковородкина, С. А. Герасимова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2015. – 318 с.

60 Солодков, А. С. Физиология человека. Общая-спортивная-возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Олимпия-пресс, 2005. – 527 с.

- 6 1 Спирин, В. К. Методика оздоровительной физической тренировки индивидуальной направленности для детей школьного возраста / В. К. Спирин. – Великие Луки, 2002. – 176 с.
- 62 Спирин, В. К. Методика подготовки школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО / В. К. Спирин // Физическая культура в школе. – 2015. – № 6. – С. 24–29.
- 63 Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учебное пособие для студентов / Э. Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2008. – 368 с.
- 64 Сухарев, А. Г. Гигиеническое нормирование суточной двигательной активности детей / А. Г. Сухарев // Образование и воспитание детей и подростков: гигиенические проблемы: материалы всероссийской конференции с международным участием. – М, 2002. – С. 335-337.
- 65 Тяпин, А. Н. Методические рекомендации по подготовке обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО в системе начального общего образования Москвы с использованием автоматизированного комплекса «АРМ преподавателя ВФСК ГТО» / А. Н. Тяпин. – М. : МИОО, 2015. – 95 с
- 6 6 Уваров, В. А. Структура, содержание и нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / В. А. Уваров // Справочник заместителя директора школы. – 2014. – № 9. – С. 5–18.
- 67 Федосеев, А.М. Основные итоги сдачи ВФСК «ГТО» в общеобразовательных школах / А.М. Федосеев // Наука и образование: новое время. – 2016 . – №1 – С. 200-201.
- 68 Федосеев, А. М. Методика подготовки школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО / А. М. Федосеев, К. С. Дунаев // Наука и образование: новое время. – 2014. - №4. – С. 567-568.
- 6 9 Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 450 с.

70 Чермит, К. Д. Теория и методика физического воспитания: опорные схемы : учебное пособие / К. Д. Чермит. – М. : Советский спорт, 2005. – 272 с.

71 Dryfoos, J. G. Full-service schools: A revolution in health and social services for children, youth and families / J. G. Dryfoos. – San Francisco : Jossey-Bass, 1994. – 310 p.

7 2 Dumin, J. V. Physical activity by adolescents / J. V. Durnin // Actapaediat suppl., 1971 – P. 133-135.

7 3 Flores-Huerta, S. Anthropometric measurements in children, nutritional status and health: the importance of comparable measurements / S. Flores-Huerta // Bol Med Hosp Infant Mex, 2006. – Vol. 63 (2). – P. 73-75.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Нормативы (испытания) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» I степени

Возраст	6-8 лет					
Пол	Мальчи			Девочк		
Виды испытаний	I степень ГТО					
Уровень сложности (знак)	Зол	Сереб	Бронз	Зол	Сереб	Бронз
<i>Обязательные испытания</i>						
Челночный бег 3x10м (сек.)						
Бег на 30м (сек.)						
Смешанное передвижение	Без учета времени					
Прыжок в длину с разбега (с места)						
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)						
Сгибание и разгибание рук в упоре						
<i>Испытания по выбору</i>						
Наклоны вперед из положения стоя	Достать пол ладонями					
Метания теннисного мяча в цель (кол-во раз)						

Бег на лыжах 1км (мин.)						
Плавание (м)						

СПИСОК ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ПЕРЕМЕНЕ

1. Совушка.

В рекреационном помещении класса условно обозначают «гнездо», в котором один из учеников становится «Совой», остальные учащиеся расходятся по площадке. По сигналу «День» школьники двигаются, общаются, имитируя полёт птиц. По сигналу «Ночь» учащиеся замирают. Если кто-то из игроков пошевелится, того «Совушка» забирает к себе в «гнездо». Взрослый первый играет роль совы. Затем «Совушкой» становится последний пойманный игрок, и так далее (чтобы все игроки были задействованы).

2. Клад.

Учитель среди учеников выбирает одного (двух) пиратов. Пират показывает предмет (предметы), которые будет прятать, другим участникам игры. По сигналу пирата участники закрывают глаза и также по сигналу открывают их, начинают искать клад. Участникам игры запрещается брать клад в руки и указывать на его местонахождение другим игрокам. Игра останавливается, как только большая часть игроков нашли клад. Пират или учитель выбирают следующего пирата.

3. Режим дня.

Школьники делятся на 2 команды (например, мальчики и девочки). Классный руководитель раздает командам сюжетные картинки, на которых изображен режим школьника 7-8 лет. Побеждает команда, первая разложившая картинки в правильной последовательности.

4. Мышеловка.

Учащиеся образуют круг, держась за руки. Учитель выбирает «мышек» (2-8 чел.). По команде учителя дети поднимают руки вверх и читают стишок:

Ах, как мыши надоели,
Все погрызли, все поели.

Берегитесь же плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот расставим
мышеловки, Переловим
всех сейчас!

Затем школьники опускают руки вниз, кто из «мышей» остался в центре круга, проигрывают и становятся мышеловками.

5. День и ночь.

Учитель выбирает водящего. Водящий отворачивается от остальных участников игры и громко объявляет: «День!» Игроки веселятся, двигаются, прыгают. Через некоторое время водящий произносит: «Ночь!», участники замирают. Водящий оглядывается, и если замечает игрока, не успевшего «заснуть», то тот игрок выбывает из игры. Проигравший становится водящим.

6. Пустое место.

Участники образуют круг, учитель выбирает водящего, который располагается за кругом. Дотрагиваясь до плеча одного из игроков, водящий вызывает его на соревнование. Они бегут вдоль круга в противоположных направлениях. Кто из них первый займет пустое место, тот побеждает, а кто остается без места - становится водящим.

7. Бильбоке

Дети встают в круг. Учитель дает одному из учеников пластиковый стакан, к которому привязан на веревочке мячик для настольного тенниса (длина веревки 40 см). Нужно подбросить шарик вверх и поймать его в стаканчик. За это начисляется одно очко. Ловить шарик по очереди до промаха. Промахнувшийся приседает 5 раз и передает бильбоке следующему игроку. Победителем становится тот, кто первым наберет условленное количество очков.

СПИСОК ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УЛИЦЕ 1.

«Горелки»

Учащиеся становятся парами (держатся за руки) в колонну друг за другом. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов находится водящий, который стоит лицом к первой паре. Дети читают стишок:

Гори, гори ясно, чтобы не
погасло, Глянь на небо - Птички
летят,

Колокольчики звенят! Раз! Два! Три! Беги!

Как только участники произнесут слово «Беги!», стоящие в первой паре в колонне отпускают руки и бегут вдоль колонны назад (один с правой стороны, другой — с левой). Их задача - успеть взяться за руки в конце колонны. Если водящий успел поймать убегающего, то водящий с пойманным образуют новую пару, а участник, оставшийся без пары, теперь будет водить.

2. Перестрелка.

Учащиеся делятся на две команды и расходятся по своим границам. Участникам игры нельзя заходить на половину противника. Учитель подбрасывает мяч (мягкий) в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону. Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки. Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля. Побеждает команда, у которой окажется больше пленных.

3. С ходу в цель.

На площадке обозначается линия старта, на расстоянии 10 м от нее — линия броска, далее через 10 м устанавливается мишень размером 0,5-0,8 м. Участник игры бежит от стартовой линии до линии броска и с ходу бросает теннисный мяч в мишень. Все игроки выполняют броски по очереди.

4. Удочка

Участники встают в круг. Ведущий в центре крутит веревку, на конце которой маленький набивной мяч. Мяч должен проходить под ногами игроков. Кто заденет веревку, временно выбывает из игры. Выигрывают те, кто ни разу не задел веревку.

5. Охотники.

Два человека выбираются охотниками, остальные игроки становятся зайцами. Зайцы перемещаются по всей площадке. По сигналу охотники гонятся за ними, стараясь попасть в них мячами. После того, как все зайцы пойманы, выбираются другие охотники и игра возобновляется.

6. Перетягивание каната.

Канат кладут параллельно командам на одинаковом расстоянии от них. Команды поворачиваются к канату спиной и выполняют различные движения руками до сигнала. Когда прозвучит свисток, все поворачиваются и устремляются к канату. Задача игроков – захватить канат (любым способом) и унести за линию своего «дома» (от исходного положения). Команда победит, если весь канат окажется за линией её «дома».

СПИСОК СПОРТИВНЫХ ЭСТАФЕТ

1. Эстафета с мячами.

- Ведение мяча (волейбольный). От линии старта каждый игрок команды выполняет ведение мяча одной рукой «змейкой» между тремя фишками (стойками). Обрато к команде игрок возвращается с ведением мяча одной рукой также «змейкой». На стартовой линии осуществляется передача мяча способом «из рук в руки». Следующий участник команды не может начать эстафету до момента пересечения предыдущим игроком стартовой линии.

- Ведение мяча (футбольный). Ведение мяча змейкой, обводя фишки (стойки). На линии старта он передает мяч следующему участнику команды.

- Передал — садись. Команды выбирают капитанов. На площадке на расстоянии 3-х метров чертят две параллельные линии: за

одной выстраиваются команды, за другой становятся капитаны, каждый лицом к своей команде. У капитанов в руках по волейбольному мячу.

- Передача мяча в шеренге. Дети делятся на две команды. Каждая команда строится в одну шеренгу. У первых игроков мяч в руках. По сигналу дети быстро передают мяч из рук в руки, в шеренге, в одном направлении. Последний поднимает мяч вверх, и данная команда получает 1 балл. Выигрывает команда, набравшая большее количество баллов.

- Переноска мячей. Участники делятся на две команды. Каждой команде выделяются различные предметы в ящиках. По сигналу воспитателя каждая команда должна захватить как можно больше предметов из ящика противника и перенести их в свой ящик. За одну пробежку разрешается брать только один предмет. Все команды в начале игры имеют одинаковое количество предметов. Побеждает команда, которая быстрее перенесет предметы в свой ящик.

2. Крабик. По сигналу учителя первый участник каждой команды принимает положение «упор сидя сзади» («крабик»), баскетбольный мяч кладёт на бедра (между ног). По сигналу судьи участник каждой команды начинает движение ногами вперед, «доходит» до линии перед обручем, поднимается, кладет баскетбольный мяч в обруч, в обратном направлении возвращается к команде и передает эстафету касанием руки второму участнику. Второй участник до обруча берет мяч, оббегает обруч, подходит к линии принимает И.П. - «крабик», баскетбольный мяч кладёт на бедра (между ног) и возвращается к линии старта. После пересечения им линии старта передает мяч третьему участнику эстафеты.

3. Бег со скакалкой. По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шагот стойки до стойки. Затем игрок бежит к обручу и кладет в него скакалку, оббегает обруч и возвращается к своей команде обычным бегом. Передача эстафеты осуществляется касанием руки второго игрока. Второй игрок начинает эстафету с обычного бега, подбегает к обручу,

берет скакалку и возвращается с прыжками на каждый шаг от стойки до стойки, затем добегая до стартовой линии, передает эстафету. Выполнение детьми задания «перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг» должно в обязательном порядке проводиться от стартовой линии до стойки. В случае нарушения игроком условий эстафеты, он возвращается судьей обратно к стартовой линии для правильного выполнения эстафеты.

4. Большая эстафета. На четырёх углах площадки ставят флажки, а в центре — большой флаг. Игроки делятся на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды вызываются к линии старта по одному бегуну. По сигналу они оббегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте. Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит бег вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу и постучать по древку эстафетной палочкой. Малые флажки оббегают с наружной стороны. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен оббежать четвертый угловой флажок.

5. Встречная эстафета. Играющие делятся на две команды. Каждая в свою очередь делится пополам. Играющие выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу). По команде: «Марш!» они начинают бег. Бегуны, подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив и т. д. Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил пробежки раньше.

6. Переправа. Дети делятся на две команды, которые «отдыхают на речке». У каждой команды по обручу — это «лодка». Команды должны

переплыть в «лодке» с одного берега на другой. Определяются линии старта и финиша. За сигналом ведущего первые игроки садятся в «лодку», берут с собой одного игрока и помогает ему переплыть на другой берег. Затем возвращаются за следующим. Можно брать с собой только одного пассажира. Команда, которая быстрее оказалась на другом берегу, выигрывает.

7. Быстрый поезд. Дети разбиваются на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Перед каждой командой на расстоянии 6 – 7 м поставлен флаг. Первый игрок в команде бежит к флажку, оббегает его и возвращается на место, где за него хватается следующий участник, и дети бегут к флагу вдвоем. Затем возвращаются и берут третьего и т. д., пока вся команда не оббежит вокруг флажка. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

8. Снайперы. Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мешочки с песком правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.